WMTV SOLINGEN

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

Fit und Gesund

Programm 2027 - 1. Halbjahr









… mehr als nur ein Sportverein

So erreichen sie uns

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

Bankverbindung:
Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE20 3425 0000 0000 2203 43
BIC: SOLSDE33XXX

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

WMTV Restaurant:
Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen
Am Walder Stadion

Telefon: 0212 - 31 07 46

Öffnungszeiten:
dienstags bis samstags
ab 18:00 Uhr
sonntags und feiertags
ab 17:00 Uhr

Küche:
18:00 - 21:00 Uhr / 22:00 Uhr
und nach Absprache

www.wmtv.de

Unsere weiteren Broschüren:







Inhaltsverzeichnis

	Seite:
Willkommen beim WMTV	04
Aroha	05
ATP - Alltagstrainingsprogramm	05
Beckenbodengymnastik	06
Bodystyling	06
BOP	07
Faszio Training	07
Fit und Aktiv ab 50 Plus	08
Fit durch den Alltag	10
Fitness für Junggebliebene	10
Fitness-Mix	11
Fitness für Jedermann	11
Gesundes Herz auch im Alter	12
Haltungsschule für jedes Alter	12
Beitragsordnung	13
Kursanmeldung	14
Allgemeine Teilnahmebedingungen	16
Jumping Fitness	17
Konditionstraining 60+	17
Pilates	18
Pound Rockout Workout	18
Power für Ladies	19
Power Workout	20
Qi Gong	20
Rücken-Spezial	21
Seniorengymnastik 60 Plus für Mitglieder	21
Seniorentanz	22
Tai Chi	22
Tai Chi YANG-STIL	24
Wirbelsäulengymnastik	24
Yoga	25
Zeit für Entspannung	25
Zumba	26
Zumba Step & Toning	26

Willkommen beim WMTV

Liebe Sportinteressierte,

die Gesundheit hat in unserer Bevölkerung einen zunehmenden Stellenwert. Sport, Bewegung, Fitness, Wellness sind Schlagworte für Aktivitäten und Maßnahmen, die einen aktiven und gesundheitsfördernden Lebensstil begleiten.

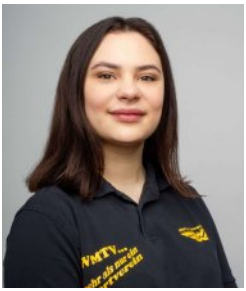
Dabei geht es um die nachhaltige Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit und das Erreichen des persönlichen Wohlbefindens auf Dauer.

Als bedeutender lokaler Sportanbieter ist es unser Ziel, sportliche Aktivität für alle Teilnehmergruppen zu entwickeln und umzusetzen. Unsere Trainer und Übungsleiter bringen dafür ihr Know how und die Erfahrung ein, für beste Trainigserfolge, Gruppenerlebnisse, Spaß und gute Laune.

Im vorliegenden Programm haben wir eine Angebots-Auswahl zusammengestellt, aus der Sie die Wahl nach Ihren persönlichen Interessen treffen können: von Step - Aerobic - für Übungen mit voller Power, über Qi Gong - zur Meditation und Konzentration, bis Zumba - Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen. Sehen Sie selbst.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen, die Sie zur Teilnahme benötigen. Bei auftretenden Fragen oder individuellem Informationsbedarf stehen wir natürlich gerne zur Verfügung. Alles rund um den WMTV SOLINGEN finden Sie auch unter: www.wmtv.de**.** Jetzt bedarf es vielleicht nur noch einem Ruck, um Ihren Vorsatz wahr zu machen. Wir freuen uns auf Sie. Bleiben Sie bis dahin Fit + Gesund.

Mit herzlichen Grüßen



Hanna Reinzhagen
WMTV Solingen

Aroha • Trainingserfolg im 3/4-Takt

Gelenkschonende Übungen im 3/4-Takt kennzeichnen diesen Kurs. Der Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen fördert das allgemeine Wohlbefinden und festigt die Muskulatur besonders in den Zonen Bauch, Gesäß und Oberschenkel. Die beschwingten Übungen wirken sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. So haben Sie Spaß und werden fit im 3/4-Takt.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6961-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	16.00-17.00	23x	230,00 € (57,50 €)	Heike Helfen

ATP - Alltagstrainingsprogramm

Dieses von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turnerbund (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB) entwickelte Programm richtet sich an Damen und Herren der Altersgruppe 60+, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten und bisher sportlich nicht tätig waren, oder deren sportliche Aktivitäten schon länger zurückliegen.



Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8270-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	10.00-11.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Rainer Müller

Beckenbodengymnastik

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus Übungen für die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Übungen zur Körperwahrnehmung, um die Lage und Art des Beckenbodens kennen zu lernen. Sanfte Kräftigungsübungen für die Beckenbodenmuskulatur kombiniert mit der richtigen Atmung, darüber hinaus auch Kräftigungsübungen für die Bauch und Rumpfmuskulatur.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8228-68	15.01.-16.07.	Freitag	09.00-10.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Karin Nöcker

Bodystyling

Dieses Workout ist für alle Frauen, die ihren Körper gerne in Topform bringen möchten. In diesem Kurs werden gezielt Ausdauerelemente und Kräftigungsübungen kombiniert, sodass der Körper rundum geformt und gestärkt wird.
Trainiere in einer angenehmen Atmosphäre und mit motivierender Musik und entdecke was in dir steckt.



Sportstätte: Turnhalle Dellerstr. 19

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6930-68	12.01.-13.07.	Dienstag	18.00-19.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Petra Siller

BOP (Bauch, Beine, Po) • Aktiv gegen Problemzonen



Der Problemlöser für alle kritischen Zonen - für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po. Dieses Programm zeigt Ihnen, was straff macht. Mit gezielten Ausdauerübungen, dem Einsatz von Trainingskleingeräten und dem Ansporn in der Gruppe sind Sie bald in Topform. Vergessen Sie die Problemzonen – durch aktives Training für Sie und Ihn.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6926-68	12.01.-13.07.	Dienstag	18.00-19.00	**25x**	**250,00 € (62,50 €)**	Regina Mielchen

Faszio Training



Fasziotraining ist eine dynamische Trainingseinheit der Faszien für natürliche Bewegungsfreiheit, nachhaltige Fitness und vitale Gesundheit. Es ist eine spezielle Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Elastizität, Gesundheit und Funktion des Bindegewebes (Faszien) zu erhalten und zu verbessern. Fasziotraining zielt darauf ab, die Elastizität, Beweglichkeit und Durchblutung der Faszien zu fördern. Es kann helfen die Verklebungen zu lösen und die Gleitfähigkeit der Faszien zu verbessern, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu reduzieren, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu steigern, Sportliche Leistung zu verbessern, insbesondere bei Sprungkraft und Koordination, Haltung und Stabilität zu optimieren.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8280-68	14.01.-15.07.	Donnerstag	12.00-13.00	**21**	**210,00 € (52,50 €)**	Heike Helfen

Fit und Aktiv ab 50 Plus



Der Kurs bietet ein abgerundetes Ganzkörpertraining für Jedermann. Es wird die Kondition, Kraft, Beweglichkeit und Konzentration gefördert.
Das erreichen wir mit einem sanften Aufwärmen und einfachen Aerobicschritten, lockeren Ausdauerübungen für das Herz- Kreislauf- System, Kräftigungs- und Balanceübungen - auch mit Handgeräten - und einem ruhigen Ausklang zum Relaxen.

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7001-68	11.01.-12.07.	Montag	19.00-20.00	24x	240,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7002-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	19.30-20.30	25x	250,00 € (0,00 €)	G. Büdenbender
7010-68	15.01.-16.07.	Freitag	14.15-15.15	25x	250,00 € (0,00 €)	Daniela Bönig

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7008-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	09.00-10.00	25x	250,00 € (0,00 €)	G. Büdendbender
7006-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	10.00-11.00	25x	250,00 € (0,00 €)	G. Büdendbender
8290-68	12.01.-13.07.	Dienstag	19.00-20.00	23x	230,00 € (0,00 €)	H. Reinzhagen
8292-68	12.01.-13.07.	Dienstag	20.00-21.00	23x	230,00 € (0,00 €)	H. Reinzhagen

Sportstätte: Turnhalle Rosenkamp, Palmenstraße. 21

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6908-68	14.01.-15.07.	Donnerstag	16.30-18.00	23	345,00 € (0,00 €)	Heike Helfen

Sportstätte: Turnhalle Fürker Straße 44A

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7004-68	14.01.-15.07.	Donnerstag	18.30-20.00	23x	345,00 € (0,00 €)	Rita Braun

Fitness- und Gesundheitsstudio

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.

Persönliche Betreuung
Unsere Übungsleiter stehen Ihnen mit ihrer Qualifikation und Kompetenz serviceorientiert jederzeit zur Seite. Von der Leistungsermittlung - Eingangs-test/ 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.

Der Weg ist das Ziel
Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung sind allgemein anerkannt. Regelmäßiges Training stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, entwickelt die angesprochenen Muskelgruppen und steigert ganz allgemein Ihre Fitness: für nachhaltiges Wohlbefinden in allen Lebensphasen.

Schnuppern kostet nichts
Überzeugen Sie sich selbst, was Ihnen unser zertifiziertes Studio bieten kann. Werden Sie jetzt aktiv und besuchen Sie uns:
Mo - Fr. 8.00 - 21.00 Uhr, Sa. 09.00 - 16.00 Uhr, So. 09.00 - 16.00 Uhr.
Der direkte Draht zum Studio - Telefon 0212 - 23 11 475

Wir freuen uns auf Sie - Das Studio-Team

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND ©
FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO
SPORT PRO FITNESS
IM SPORTVEREIN
GEPRÜFT&EMPFOHLEN
DEUTSCHER TURNER-BUND
BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER

SENIORENSIEGEL
„WMTV 1861 e.V."
SENIORENGERECHT
- GUT -





Fit durch den Alltag

In diesem Workout lernen die Teilnehmer Bewegungen bewusst und mit Achtsamkeit auszuführen, mit dem Ziel, den Körper zu schulen. Eine Vielzahl verschiedener Lektionen für Gelenke und Muskelgruppen helfen, eingefahrene Bewegungsmuster, die die Mobilität blockieren, durch neue, bewusst ausgeführte, Bewegungsabläufe zu ersetzen. Im Alltag bedeutet dies: weniger Verspannungen und Schmerzen, verbesserte Beweglichkeit und Förderung der Entspannungsfähigkeit.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8219-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	18.30-19.30	**23x**	**230,00 € (57,50 €)**	Hanna Reinzhagen

Fitness für Junggebliebene

Egal ob 40, 50 oder älter, für sportliche Bewegung ist es nie zu spät. Mit einem vielseitigen Fitnessangebot möchten wir die Muskeln stärken, die Ausdauer verbessern, sowie Beweglichkeit, Reaktion und das Gleichgewicht fördern, damit Sie das Alltagsgeschehen gut meistern können. Wagen Sie den ersten Schritt und machen Sie mit!



Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8268-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	09.00-10.00	**25x**	**250,00 € (62,50 €)**	Rainer Müller

Fitness-Mix • die perfekte Mischung

Ein Fitnessprogramm, welches die Teilnehmer durch abwechslungsreiche Übungen begeistert. Die Mischung aus Gymnastik, Aerobic, Zirkeltraining, Workout und dem Einsatz von Trainingsgeräten, wie Hanteln, Therabänder, Steps, Gymnastikbällen usw. bietet für jeden etwas. Beweglichkeit und Ausdauer, sowie die allgemeine Fitness werden hier gefördert. Perfekt für Sie.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6958-68	11.01.-12.07.	Montag	20.00-21.00	22x	220,00 € (55,00 €)	Annika Luhm

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6959-68	12.01.-13.07.	Dienstag	09.00-10.00	25x	250,00 € (62,50 €)	G. Büdenbender

Fitness für Jedermann

Dieser Kurs bietet ein variantenreiches, altersangepasstes Übungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Hier wird deutlich, dass langfristiges, regelmäßiges Sporttreiben die Gesundheit erhält und das allgemeine Wohlbefinden steigert.



Sportstätte: Turnhalle Sedanstraße

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6901-68	12.01.-13.07.	Dienstag	20.00-22.00	25x	500,00 € (0,00 €)	C. Jentzsch/H. Grabow

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6903-68	15.01.-16.07.	Freitag	19.15-20.15	25x	250,00 € (0,00 €)	Rainer Müller

Gesundes Herz auch im Alter

Ein gesundes Herz im Alter ist sehr wichtig. In diesem Kurs werden leichte Herz-Kreislauf-Übungen, sowie allgemeine Gymnastik mit Kleinmaterialien für den Alltag und das Herz angeboten. Gleichzeitig wollen wir die Muskeln stärken und etwas für die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit tun. Aber auch der Rücken darf nicht zu kurz kommen.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8220-68	12.01.-13.07.	Dienstag	10.00-11.00	25x	250,00 € (0,00 €)	Petra Siller
8218-68	12.01.13.07.	Dienstag	11.00-12.00	25x	250,00 € (0,00 €)	Petra Siller

Haltungsschule für jedes Alter

Mit gezielten Übungen an der Ballettstange soll eine gute und aufrechte Körperhaltung erreicht werden. Das Gleichgewichtsgefühl wird gestärkt und verschiedene Bewegungsabläufe und kleine Schrittkombinationen werden trainiert. So erleichtern wir unsere Bewegungsabläufe im alltäglichen Leben. Die Übungen an der Ballettstange fördern auch Kraft und Beweglichkeit.



Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
7009-68	11.01.-12.07.	Montag	18.00-19.00	24x	240,00 € (0,00 €)	Karin Nöcker

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

Beitragsordnung

Gültig ab dem 01.07.2025

	Erwachsene	Lebenspartner*	Schüler ab 18 J. Studenten	1. Kind	2. Kind	weitere Kind	passiv
Vereinsbeitrag in Euro € je Monat / pro Person	14,00	11,00	12,00	10,00	8,00	frei	5,00
Abteilungsbeiträge	**zusätzlich zum Vereinsbeitrag:**						
Badminton	5,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	-
Basketball - Kids	-	-	-	10,00	8,00	frei	-
Handball	7,00	7,00	5,00	5,00	3,00	frei	-
Fitness - Studio	jährl. Zahlweise 14,-/Monat **oder** halbjährl. Zahlweise 17,-/Monat						
Reha - Sport	7,00	7,00	7,00	Pro Sportangebot und ohne Verordnung			
Reha - Sport Koronarsport	12,00	12,00	12,00	ohne Verordnung			
Rugby	7,00	7,00	7,00	-	-	-	-
Tennis pro Jahr	125,00	75,00	10,00	10,00	10,00	frei	5,00

Tennis Familienbeitrag (Ehepaar mit Kindern) 630,- € / Jahr

Aufnahmegebühr einmalig 5,- € / Fitness - Studio zusätzlich 10,- € jeweils pro Person

Rechnungsgebühr 5,- € je Rechnungsstellung

Mahngebühr Zahlungserinnerung frei, 1. Mahnung 3,- €, 2. Mahnung 5,- €

***Ehe- oder Lebenspartner: Paare, die im gemeinsamen Haushalt leben und für das Lastschriftverfahren eine identische Kontoverbindung verwenden.**

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

Allgemeine Teilnahmebedingungen

1. Diese allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für alle Sport- und Bewegungsangebote des WMTV 1861, die in zeitlich begrenzten Abschnitten angeboten werden. Grundlage ist immer die gültige Vereinssatzung.

2. Die Sport- und Bewegungsangebote werden im Angebotsheft oder sonstigen Drucksachen und innerhalb des Internetauftrittes offeriert. Aus den Beschreibungen ergeben sich alle relevanten Informationen und Hinweise. Es gelten die zum Anmeldedatum jeweils gültigen Bedingungen.

3. Die allgemeinen Sport- und Bewegungsangebote sind auf Teilnehmer mit durchschnittlicher Leistungsfähigkeit und ohne gesundheitliche Einschränkungen ausgerichtet. Interessenten mit speziellen Bedürfnissen beraten wir vor der Anmeldung. Die Beratung ersetzt nicht eine im Einzelfall erforderliche ärztliche Beurteilung und Empfehlung.

4. Zur Teilnahme an den Sport- und Bewegungsangeboten ist die schriftliche Anmeldung mittels Anmeldeformular erforderlich. Mit der ordnungsgemäßen Anmeldung kommt die Vereinbarung zur Teilnahme am jeweiligen Sport- und Bewegungsangebot verbindlich zustande.

5. Nach der Anmeldung wird die Angebotsgebühr zur Zahlung fällig. Die Gebühren sind spätestens bis 14 Tage vor Beginn des Angebotes auf das im Impressum angegebene Konto zu überweisen. Bei vorzeitigem Teilnahmeabbruch kann keine Rückerstattung von Gebühren erfolgen.

6. Die Sport- und Bewegungsangebote kommen ab einer Teilnehmerzahl von 10 zustande. Bei zu geringem Teilnahmeinteresse entfällt das Angebot. Dem Teilnehmer kann ein geeigneter Ersatz (ähnliches Angebot, späterer Zeitpunkt, etc.) angeboten werden. Sollte ein geeigneter Ersatz nicht geleistet werden können, so erhält der Teilnehmer das gezahlte Entgelt zurück. Die Anzahl der Übungsstunden, sowie die Laufzeit, entsprechen den Angaben im jeweiligen Angebot. Die Angebote werden in den angegebenen Sporthallen/ Übungsräumen durch die benannten Übungsleiter ausgeführt. Aus betriebsbedingten und organisatorischen Gründen kann der angegebene Übungsort verlegt werden. Bei Ausfall eines Übungsleiters wird möglichst Ersatz gestellt. Im Einzelfall können aus vorgenannten Gründen Termine ausfallen. Die Teilnehmer werden in diesem Fall soweit möglich informiert. Die Teilnahmegebühr wird nicht zurückgezahlt, wenn die Übungseinheiten durch Pandemieverordnungen oder anderweitige landesweite Beschlüsse untersagt sind.

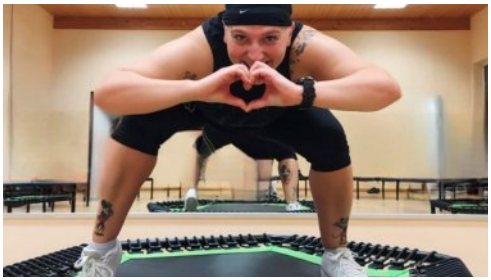
7. Die Teilnehmer/innen sind angehalten, während der Übungsstunden zweckmäßige Sportbekleidung zu tragen. Das Mitführen von Handtüchern und Getränken in Plastikflaschen wird empfohlen.

8. Die Durchführung der Sport- und Bewegungsangebote kann in privaten und öffentlichen Hallen/ Übungsräumen stattfinden. Während der Nutzungszeit sind die Bestimmungen der Hausordnung einzuhalten. Die Übungsleiter oder andere autorisierte Personen sind berechtigt die Einhaltung der Ordnung zu gewährleisten. Entsprechenden Hinweis ist Folge zu leisten.

9. Der Anbieter haftet nicht für Sach- und Körperschäden oder Verluste, es sei denn, sie werden vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt. Während der Übungsstunden sind die Teilnehmer/innen durch die Sporthilfe versichert. Den Teilnehmer/innen wird dringend empfohlen keine Wertsachen zu den Übungsstunden mitzuführen.

Jumping Fitness

In dieser Stunde werden 400 Muskeln eingesetzt und bis zu 1200 Kalorien können verbraucht werden. Jumping-Fitness ist gelenkschonend und 3 mal effektiver als Jogging. Bei guter Musik macht es noch mehr Spaß!



Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6932-68	11.01.-12.07.	Montag	12.00-13.00	24x	240,00 € (60,00 €)	M. Tillert/M. Jenniges

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6923-68	15.01.-16.07.	Freitag	19.30-20.30	25x	250,00 € (62,50 €)	M. Tillert/M. Jenniges
6933-68	15.01.-16.07.	Freitag	20.30-21.30	25x	250,00 € (62,50 €)	M. Tillert/M. Jenniges

Konditionstraining 60+

Ein Konditionstraining kann viele Gesichter haben. Ein Hauptbestandteil ist das Ausdauertraining. Ob Intervalltraining oder Reaktionstraining, wir steigern merklich die körperliche Ausdauer und können zum Stressabbau beitragen. Auch ein ausgewogenes Muskeltraining und Stretching ist in diesem Angebot enthalten. Mit einem abwechslungsreichen Programm - wie Mannschaftsspielen, Zirkeltraining und Fitnessübungen wollen wir Ihre Kondition stärken und verbessern.



Bei gutem Wetter findet im Frühjahr und Sommer das Training in der Jahnkampfbahn statt.

Sportstätte: TH Lebenshilfe - Merscheider Busch 25

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8262-68	11.01.-12.07.	Montag	17.30-19.00	24x	360,00 € (0,00 €)	Serpil u. Lothar Himmel

Pilates

Muskelkontrolle, Flexibilität und Koordination, Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften, ganzheitlichen Trainingsmethode.
Angestrebt wird durch das Training ein gesunder, starker und flexibler Körper sowie ein gelassenes Bewusstsein. Die Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt. Erreichen Sie so ein besseres Lebensgefühl.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8221-68	11.01.-12.07.	Montag	8.00-9.00	22x	220,00 € (55,00 €)	Heike Helfen
8272-68	11.01.-12.07.	Montag	10.00-11.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Ulla Giersberg
8227-68	11.01.-12.07.	Montag	11.00-12.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Ulla Giersberg
8230-68	14.01.-15.07.	Donnertag	13.00-14.00	21x	210,00 € (52,50 €)	Heike Helfen
8234-68	15.01.-16.07.	Freitag	15.30-16.30	23x	230,00 € (57,50 €)	Heike Helfen

Pound Rockout Workout

Der coole Fitness-Trend aus Amerika ist ein Ganzkörpertraining. Pound Rockout Workout ist eine Kombination aus Pilates, Cardio und Kondition.
Mit 2 Ripstixs (Drumsticks) und einem hohen Spaßfaktor werden in einer Einheit bis zu 900 Kalorien verbrannt.



Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6924-68	11.01.-12.07.	Montag	20.00-21.00	24x	240,00 € (60,00 €)	M. Tillert/M. Jenniges

Sportstätte: Turnhalle Liebigstraße. 21

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
7012-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	20.00-21.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Kim Bick

Power für Ladies

Ein Training mit vielen Kleingeräten wie Hanteln, Brasils, Tubes etc.. Aber auch zwischendurch Ausdauer mit Steps, Tabata, HIT oder Bop gehören zum Inhalt dieses Kurses.
Also die Damen, ran an die Pfunde und etwas für die Fitness gemeinsam erreichen.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8294-68	15.01.-02.07.	Freitag	17.30-18.30	23x	230,00 € (57,50 €)	Michaela Esser



Power Workout



Der Kurs Power Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Koordination gezielt verbessert. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Hanteln, Bänder und Brasils wird das Training abwechslungsreich und effektiv gestaltet. Dynamische Übungen sorgen für eine hohe Aktivierung der Muskulatur und bringen dich ordentlich ins Schwitzen. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – hier kommt jeder auf seinen Level und erreicht seine persönlichen Fitnessziele.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6921-68	13.01.-30.06.	Mittwoch	19.30-20.30	**23x**	**230,00 € (57,50 €)**	Michaela Esser

Qi Gong • Bewegung in Meditation



Diese chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen dienen der Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung der Lebensenergie -Qi-Fluss- dienen. Hierbei wird die Langsamkeit zur Entschleunigung und als Energiequelle eingesetzt. Qi Gong mobilisiert und stabilisiert die eigene Energie nachhaltig. Für mehr Zufriedenheit und Gesundheit.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8222-68	11.01.-28.06.	Montag	14.00-15.00	**22x**	**220,00 € (55,00 €)**	Andreas Lukosch
8223-68	12.01.-29.06.	Dienstag	13.00-14.00	**23x**	**230,00 € (57,50 €)**	Andreas Lukosch

Rücken-Spezial • Mobilisierung vom Hals bis zur Lende

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Unser Rücken-Spezial kombiniert rückenspezifische Übungen aus verschiedenen Programmen, die den Bewegungsapparat im Rückenbereich ganzheitlich und nachhaltig stärken. Ziel ist die Beschwerdefreiheit - für erhöhte Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität. Sie erlernen auch ein Übungsprogramm für Zuhause, damit Sie jederzeit aktiv was für Ihren Rücken unternehmen können.



Bei akuten Beschwerden kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8210-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	11.00-12.00	25x	250,00 € (62,50 €)	G. Büdenbender

Sportstätte: Turnhalle Gottlieb-Heinrich-Straße. 33

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8216-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	17.00-18.00	25x	250,00 € (62,50 €)	U.Micka-Schmitz

Seniorengymnastik 60 Plus nur für Mitglieder

Mit leichter Gymnastik im Stehen, Gehen und auch im Sitzen wollen wir uns mit dem eigenen Körper, sowie auch mit Kleinmaterial, fit halten.



Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8296-68	15.01.-16.07.	Freitag	13.00-14.00	24x	---- € (0,00 €)	Bianca Herrmann

Seniorentanz



Der Kurs bietet Paartänze, Solotänze, Kreis-, Block und Sitztänze und alles was den Teilnehmern tänzerisch Spaß und Freude bereitet. Tänze aus verschiedenen Kulturen, mit typischen Rhythmen und Schrittfolgen, sorgen für Abwechslung und fördern Beweglichkeit, Konzentration und das Gleichgewicht. Für die Teilnahme, mit oder ohne Partner/in, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Bewegung in der Gruppe sorgt für reichlich Kontakte und Lebensfreude. Tanzen Sie mit.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6965-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	14.00-15.00	25x	250,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender
8254-68	15.01.-16.07.	Freitag	10.00-11.00	25x	250,00 € (0,00 €)	Gudrun Bender

Tai Chi



Die auf Kampfkünsten beruhende fernöstliche Bewegungslehre vereint fließende Bewegungen in unterschiedlichen Techniken (Formen), die synchron in Gruppen ausgeführt werden. Die meditative Ausübung stärkt die Konzentration, entspannt die Körperhaltung und wirkt sich insgesamt gesundheitsfördernd aus. Lernen Sie die faszinierende Welt des Tai Chi in Theorie und Praxis kennen.

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8249-68	14.01.-01.07.	Donnerst.	08.00-09.00	21x	210,00 € (52,50 €)	Andreas Lukosch



Allianz Fabian Schütz

Sauerbreystraße 19 · 42697 Solingen-Ohligs

0212/33 60 33 · fabian.schuetz@allianz.de

Tai Chi YANG-STIL

Tai Chi Yang-Stil ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und innerer Konzentration verbindet. Regelmäßiges Üben fördert die Beweglichkeit, stärkt die Muskulatur, verbessert das Gleichgewicht und wirkt ausgleichend auf Körper und Geist. Für Menschen jeden Alters geeignet – unabhängig von sportlicher Vorerfahrung.



Sportstätte: Turnhalle Scheidter Str. 32

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8250-68	12.01.-13.07.	Dienstag	18.30-20.00	25x	375,00 € (93,75 €)	Rolf Rheinschmidt

Wirbelsäulengymnastik • Kraft für Ihren Rücken

Im Alltag wird die Wirbelsäule auf vielfältige Weise belastet und beansprucht. Das Programm bietet vielfältige und abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und sanften Dehnung der Muskulatur. Spannungs-, Entspannungs-, Dehnungs- und Kraftübungen mobilisieren die Wirbelsäule und die beteiligten Gelenke. Ziel ist es, Haltungsschwächen zu korrigieren und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule vorzubeugen.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8201-68	11.01.-12.07.	Montag	9.00-10.00	22x	220,00 € (55,00 €)	Heike Helfen
8203-68	11.01.-12-07.	Montag	15.00-16.00	24x	240,00 € (60,00 €)	U.Micka-Schmitz
8204-68	11.01.-12.07.	Montag	16.00-17.00	24x	240,00 € (60,00 €)	U.Micka-Schmitz
8209-68	11.01.-12-07.	Montag	17.00-18.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Sabine Wegmann
8212-68	11.01.-12.07.	Montag	18.00-19.00	24x	240,00 € (60,00 €)	Sabine Wegmann
8215-68	13.01.-14.07.	Mittwoch	15.00-16.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Karin Nöcker

Yoga

Finden Sie Ihre innere Mitte. In diesen Kursen können Sie die vielfältigen Techniken des Yoga erlernen und anwenden. Bringen Sie auf diesem Wege Ihren Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht.



Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8273-68	11.01.-12.07.	Montag	19.00-20.00	22x	220,00 € (55,00 €)	Annika Luhm
8231-68	13.01.-30.06.	Mittwoch	17.00-18.30	21x	315,00 € (78,75 €)	Sabine Lukosch
8225-68	15.01.-16.07.	Freitag	11.00-12.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Karin Nöcker
8226-68	15.01.-16.07.	Freitag	12.00-13.00	25x	250,00 € (62,50 €)	Karin Nöcker

Sportstätte: Turnhalle Liebigstraße 21

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
8240-68	14.01.-01.07.	Donnerst.	17.30-19.00	19x	285,00 € (71,25 €)	Sabine Lukosch

Zeit für Entspannung

Begebe dich auf den Weg zu mehr innerer Ruhe und Entspannung mit autogenem Training und progressiver Muskelentspannung. Es bedeutet sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um Stress abzubauen und die mentale und körperliche Gesundheit zu fördern. Und genau hier setzt die Wichtigkeit der Entspannung an. Sie bringt deinen Körper zurück in den Ruhezustand, senkt die Stresshormone und unterstützt die natürliche Selbstheilung. Bringe gerne ein bequemes Kissen mit!



Sportstätte: Turnhalle Liebigstraße 21

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
8110-68	14.01.-15.07.	Donnerst.	19.00-20.00	22x	220,00 € (55,00 €)	Tanja Decke

Zumba • Latin Moves mit Spaßfaktor



Das Fitness-Programm mit Party-Spaß. Bewegen Sie sich bei diesem Tanz-Workout zu heißen Rhythmen aus HipHop, Salsa, Merenge, Samba und und und. Mit einer Mischung aus Aerobic und lateinamerikanischen Tänzen verbinden Sie absoluten Spaß und gute Laune mit effizientem Fitness-Erfolg. Zumba bedeutet: Konditionstraining, Muskelaufbau und Fettverbrennung in einem. Lassen Sie sich motivieren von der Fitness-Sensation aus Amerika.

Sportstätte: WMTV-Turnhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr (Mitglieder)	Übungsleiter
6968-68	14.01.-01.07.	Donnerst.	19.00-20.00	21x	210,00 € (52,50 €)	Michaela Esser

Zumba® • Step & Toning



Zumba® Step, das kraftvolle Training für den Unterkörper. Straffe und stärke deine Gesäßmuskulatur und Beine mit der Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic. Musik und Spaß stehen auch hier im Vordergrund, aber das Workout wird durch die Nutzung des Step-Boards intensiver.
Zumba® Toning ist ein Fitness-Workout inspiriert durch latainamerikanische Rhythmen bei dem mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Bei Zumba®-Toning werden Sie mit Spaß Kalorien verbrennen und gleichzeitig Ihren Körper formen und Ihre Muskeln aufbauen.

Sportstätte: WMTV-Gymnastikhalle, Adolf-Clarenbach-Str. 41

Angebot	Zeitraum	Tag	Uhrzeit	Dauer	Gebühr(Mitglieder)	Übungsleiter
6966-68	15.01.-02.07.	Freitag	16.30-17.30	23x	230,00 € (57,50 €)	Michaela Esser

Restaurant Turnhalle

Veranstaltungen - Biergarten - Catering



Der Treffpunkt am Walder Stadion - auch für Sportler!

Öffnungszeiten: dienstags bis sonntags ab 17.oo Uhr
Küche: dienstag bis sonntags ab 18.oo Uhr und nach Absprache

WMTV-Restaurant GmbH - Adolf-Clarenbach-Str. 41 - 42719 Solingen
Telefon: 0212 - 31 07 46 - www.restaurant-turnhalle-solingen.de


BERGISCHE KRANKENKASSE
DFSI RATINGS
LEISTUNG FÜR FAMILIEN
exzellent
FOCUS-MONEY 21/21
GKV-Studie: Deutschlands größter Kunden-Leistungsvergleich
WMTV-VEREINSBEITRAG?
ÜBERNEHMEN WIR
FÜR DEIN KIND!
Wusstest du, dass die BERGISCHE den WMTV-Vereinsbeitrag für dein Kind bis zum 15. Lebensjahr komplett übernimmt? Alle Infos hat Timo Becker für dich auf bergische-krankenkasse.de/timobecker