



WMTV SOLINGEN

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

Fit und Gesund

Programm 2024 - 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 |
| Fit durch den Alltag | 07 |
| Fit und Aktiv ab 50 Plus | 08 |
| Fitness für Junggebliebene | 10 |
| Fitness-Mix | 10 |
| Fitness für Jedermann | 11 |
| Gesundes Herz auch im Alter | 11 |
| Haltungsschule für jedes Alter | 12 |
| Hula Hoop Workout | 12 |
| Beitragsordnung | 13 |
| Kursanmeldung | 14 |
| Allgemeine Teilnahmebedingungen | 16 |
| Jumping Fitness | 17 |
| Jumping Fitness Männer und Frauen | 17 |
| Konditionstraining 60+ | 18 |
| Pilates | 18 |
| Pound Rockout Workout | 19 |
| Qi Gong | 19 |
| Rücken-Spezial | 20 |
| Seniorentanz | 21 |
| Tai Chi | 22 |
| Wirbelsäulengymnastik | 22 |
| X-Treme Hip Hop | 24 |
| Yoga | 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 Trainigerfolge, 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



Jessica Breidenbach
WMTV Solingen
Abteilungsleiterin Fitness- und Gesundheitssport



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|--------------|
| 6961-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 16.00-17.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | 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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|---------------|
| 8270-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 10.00-11.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | Rainer Müller |



Unser Sportangebot

Beckenbodengymnastik

Dieser Kurs bietet eine Kombination 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 |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|---------------------|--------------|
| 8228-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 09.00-10.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | 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: TH Dellerstrasse

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|--------------|
| 6930-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 18.00-19.00 | 24 | 144,00 € (48,00 €) | Petra Siller |



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|-----------------|
| 6926-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 18.00-19.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Regina Mielchen |

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|-----------------|
| 8219-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 18.30-19.30 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | Ulrike Buttmann |



Unser Sportangebot

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 Aerobic-schritten, 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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|----------------|
| 7001-62 | 08.01-01.07 | Montag | 19.00-20.00 | 22x | 132,00 € (0,00 €) | G. Büdenbender |
| 7002-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 19.30-20.30 | 23x | 138,00 € (0,00 €) | G. Büdenbender |
| 7010-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 14.15-15.15 | 24x | 138,00 € (0,00 €) | Serpil Himmel |

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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|----------------|
| 7008-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 09.00-10.00 | 23x | 138,00 € (0,00 €) | G. Büdenbender |
| 7006-62 | 10.01-03-07 | Mittwoch | 10.00-11.00 | 23x | 138,00 € (0,00 €) | G. Büdenbender |

Sportstätte: Turnhalle Rosenkamp

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|------------|-------------|-------|---------------------|---------------|
| 6908-62 | 11.01-04.07 | Donnerstag | 16.30-18.00 | 22x | 154,00 € (0,00 €) | Serpil Himmel |

Sportstätte: Turnhalle Fürkerfeld

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|------------|-------------|-------|---------------------|--------------|
| 7004-62 | 11.01-04.07 | Donnerstag | 18.30-20.00 | 22x | 154,00 € (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 - 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.

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



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|---------------|
| 8268-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 09.00-10.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | 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 |
|---------|-------------|--------|-------------|-------|--------------------|----------------|
| 6958-62 | 08.01-01.07 | Montag | 20.00-21.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | G. Büdenbender |

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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|----------------|
| 6959-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 09.00-10.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | G. Büdenbender |



Unser Sportangebot

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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|---------------|
| 6903-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 20.00-21.00 | 24x | 144,00 € (0,00 €) | Rainer Müller |

Sportstätte: Turnhalle Sedanstrasse

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|---------------|
| 6901-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 20.00-21.45 | 24x | 192,00 € (0,00 €) | Conny Jentsch |

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|--------------|
| 8220-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 10.00-11.00 | 24x | 144,00 € (0,00 €) | Petra Siller |
| 8218-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 11.00-12.00 | 24x | 144,00€ (0,00 €) | Petra Siller |



Unser Sportangebot

Haltungsschule für jedes Alter

Mit gezielten Übungen an der Ballettstange soll eine gute und aufrechte Körperhaltung erreicht werden. Das Gleichgewichtsgefühl wird gestärkt und verschiedene Bewegungsschritte werden trainiert. So erleichtern wir unsere Bewegungsabläufe im alltäglichen Leben.



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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|--------|-------------|-------|--------------------|--------------|
| 7009-62 | 08.01-01.07 | Montag | 18.00-19.00 | 22x | 132,00 € (0,00 €) | Inge Thomé |

Hula Hoop Workout

Wir schwingen zusammen den Reifen und nutzen ihn für verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Wir trainieren Bauch, Bein, Po, Arme und sorgen zusätzlich für einen entspannten Lendenwirbelbereich.

Reifen muss mitgebracht werden!
(ca. 800-1500 Gramm und 100-120 cm Durchmesser)



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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|---------------------|
| 8286-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 17.30-18.30 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Anne-Christin Peter |





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

Beitragsordnung

Gültig ab dem 01.01.2023

Vereinsbeitrag

in Euro € je Monat

| Erwachsene | Ehepaar | Schüler ab 18 J. Studenten | 1. Kind | 2. Kind | weitere Kind | passiv |
|------------|---------|-------------------------------|---------|---------|--------------|--------|
| 12,00 | 21,50 | 10,00 | 8,50 | 7,00 | frei | 5,00 |

| Abteilungsbeiträge | (zusätzlich zum Vereinsbeitrag) | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------|------|------|
| Badminton | 4,00 | 8,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | - |
| Fitness - Studio | Je nach Zahlweise 14,-, 17,-, 20,- € / Monat | | | | | | |
| Handball | 6,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 2,00 | frei | - |
| Reha - Sport Koronarsport | 12,00 | 24,00 | 12,00 | ohne Verordnung | | | |
| Reha - Sport | 5,00 | 10,00 | 5,00 | Pro Sportangebot und ohne Verordnung | | | |
| Rugby | 2,50 | 5,00 | 2,50 | frei | frei | frei | - |
| Tennis pro Jahr | 125,- | 200,- | 10,00 | 10,00 | 10,00 | frei | 5,00 |
| Tennis Familienbeitrag (Ehepaar mit Kindern) 570,- € / Jahr | | | | | | | |

Aufnahmegebühr einmalig 5,- € / Fitness - Studio zusätzlich 10,- €

Rechnungsgebühr 5,- € je Rechnungsstellung

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





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 Vereinsatzung.
2. Die Sport- und Bewegungsangebote werden im Angebotsheft oder sonstigen Drucksachen und innerhalb des Internetauftritts 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 Pandemieverordnung 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.



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|--------|-------------|-------|--------------------|-----------------|
| 6932-62 | 08.01-01.07 | Montag | 12.00-13.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Melanie Tillert |

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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|-----------------|
| 6923-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 19.30-20.30 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Melanie Tillert |
| 6933-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 20.30-21.30 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Melanie Tillert |

Jumping Fitness Männer und Frauen

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! For men only.



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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|------------------|
| 6936-62 | 13.01-06.07 | Samstag | 14.00-15.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Carsten Jenniges |



Unser Sportangebot

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 o. bei gutem Wetter im Stadion Jahnkampfbahn Wald

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|--------|-------------|-------|--------------------|---------------|
| 8262-62 | 08.01-01.07 | Montag | 18.00-19.30 | 22x | 161,00 € (0,00 €) | Serpil 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 |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|----------------|
| 8272-62 | 08.01-01.07 | Montag | 10.00-11.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Ulla Giersberg |
| 8227-62 | 08.01-01.07 | Montag | 11.00-12.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Ulla Giersberg |
| 8234-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 15.30-16.30 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Heike Helfen |

Sportstätte: Multi-Funktions Raum

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|--------------------|---------------|
| 8288-62 | 13.01-06.07 | Samstag | 10.00-11.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Claudia König |



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|---------|-------------|-------|---------------------|-------------------|
| 6924-62 | 08.01-01.07 | Montag | 20.00-21.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Melanie Tillert |
| 7011-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 19.00-20.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | N.Emgen & A.Peter |

Sportstätte: TH Liebigstraße

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|--------------|
| 7012-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 20.00-21.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | Monia Wedow |

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|-----------------|
| 8222-62 | 08.01-01.07 | Montag | 19.00-20.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Andreas Lukosch |
| 8223-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 13.00-14.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Andreas Lukosch |



Unser Sportangebot

Rücken-Spezial • Mobilisierung vom Hals bis zur Lende

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Unser Rücken-Spezial kombiniert rücken-spezifische 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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|----------------|
| 8210-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 11.00-12.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | G. Büdenbender |

Sportstätte: TH-Gottlieb-Heinrich

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|------------------|
| 8216-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 17.00-18.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | U. Micka-Schmitz |



WMTV Solingen
 Adolf-Clarenbach-Str. 41 • 42719 Solingen • info@wmtv.de • www.wmtv.de

**Bringen Sie Bewegung
in Ihren Alltag!
Wir zeigen Ihnen wie.**









... mehr als nur ein Sportverein



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|---------------|
| 6965-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 14.00-15.00 | 23x | 138,00 € (0,00 €) | Gudrun Bender |
| 8254-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 10.00-11.00 | 24x | 132,00 € (0,00 €) | Gudrun Bender |

Freiwilligen-
dienste
im Sport

Anerkannte Einsatzstelle



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------|---------------------|-----------------|
| 8249-62 | 11.01-04.07 | Donnerstags | 08.00-09.00 | 19x | 114,00 € (38,00 €) | Andreas Lukosch |

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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|-----------------|
| 8203-62 | 08.01-01.07 | Montag | 15.00-16.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | U.Micka-Schmitz |
| 8204-62 | 08.01-01.07 | Montag | 16.00-17.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | U.Micka-Schmitz |
| 8209-62 | 08.01-01.07 | Montag | 17.00-18.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Sabine Wegmann |
| 8212-62 | 08.01-01.07 | Montag | 18.00-19.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Sabine Wegmann |
| 8215-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 15.00-16.00 | 23x | 138,00 € (46,00 €) | Karin Nöcker |



Ihr Versicherungspartner in Solingen-Ohligs

Persönlich. Digital. Nachhaltig.



Allianz  *Fabian Schütz*

Sauerbreystraße 19 · 42697 Solingen-Ohligs
☎ 0212/33 60 33 · ✉ fabian.schuetz@allianz.de



Unser Sportangebot

X-Treme Hip Hop

Xtreme Hip Hop ist ein brandneues StepAerobic- Programm aus den USA. Entgegen bereits bekannter Stepaerobic werden hier keine umfangreichen Choreografien aufgebaut. Jeder Song folgt einer eigenen kleinen Reihenfolge an Bewegungsabläufen, die durch den Übungsleiter „just in time“ angesagt werden. So entstehen kurze einprägsame Frequenzen, die sich über die Dauer des Liedes wiederholen und damit zu einem Ausdauertraining werden. Xtreme Hip Hop ist sehr leicht zu erlernen, bringt dich aber richtig ins Schwitzen, fordert Bauch, Beine , Po und dein Herz- Kreislauf- System heraus. Der perfekte Fatburner.



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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|--------|-------------|-------|---------------------|-----------------|
| 6969-62 | 08.01-01.07 | Montag | 21.00-22.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Melanie Tillert |

Sport-Angebote empfehlen und verschenken

Empfehlen und verschenken Sie ein Sport-Angebot an gute Freunde, Bekannte oder im Kollegenkreis. Mit dem „etwas anderen“ Geschenk werden Sie sicher viel Freude bereiten. Anlässe gibt es genug:

- Fest- und Feiertage
- Geburtstag
- Jubiläum
- kleines Dankeschön



Nutzen Sie unseren Geschenkservice. Wählen Sie ein konkretes Angebot. Nach Zahlung der Gebühr erhalten Sie einen Geschenk-Gutschein zur Weitergabe. Sprechen Sie das WMTV-Team in der Geschäftsstelle an.



Unser Sportangebot

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 und Geist ins Gleichgewicht.



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

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr (Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|---------------------|----------------|
| 8231-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 17.00-18.30 | 22x | 154,00 € (55,00 €) | Sabine Lukosch |
| 8225-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 11.00-12.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Karin Nöcker |
| 8226-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 12.00-13.00 | 24x | 144,00 € (48,00 €) | Karin Nöcker |

Sportstätte: TH Scheidterstr

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|--------------|
| 8273-62 | 09.01-02.07 | Dienstag | 18.30-19.45 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | Annika Luhm |

Sportstätte: Turnhalle Liebigstraße

| Angebot | Zeitraum | Tag | Uhrzeit | Dauer | Gebühr(Mitglieder) | Übungsleiter |
|---------|-------------|-----------|-------------|-------|--------------------|----------------|
| 8240-62 | 11.01-04.07 | Donnerst. | 17.30-19.00 | 20x | 120,00 € (40,00 €) | Sabine Lukosch |
| 8224-62 | 11.01-04.07 | Donnerst. | 19.00-20.30 | 20x | 120,00 € (40,00 €) | Sabine Lukosch |



Unser Sportangebot

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 |
|---------|-------------|-----------|-------------|-------|---------------------|----------------|
| 6968-62 | 11.01-04.07 | Donnerst. | 19.00-20.00 | 22x | 132,00 € (44,00 €) | 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 lateinamerikanische 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 |
|---------|-------------|----------|-------------|-------|--------------------|----------------|
| 6921-62 | 10.01-03.07 | Mittwoch | 19.30-21.00 | 23x | 161,00 € (57,50 €) | Michaela Esser |
| 6966-62 | 12.01-05.07 | Freitag | 16.30-17.30 | 24x | 144,00 € (57,50 €) | Michaela Esser |



Restaurant Turnhalle

Veranstaltungen - Biergarten - Catering



**Der Treffpunkt am Walder Stadion -
auch für Sportler!**

Öffnungszeiten: dienstags bis sonntags ab 17.00 Uhr
Küche: dienstag bis sonntags ab 18.00 Uhr und nach Absprache

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



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

