



WMTV SOLINGEN

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

Doppelheft

Ladies Spezial

Programm Sommer 2018 von Frauen für Frauen



... 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
17:00 - 20:00 Uhr
mittwochs und freitags
10:00 - 12:00 Uhr

Bankverbindung:

Stadt-Sparkasse Solingen
IBAN: DE90 3425 0000 0000 2084 13
BIC: SOLSDE33XXX

WMTV Restaurant:

Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen
Am Walder Stadion

Telefon: 0212 - 31 07 46

Öffnungszeiten:

dienstags bis samstags
16:00 - 01:00 Uhr
sonntags und feiertags
11:00 - 01:00 Uhr

Küche:

dienstags bis samstags
18:00 - 22:30 Uhr
sonntags und feiertags
12:00 - 14:00 Uhr und
18:00 - 22:30 Uhr

WMTV Fitnessstudio:

Adolf-Clarenbach-Straße 41
42719 Solingen

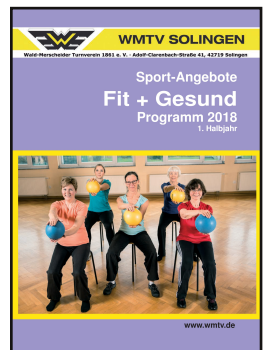
Telefon: 0212 - 23 11 475

Öffnungszeiten:

montags bis freitags 8:00 - 21:00 Uhr
samstags 09:00 - 17:00 Uhr
sonntags 09:00 - 15:00 Uhr



Unsere weiteren Broschüren:



Ladies Spezial 2018

Liebe Ladies,

seit 2008 haben wir als WMTV zum ersten Mal unter dem Motto „Von Frauen für Frauen“ die Ladies Spezial durchgeführt. Damals folgten wir dem Wunsch einiger Mitglieder, die auch in den Sommerferien etwas für sich tun wollten und starteten mit vier Angeboten.

Über die Zeit entwickelte sich unser Ladies Spezial zu einem vielgefragten und außergewöhnlichem Schnupperangebot für Mitglieder und auch Nichtmitglieder, welches sich aus unserer Jahresplanung gar nicht mehr wegdenken lässt.

In diesem Jahr haben wir für Euch 18 Angebote zusammengestellt, die sich über die ganzen 6 Wochen Sommerferien erstrecken. Hier könnt ihr Euch in den Bereichen Bewegung, Tanz, Rhythmik, Ausdauer und Entspannung ausprobieren und neue Sportarten für Euch entdecken.

Pilates, Sonnengruß, Entspannungsmix oder HIIT meets Step Workout, Bollywood Workout und Tabata meets Dance Workout, es ist für jeden etwas dabei. In diesem Jahr dürfen wir wieder einen männlichen Übungsleiter begrüßen. Hier lernt ihr alles über Selbstverteidigung.

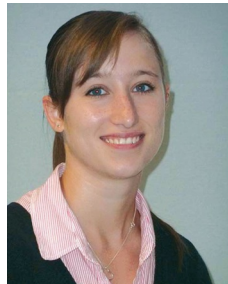
Anmelden könnt ihr Euch diesmal ganz bequem mit dem beiliegendem Anmeldeformular per Fax, Post oder persönlich in der Geschäftsstelle. Anschließend kann die entsprechende Kursgebühr einfach auf unser Konto überwiesen werden. Beachtet hierzu unsere wichtigen Informationen auf Seite 4.

Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen freuen sich auf jeweils zwei interessante Stunden mit Euch, ganz nach dem Motto „Von Frauen für Frauen“.

Ich wünsche Euch viele tolle sportliche, inspirierende und entspannte Stunden und ein gelungenes Ladies Spezial 2018!

Liebe Grüße

Jessica Breidenbach
Abteilungsleiterin
Fitness- und Gesundheitssport



Wichtige Informationen

Was ihr wissen müsst, um an den Angeboten teilnehmen zu können:

Wo?

Gymnastikhalle WMTV über dem Fitnessstudio. Ausnahme ist der Augenspaziergang, hier ist der Treffpunkt im Ittertall, Parkplatz Breidenmühle.

Wann?

Von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr.

Wie?

Mit dem Anmeldeformular in dieser Broschüre. Diesen per Fax, Post oder persönlich an die Geschäftsstelle.

Kosten pro Kurs:

6,- € für Mitglieder

10,- € für Nichtmitglieder

per Überweisung an:

Stadt-Sparkasse Solingen

IBAN: DE90 3425 0000 0000 2084 13

BIC: SOLSDE33XXX

Verwendungszweck: **Name** (falls abweichend vom Kontoinhaber), **Kursname und Kursnummer**

Anmeldungen und Zahlungen müssen bis zum **02.07.2018** erfolgen. Bringt bitte ein großes Handtuch, etwas zum Trinken in einer Plastikflasche und geeignete Kleidung sowie Hallenturnschuhe mit.



Montag 16.07.2018 - Kursnummer LS16718



Pilates auf der Rolle mit Ulla

Wir werden an diesem Abend eine Pilatesstunde auf einer langen Rolle erleben, lernen sie dieses Gerät und seine vielen Einsatzmöglichkeiten kennen. Muskelkontrolle, Flexibilität und Koordination, Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften ganzheitlichen Trainingsmethode nach J. Pilates. Angestrebt wird ein gesun-

der, starker und flexibler Körper durch fließende Bewegungen. So erreicht ihr ein besseres Lebensgefühl.

Mittwoch 18.07.2018 - Kursnummer LS18718

Augenspaziergang mit Judith

Einmal ganz bewusst schauen, die Augen schweifen lassen und die Farben der Natur auftanken. Ich lade Sie zu einem Augenspaziergang bei Tageslicht im Freien ein, bei dem die Augen fern von Computerbildschirmen zu natürlichem Sehen angeregt werden. Dabei ergeben sich viele Gelegenheiten, neben dem Sehen auch die anderen Sinne zu aktivieren. Treffpunkt ist im Ittertal, Parkplatz Breidenmühle.



Donnerstag 19.07.2018 - Kursnummer LS19718



Sonnengruß (Yoga) mit Marion

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von Yogastellungen, die direkt hintereinander praktiziert werden. Ein Sonnengruß kann zum Beispiel zur Aufwärmung des Körpers dienen oder auch als Ausdauer Training verwendet werden. Langsam und ruhig praktiziert, hilft die Abfolge dieser Asanas, in den Körper hineinzu-spüren und die Faszien zu dehnen.

Montag 23.07.2018 - Kursnummer LS23718

Bewegte Wirbelsäule – Glückliche Bandscheibe mit Barbara

Durch ihre zentrale Lage nimmt die Wirbelsäule eine Schlüsselstellung für unsere Körperhaltung ein. Mit ihren über 100 Gelenken kann sie sich wie eine Welle bewegen und so die Bandscheiben ernähren. In diesem Workshop kannst du erfahren und erleben, wie die unzähligen Gelenke mit erquickenden, erfrischenden Bewegungen "geölt" werden können.



Mittwoch 25.07.2018 - Kursnummer LS25718



Faszientraining mit Marion

Die Faszien sind ein kollagenes Bindegewebsnetzwerk, von dem jeder Muskel und jede Sehne umgeben ist. Zum Beispiel durch Stress, Medikamente oder häufige Erkältungen und ungünstige körperliche Belastungen lagern sich Giftstoffe in dem Bindegewebsnetzwerk ab und die Faszien verkleben.

Es kommt zu Steifigkeit, Schmerzen und Myogelosen bis hin zu Rücken- und Schulter-Nacken-Schmerzen. Zusammen lösen wir diese Verklebungen. **Mit Osteoporose ist eine Teilnahme leider nicht möglich.**

Donnerstag 26.07.2018 - Kursnummer LS26718

Bollywood Workout mit Michaela

Nach erlernen der vom indischen Tanzstil inspirierten Schritte und Bewegungen, setzen wir diese nach und nach zu einer einfachen, schwungvollen Choreographie zusammen. Der Spaß an der Bewegung steht hier im Vordergrund, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schuhe mit weicher Sohle mitbringen



Montag 30.07.2018 - Kursnummer LS30718



Zumba Step und Zumba-Toning mit Michaela

Das kraftvolle Training für den Unterkörper. Straffe und stärke deine Gesäßmuskulatur und deine Beine mit der Mischung aus Zumba-Choreo und Step-Aerobic. Musik und Spaß stehen im Vordergrund. Zumba Toning ist ein Fitness-Workout. Inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen bei denen

mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Du wirst mit Spaß Kalorien verbrennen und gleichzeitig deinen Körper formen und straffen.

Mittwoch 01.08.2018 - Kursnummer LS01818

Faszio-Training mit Heike

Die Faszien sind ein kollagenes Bindegewebsnetzwerk, von dem jeder Muskel und jede Sehne umgeben ist. Zum Beispiel durch Stress, Medikamente oder häufige Erkältungen und ungünstige körperliche Belastungen lagern sich Giftstoffe in dem Bindegewebsnetzwerk ab und die Faszien verkleben. Es kommt zu Steifigkeit, Schmerzen und Myogelosen bis hin zu Rücken- und Schulter-Nacken-Schmerzen. Zusammen lösen wir diese Verklebungen. **Mit Osteoporose ist eine Teilnahme leider nicht möglich.**



Donnerstag 02.08.2018 - Kursnummer LS02818



Meridian Massage und Akupressurpunkte bei Alltagsproblemen mit Marion

Es werden einfache Griffe zur Meridian-Eigenmassage gezeigt und passive Dehntechniken zur Entspannung des Rückens in Partnerarbeit erarbeitet. Dies wird durch den Einsatz von Akupressurpunkten bei Alltagsproblemen

abgerundet, die auch im Handout nachgelesen und mit nach Hause genommen werden können. **Achtung: Nicht geeignet für Menschen mit Osteoporose!** Mitbringen: Papier und Stift für persönliche Notizen.

Montag 06.08.2018 - Kursnummer LS06818

Pilates meets Yoga mit Sabine

Muskelkontrolle, Flexibilität und Koordination, Kraft und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt dieser sanften ganzheitlichen Trainingsmethode nach J. Pilates. Zusätzlich werden einfache Grundübungen (Asanas) aus dem Yoga mit einfließen. So erreicht ihr ein besseres Lebensgefühl.



Mittwoch 08.08.2018 - Kursnummer LS08818



Entspannungsmix mit Heike

Ein Entspannungsabend aus einem bunten Mix von verschiedenen Techniken, um dem Alltagsstress zu entfliehen. Bringt Euren Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Entspannung ist ein Zustand, in dem man sich wohl fühlt. Sich entspannen zu können, ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt.

In einer Zeit, in der sich eine immer komplexer werdende Welt immer schneller dreht, ist die Fähigkeit, sich entspannen und für einen Moment innehalten zu können, um wieder einmal tief ein- und auszuatmen und die eigene Mitte wieder zu finden, eine unverzichtbare Methode.

Donnerstag 09.08.2018 - Kursnummer LS09818

HIIT meets Step Workout mit Micheala

Zum Aufwärmen üben wir die einzelnen Step-Schritt-Variationen und setzen diese dann zu einer leichten Step-Choreographie zusammen. Dann gehen wir über in ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) in welchem wir zu Powermusik in einfachen, schweißtreibenden Ausdauerbelastungen und intensiven Kräftigungsübungen die Stufe der Fettverbrennung erreichen und die Muskelkraft von Bauch-Beine-Po und Rücken mit und ohne Gerät verbessern.



Montag 13.08.2018 - Kursnummer LS13818



Qigong, die Brokat-Übungen mit Sabine

Die chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen dienen der Kultivierung von Körper und Geist. Ihr erlernt in diesem Workout einfache Übungen aus der Form der 8 Brokate, welche schnell bei Einschränkungen angewandt werden können. Hier werden Blockaden gelöst und aktiv das Wohlbefinden gesteigert.

Mittwoch 15.08.2018 - Kursnummer LS15818

Klangreise mit Sabine

Ich lade Euch zu einer wohltuenden und entspannenden Phantasiereise durch den Körper ein. Begegne den vielfältigen Klängen der verschiedenen Klangschaalen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und Kissen mitbringen, damit Du es Dir bequem machen kannst.

Für Teilnehmer mit Herzproblemen ist dieser Kurs leider nicht geeignet. Ich freue mich auf Euch.



Donnerstag 16.08.2018 - Kursnummer LS16818



Tabata meets Dance Workout mit Michaela

Während beim Tanz durch die motivierende Musik und die wechselnde Geschwindigkeit die Anstrengung viel weniger spürbar ist, werden beim Tabata mit acht kurzen, intensiven Intervallen, von 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause, möglichst viele Muskelgruppen angesprochen. Abgerundet wird das Angebot durch Dehnung und Entspannung zum Ausklang.

Montag 20.08.2018 - Kursnummer LS20818

Klangreise mit Sabine

Ich lade Euch zu einer wohltuenden und entspannenden Phantasieeise durch den Körper ein. Begegne den vielfältigen Klängen der verschiedenen Klangschalen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und Kissen mitbringen, damit Du es Dir bequem machen kannst.

Für Teilnehmer mit Herzproblemen ist dieser Kurs leider nicht geeignet. Ich freue mich auf Euch.



Mittwoch 22.08.2018 - Kursnummer LS22818



BrainFit-Training mit Heike

Brainfit-Training ist: geistige Fähigkeiten wecken und unentdeckte Potentiale wecken. Es dient zur Mobilisierung und Aktivierung geistiger Leistungsfähigkeiten. Die Verarbeitungsgeschwindigkeit und Merkfähigkeit gerade auch bei Ermüdungserscheinungen werden nachweislich merklich verbessert. Ob in der Arbeitswelt oder im Sport - schnelle

Entscheidungen, kreative Denkprozesse und eine hohe Aufmerksamkeit werden von uns täglich abgefordert.

Donnerstag 23.08.2017 - Kursnummer LS23818

Selbstverteidigung mit Marco

In diesem Workshop werden einfache Formen der Deeskalation – „harmlose Angriffe?“ gezeigt und erlernt. Kurze und effiziente Selbstverteidigungstechniken sowie die unerlässliche Fallschule für Anfänger sind ebenfalls Bestandteil an diesem Abend.





Anmeldung Ladies Spezial

Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder unter www.wmtv.de -> downloads. Es erfolgt keine separate Bestätigung der Anmeldung. Nur im Falle, dass das Angebot voll ist, erfolgt eine Information.

[illegible]

Datum und Unterschrift (Bei Jugendlichen unter 18 Jahren eines Erziehungsberechtigten).

