



Wald-Merscheider Turnverein 1861 e. V. Solingen



Kinder und Jugendliche kommen beim WMTV nicht zu kurz. Neben verschiedenen Angeboten führen wir regelmäßig das KIBAZ-Abzeichen in Kindergärten durch. In den Schulferien gibt es auch unterschiedliche Sportwochen.

- Kinderturnen
- Wettkampfturnen
- Tanzen für Kinder und für Jugendliche
- Fitness für Mädchen
- Hobbyfußball
- Abenteuersport
- Babyturnen
- Verschiedene Mannschaftssportarten



Das zeichnet uns aus:



**Geschäftsstelle:**  
Adolf-Clarenbach-Straße 41  
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 31 85 97  
Telefax: 0212 - 23 11 476  
eMail: info@wmtv.de  
Internet: www.wmtv.de

Öffnungszeiten:  
dienstags 16:00 - 19:00 Uhr  
mittwochs und freitags 09:00 - 12:00 Uhr

**WMTV Fitnessstudio:**  
Adolf-Clarenbach-Straße 41  
42719 Solingen

Telefon: 0212 - 23 11 475

Öffnungszeiten:  
montags bis freitags 8:00 - 21:00 Uhr  
samstags 09:00 - 16:00 Uhr  
sonntags 09:00 - 16:00 Uhr



Telefon: 0212 - 31 07 46  
Telefax: 0212 - 38 09 93

## Alles rund um unseren Verein



# Sportangebote



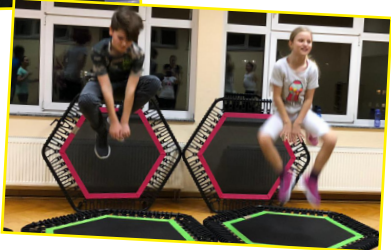
Der WMTV Solingen ist einer der führenden Sportvereine in Solingen. Als Breitensportverein mit rund 2.800 Mitgliedern bieten wir klassische und aktuelle Sportangebote für alle Lebensphasen und -situationen in über 200 Sportgruppen und 35 Sportstätten an. Spezialisierte Zertifizierungen unserer Sportverbände kennzeichnen uns als Sportanbieter mit hoher Qualifikation und umfangreichem Know-how aus. Weitere Informationen finden Sie innerhalb unseres Internetauftritts unter: [www.wmtv.de](http://www.wmtv.de)

- **Badminton**
- **Freizeitsport**
- **Handball**



- **Kampfsport**
- **Leichtathletik**
- **Rugby**
- **Tennis**

- **Volleyball**
- **Kinder- und Jugendsport**
- **Inklusion**
- **Integration**
- **Ehrenamt**



# Fitnessstudio



Trainieren Sie im WMTV-Fitness- und Gesundheitsstudio in kleingruppenorientiertem Ambiente Kraft und Ausdauer. Gerätegestütztes Training mit aktuellen Geräten, ein positives Umfeld und die persönliche Betreuung durch unser Studio-Team garantieren individuellen Trainingserfolg und Spaß.



Unsere Übungsleiter stehen Ihnen mit ihrer Qualifikation und Kompetenz serviceorientiert jederzeit zur Seite. Von der Leistungsermittlung - Eingangstest/Anamnese - über die Einweisung in die Geräte und Abläufe und die laufende Leistungsüberwachung werden Sie rundum betreut. Ausgewogene Programme zur Förderung von Bewegung, Kraft und Ausdauer unterstützen Ihr Training und sichern spürbare Erfolge.



# Fitness- und Rehasport



Fitness ist die Kombination aus Wellnes und FIT und führt zu körperlichen und geistigem Wohlbefinden. Bei uns können sie verschiedene Angebote wahrnehmen:

- Zumba
- Step
- Fitness für Junggebliebene
- Fitness Mix und Fitness-Dance
- Zirkeltraining
- Kampfsport
- Rücken-/ Wirbelsäulentraining
- Entspannungsunterricht
- Aroha
- BOP und Bodystyling
- Und vieles mehr



Rehabilitation ist für Bewegungseingeschränkte bzw. von einer Einschränkung bedrohten Menschen entwickelte Therapie, um eine Wiedereingliederung und ein Stück Lebensqualität zurückzubekommen. Unsere Reha-Übungsleiter sind bestens ausgebildet. Ärztliche Betreuung ist teilweise gewährleistet.



- Herz-/ Koronarsport
- Sport bei Parkinson, Schlaganfall
- Sport bei Multiple-Sklerose
- Sport bei geistiger Behinderung
- Sport bei Demenz
- Lungensport
- Rehasport Orthopädie

