WMTV Solingen 1861 e.V.
... mehr als nur ein Sportverein!

Stand 05/2024

Fitness und Gesundheit

Abt.-Leiter: Jessica Breidenbach
Vertreter: Michaela Esser
Email: breidenbach@wmtv.de
0173- 2108441

Gruppe		Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter
Fitness					
Aroha		Mi	16.00 - 17.00	GH-WMTV	Heike Helfen
Gesundes Herz im Alter		Di	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Petra Siller
Gesundes Herz im Alter		Di	10.00 - 11.00	GH-WMTV	Petra Siller
Body- Styling		Di	18.00 - 19.00	TH Dellerstrasse	Petra Siller
BOP (Bauch,Beine,Po)		Di	18.00 - 19.00	GH-WMTV	Regina Mielchen
Fitness f. Junggebliebene		Mi	09.00 - 10.00	TH-WMTV	Rainer Müller
Fitness pur für Jedermann		Di	20.00 - 22.00	TH-Sedanstrasse.	Conny Jentzsch
Fitness pur für Jedermann		Fr	20.00 - 21.00	TH-WMTV	Rainer Müller
Fitness Mix		Mo	20.00 - 21.00	GH-WMTV	Gabi Büdenbender
Fitness Mix		Di	09.00 - 10.00	TH-WMTV	Gabi Büdenbender
Kond.Training 60 + Bei gutem Wetter Stadion Jahrnkampfbahn		Mo	18.00 - 19.30	TH-Lebenshilfe	Lothar Himmel
Dance and More ab 20		Fr	18.30 - 19.30	GH-WMTV	Regina Mielchen
Jumping Fitness		Mo	12.00 - 13.00	TH-WMTV	Melanie Tillert
Jumping Fitness		Fr	19.30 - 20.30	GH-WMTV	Melanie Tillert
Jumping Fitness		Fr	20.30 - 21.30	GH-WMTV	Melanie Tillert
Jumping Fitness		Sa	14.00 - 15.00	GH-WMTV	Carsten Jenniges
Pound Rockout Workout		Mo	20.00 - 21.00	TH-WMTV	Melanie Tillert
Pound Rockout Workout		Mi	20.00 -21.00	TH Liebigstrasse	Kim Bick
Xtreme Hip Hop		Mo	21.00 - 21.45	TH-WMTV	Melanie Tillert
Xtreme Hip Hop		Sa	17.15 - 18.00	GH-WMTV	Melanie Tillert
Power für Ladies		Fr	17.30 – 18.30	GH-WMTV	Michaela Esser
Showtanzen für Frauen	25-35 Jahre	Mo	19.00 - 20.30	MFR Studio	Miriam Adams
Showtanzen für Frauen	25-35 Jahre	Sa	11.00 - 12.30	GH WMTV	Miriam Adams
Seniorentanz		Mi	14.00 - 15.00	GH- WMTV	Gudrun Bender
Seniorentanz		Fr	10.00 - 11.00	GH- WMTV	Gudrun Bender
Zumba Step & Toning		Mi	19.00 - 21.00	GH-WMTV	Michaela Esser
Zumba Step & Toning		Fr	16.30 - 17.30	GH-WMTV	Michaela Esser
Zumba		Do	19.00 - 20.00	TH-WMTV	Michaela Esser

Bei den Angeboten der Abteilung Fitness und Gesundheit können Zusatzbeiträge anfallen

WMTV Solingen 1861 e.V.
... mehr als nur ein Sportverein!

Stand 05/2024

Fitness und Gesundheit

Gesundheit

Fit in den Alltag	Mi	18.30 - 19.30	GH-WMTV	Sabine Lukosch
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mo	19.00 - 20.00	TH-WMTV	Gabi Büdenbender
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mi	09.00 - 10.00	GH-WMTV	Gaby Büdenbender
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mi	10.00 - 11.00	GH-WMTV	Sabine Wegmann
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mi	19.30 - 20.30	TH-WMTV	Gabi Büdenbender
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Do	17.00 - 18.00	TH-Rosenkamp	Serpil Himmel
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Fr	14.15 - 15.15	TH-WMTV	Serpil Himmel
Seniorengymnastik 60 +	Fr	15.00 - 16.00	MFR-Studio	Bianca Herrmann
Alltagstrainingsprogramm ATP	Mi	10.00 - 11.00	TH-WMTV	Rainer Müller
Haltungsschulung für jedes Alter	Mo	18.00 - 19.00	TH-WMTV	Inge Thomé
Pilates	Mo	10.00 - 11.00	GH-WMTV	Ulla Harnisch
Pilates	Mo	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Ulla Harnisch
Pilates	Fr	15.30 - 16.30	GH-WMTV	Heike Helfen
Rückenfit / Qigong	Mo	19.00 - 20.00	GH-WMTV	Andreas Lukosch
Rückenfit / Qigong	Di	13.00 - 14.00	GH-WMTV	Andreas.Lukosch
Rückenfit / Tai-Chi	Do	08.00 - 09.00	TH-WMTV	Andreas Lukosch
Rücken Spezial	Mi	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Sabine Wegmann
Rücken Spezial	Mi	17.00 - 18.00	TH Golttlieb-Heinrich	Ulla Micka-Schmitz
Wirbelsäulen-Gymn.	Mo	15.00 - 16.00	GH-WMTV	Ulla Micka- Schmitz
Wirbelsäulen-Gymn.	Mo	16.00 - 17.00	GH-WMTV	Ulla Micka- Schmitz
Wirbelsäulen-Gymn.	Mo	17.00 - 18.00	GH-WMTV	Sabine Wegmann
Wirbelsäulen-Gymn.	Mo	18.00 - 19.00	GH-WMTV	Sabine Wegmann
Wirbelsäulen-Gymn.	Mi	15.00 - 16.00	GH-WMTV	Karin Nöcker
Beckenbodengymnastik	Fr	09.00 - 10.00	GH-WMTV	Karin Nöcker
Yoga	Die	18.30 - 19.45	TH Scheidterstr.	Annika Luhm
Yoga	Mi	17.00 - 18.30	GH-WMTV	Sabine Lukosch
Yoga	Do	17:30 - 19:00	TH Liebigstr.	Sabine Lukosch
Yoga	Do	19.00 - 20.00	TH Liebigstr.	Sabine Lukosch
Yoga	Fr	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Karin Nöcker
Yoga	Fr	12.00 - 13.00	GH-WMTV	Karin Nöcker