



WMTV Solingen 1861 e.V.

... mehr als nur ein Sportverein!

Stand 03/2022

Fitness und Gesundheit

Abt.-Leiter:
Vertreter:

Jessica Breidenbach
Michaela Esser

Email: breidenbach@wmtv.de
0173- 2108441

| Gruppe | | Tag | Uhrzeit | Sportstätte | |
|---|-------------|--------------|---------------|----------------------|------------------|
| | | Übungsleiter | | | |
| Fitness | | | | | |
| Aroha | | Mi | 16.00 - 17.00 | GH-WMTV | Heike Helfen |
| Schongymnastik für Ältere | | Di | 11.00 - 12.00 | GH-WMTV | Petra Siller |
| Gesundes Herz im Alter | | Di | 10.00 - 11.00 | GH-WMTV | Petra Siller |
| Body- Styling | | Di | 18.00 - 19.00 | TH Dellerstrasse | Petra Siller |
| Body- Styling | | Di | 19.00 - 20.00 | TH Dellerstrasse | Petra Siller |
| BOP (Bauch,Beine,Po) | | Di | 18.00 - 19.00 | GH-WMTV | Regina Mielchen |
| Fitness f. Junggebliebene | | Mi | 09.00 - 10.00 | TH-WMTV | Rainer Müller |
| Fitness pur für Jedermann | | Di | 20.00 - 21.30 | TH-Sedanstrasse. | Conny Jentzsch |
| Fitness pur für Jedermann | | Fr | 20.00 - 21.00 | TH-WMTV | Rainer Müller |
| Fitness Mix | | Mo | 20.00 - 21.00 | GH-WMTV | Gabi Büdenbender |
| Fitness Mix | | Di | 09.00 - 10.00 | TH-WMTV | Gabi Büdenbender |
| Gesund/Fit für Sie und Ihn | | Mi | 18.30 - 20.00 | TH-Fürkerfeld | Serpil Himmel |
| Kond.Training 60 + Bei gutem Wetter Stadion Jahrkampfbahn | | Mo | 18.00 - 19.30 | TH-Lebenshilfe | Lothar Himmel |
| Dance and More ab 20 | | Fr | 18.30 - 19.30 | GH-WMTV | Regina Mielchen |
| Jumping Fitness | | Mo | 12.00 - 13.00 | TH-WMTV | Melanie Tillert |
| Jumping Fitness | | Fr | 19.30 - 20.30 | GH-WMTV | Melanie Tillert |
| Jumping Fitness | | Fr | 20.30 - 21.30 | GH-WMTV | Melanie Tillert |
| Jumping Fitness | | Sa | 14.00 - 15.00 | GH-WMTV | Carsten Jenniges |
| Pound Rockout Workout | | Mo | 20.00 - 21.00 | TH-WMTV | Melanie Tillert |
| Pound Rockout Workout | | Mi | 20.30 -21.30 | TH Gottlieb-Heinrich | Monia Wedow |
| Pound Rockout Workout | | Fr | 19.00 - 20.00 | TH-WMTV | N. Emgen/A.Peter |
| Xtreme Hip Hop | | Mo | 21.00 - 21.45 | TH-WMTV | Melanie Tillert |
| Xtreme Hip Hop | | Sa | 17.15 - 18.00 | GH-WMTV | Melanie Tillert |
| Showtanzen für Frauen | 25-35 Jahre | Mo | 19.00 - 20.30 | MFR Studio | Miriam Adams |
| Showtanzen für Frauen | 25-35 Jahre | Sa | 11.00 - 12.30 | GH WMTV | Miriam Adams |
| Seniorentanz | | Mi | 14.00 - 15.00 | GH- WMTV | Gudrun Bender |
| Seniorentanz | | Fr | 10.00 - 11.00 | GH- WMTV | Gudrun Bender |
| Zumba Step & Toning | | Mi | 19.30 - 21.00 | GH-WMTV | Michaela Esser |
| Zumba Step & Toning | | Fr | 16.30 - 17.30 | GH-WMTV | Michaela Esser |
| Zumba | | Do | 19.30 - 20.30 | TH-WMTV | Michaela Esser |
| Rock the Billy | | Mi | 19.30 - 20.30 | TH-Gottlieb-Heinr. | Martina Jenniges |

Bei den Angeboten der
Abteilung Fitness und
Gesundheit können
Zusatzbeiträge anfallen



WMTV Solingen 1861 e.V.

... mehr als nur ein Sportverein!

Stand 03/2022

Fitness und Gesundheit

Gesundheit

| | | | | |
|----------------------------------|-----|---------------|-----------------------|---------------------|
| Fit in den Alltag | Mi | 18.30 - 19.30 | GH-WMTV | Sabine Lukosch |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Mo | 19.00 - 20.00 | TH-WMTV | Inge Thomé |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Mi | 09.00 - 10.00 | GH-WMTV | Gaby Büdenbender |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Mi | 10.00 - 11.00 | GH-WMTV | Sabine Wegmann |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Mi | 19.30 - 20.30 | TH-WMTV | Gabi Büdenbender |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Do | 17.00 - 18.00 | TH-Rosenkamp | Serpil Himmel |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Do | 18.30 - 20.00 | TH-Fürkerfeld | Serpil Himmel |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | Fr | 14.15 - 15.15 | TH-WMTV | Ulrike Buttmann |
| Alltagstrainingsprogramm ATP | Mi | 10.00 - 11.00 | TH-WMTV | Rainer Müller |
| Haltungsschulung für jedes Alter | Mo | 18.00 - 19.00 | TH-WMTV | Inge Thomé |
| Pilates | Mo | 10.00 - 11.00 | GH-WMTV | Ulla Harnisch |
| Pilates | Mo | 11.00 - 12.00 | GH-WMTV | Ulla Harnisch |
| Pilates | Fr | 15.30 - 16.30 | GH-WMTV | Heike Helfen |
| Zur Entschleunigung | Mi | 10.00 - 11.00 | MFR-Studio | Ulrike Buttmann |
| Rückenfit / Qigong | Mo | 19.00 - 20.00 | GH-WMTV | A.+S.Lukosch |
| Rückenfit / Qigong | Di | 13.00 - 14.00 | GH-WMTV | Andreas.Lukosch |
| Rückenfit / Tai-Chi | Do | 08.00 - 09.00 | TH-WMTV | Andreas Lukosch |
| Rücken Spezial | Mi | 11.00 - 12.00 | GH-WMTV | Sabine Wegmann |
| Rücken Spezial | Mi | 17.00 - 18.00 | TH Goldtlied-Heinrich | Ulla Micka-Schmitz |
| Schongymnastik für Ältere | Di | 11.00 - 12.00 | GH-WMTV | Petra Siller |
| Wirbelsäulen-Gymn. | Mo | 15.00 - 16.00 | GH-WMTV | Ulla Micka- Schmitz |
| Wirbelsäulen-Gymn. | Mo | 16.00 - 17.00 | GH-WMTV | Ulla Micka- Schmitz |
| Wirbelsäulen-Gymn. | Mo | 17.00 - 18.00 | GH-WMTV | Sabine Wegmann |
| Wirbelsäulen-Gymn. | Mo | 18.00 - 19.00 | GH-WMTV | Sabine Wegmann |
| Wirbelsäulen-Gymn. | Mi | 15.00 - 16.00 | GH-WMTV | Karin Nöcker |
| Beckenbodengymnastik | Fr | 09.00 - 10.00 | GH-WMTV | Karin Nöcker |
| Yoga-Vinyasa Anfänger u.Fortg. | Die | 18.30 - 19.45 | TH Scheidter Str. | Annika Luhm |
| Yoga | Mi | 17.00 - 18.30 | GH-WMTV | Sabine Lukosch |
| Yoga | Do | 17:30 - 19:00 | TH Liebigstr. | Sabine Lukosch |
| Yoga | Do | 19.00 - 20.00 | TH Liebigstr. | Sabine Lukosch |
| Yoga | Fr | 11.00 - 12.00 | GH-WMTV | Karin Nöcker |
| Yoga | Fr | 12.00 - 13.00 | GH-WMTV | Karin Nöcker |

