



# WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

## **A**lltags **T**raining **P**rogramm

**beim WMTV**

### **Wir suchen Menschen 60+**

die noch keine Sportler sind  
und noch in keinem Verein angemeldet sind,  
um **kostenlos** an einem 12 Wochen Trainingsprogramm  
teilzunehmen. Es werden leichte Grundlagen in den  
Bereichen Kraft, Ausdauer und Kondition trainiert.

**Bitte mitbringen:** Sportsachen, Handtuch und etwas zum  
Trinken.

**Start:** Mittwoch 19.09. – 12.12.2018

**Uhrzeit:** 10.00 – 11.00 Uhr

**Ort:** WMTV Turnhalle  
Adolf-Clarenbach-Str. 41 – SG Wald

**Leitung:** Rainer Müller

**Kosten:** ***KEINE***

**Anmeldung:** Telef: 01577 – 2152300 Andreas Lukosch  
oder 31 85 97 Geschäftsstelle

**Wir freuen uns auf Sie**