



WMTV SOLINGEN

Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V. · Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen



**Sommerferien 2023
Ladies Spezial**



... mehr als nur ein Sportverein



Save the Date!

Termine:

| | |
|--------------------|--|
| Montag, 26.06. | Shinrin Yoku - Waldbaden mit leichter Fitness mit Anja • Treffpunkt vor dem Fitness-Studio WMTV |
| Mittwoch, 28.06. | Faszien-Pilates mit Heike |
| Donnerstag, 29.06. | Vinyasa Power Yoga mit Annika |
| Montag, 03.07. | Bollywood Fitness/Dance mit Michaela |
| Mittwoch, 05.07. | Bauch-Beine-Po mit Annika |
| Donnerstag, 06.07. | Fitness-Dance mit Michaela |
| Montag, 10.07. | Step meets HIIT mit Michaela |
| Mittwoch, 12.07. | Brain-Fit mit Heike |
| Donnerstag, 13.07. | Tabata-Fitness mit Michaela |
| Montag, 17.07. | Faszien-Yoga mit Wiebke |
| Mittwoch, 19.07. | Yoga Dance / Meditativer Tanz mit Karin |
| Donnerstag, 20.07. | Zumba mit Michaela |
| Montag, 24.07. | Pound-Unplugged mit Monia |
| Mittwoch, 26.07. | Entspannungs-Mix mit Anja Treffpunkt vor dem Fitness-Studio WMTV |
| Donnerstag, 27.07. | Hula-Hoop-Workout mit Anne |
| Montag, 31.07. | Rock the Billy mit Monia |
| Mittwoch, 02.08. | Yoga für Schulter und Rücken mit Wiebke |
| Donnerstag, 03.08. | Qigong mit Sabine |

Informationen:

| | |
|-------------------|--|
| Uhrzeit: | 19:00 bis 21:00 Uhr, Gymnastikhalle WMTV |
| Kosten: | 6,00 Euro für Mitglieder, 10,00 Euro für Nichtmitglieder |
| Anmeldung: | Unter Info@wmtv.de oder per Post mit dem Formular Kursanmeldung (www.wmtv.de) |
| Näheres: | www.wmtv.de/ladies-spezial |

... mehr als nur ein Sportverein