



# WMTV Solingen 1861 e.V.

## ... mehr als nur ein Sportverein!

### Fitness- und Gesundheitssport

Stand 01/2019

Abt.-Leiter:  
Vertreter:

Jessica Breidenbach  
Michaela Esser

Email: breidenbach@wmtv.de  
0173- 2108441

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Sportstätte	Übungsleiter	
<b><u>Fitness</u></b>					
Aroha	Mi*	16.00 - 17.00	GH-WMTV	Heike Helfen	
Mrs. Zirkel	Di*	09.00 - 10.00	GH-WMTV	Azza El-Afany	
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	
Pound Rockout Workout	Mo	20.00 - 21.00	GH-Dellerstr	Melanie Tillert	
Shadow Boxen	Mo	21.00 - 22.00	GH-Dellerstr	Melanie Tillert	
Body- Styling	Di*	18.00 - 19.00	TH Dellerstr	Petra Siller	
Body- Styling	Di*	19.00 - 20.00	TH Dellerstr	Petra Siller	
BOP (Bauch,Beine,Po)	Di*	18.00 - 19.00	GH-WMTV	Regina Mielchen	
Dance and More	ab 20 Jahre	Fr	18.30 - 19.30	GH-WMTV	Regina Mielchen
Fitness Dance Mix	Do*	19.30 - 20.30	TH-WMTV	Michaela Esser	
Fitness für Jungegebliebene	Mi	09.00 - 10.00	TH WMTV	Rainer Müller	
Fitness pur für Jedermann	Di	20.00 - 22.00	TH-Sedanstr.	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	
Gesund/Fit für Sie und Ihn	Mi	18.30 - 20.00	TH-Fürkerfeld	Ulrike Grönegress	
Kond.Training 50 +	Mo	18.00 - 19.30	TH-Fürkerfeld	Lothar Himmel	
Showtanzen für Frauen	20-30 Jahre	Mo	20.00 - 21.30	TH Rosenkamp	Miriam Adams
Showtanzen für Frauen	20-30 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*	19.30 - 21.00	GH-WMTV	Michaela Esser	
Zumba Step & Toning	Fr*	16.30 - 17.30	GH-WMTV	Michaela Esser	
Zumba	Mo*	20.00 - 21.00	GH- Felderstr.	Alex Saam	
Zumba	Do*	12.00 - 13.00	GH-WMTV	Alex Saam	
Zumba	Fr*	19.00 - 20.00	TH-WMTV	Alex Saam	
<b><u>Gesundheit</u></b>					
Fit in den Alltag	Mo*	12:00 - 13:00	GH-WMTV	B.Köchling	
Fit in den Alltag	Mo*	13.30 - 14.30	GH-WMTV	B.Köchling	
Fit in den Alltag	Mi*	18.30 - 19.30	GH-WMTV	B.Köchling	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mo	19.00 - 20.00	TH-WMTV	Inge Thomé	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mi	09.00 - 10.00	GH-WMTV	Gabi Büdenbender	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mi	10.00 - 11.00	GH-WMTV	Gabi Büdenbender	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Mi	19.30 - 21.00	TH-WMTV	Inge Thomé	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Do	17.00 - 18.00	TH-Sedanstr.	Andrea Kratz	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Do	18.30 - 20.00	TH-Fürkerfeld	Rita Braun	
Fit und Aktiv ab 50 Plus	Fr	14.00 - 15.00	TH-WMTV	Manuela Hoppe	
Haltungsschulung für jedes Alter	Mo	18.00 - 19.00	TH-WMTV	Inge Thomé	
Pilates	Mo*	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Ulla Harnisch	
Pilates	Do*	20.00 - 21.00	TH Liebigstr.	Sabine Lukosch	
Rückenfit / Qigong	Mo*	19.00 - 20.00	GH-WMTV	A.+S.Lukosch	
Rückenfit / Qigong	Di	13.00 - 14.00	GH-WMTV	A. Lukosch	
Rückenfit / Tai-Chi	Mo*	20.00 - 21.00	TH-WMTV	A. Lukosch	
Rückenfit / Tai-Chi	Do*	08.00 - 09.00	TH-WMTV	A. Lukosch	
Rücken Spezial	Mi*	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Gabi Büdenbender	
Rücken Spezial	Mi*	17.00 - 18.00	Pfarrsaal St.Katharina	Ulla Micka-Schmitz	
Schongymnastik für Ältere	Di	11.00 - 12.00	GH-WMTV	Azza El Afany	
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	Sabine Wegmann
Beckenbodengymnastik	Fr*	09.00 - 10.00	GH-WMTV	Karin Nöcker
Yoga	Mo*	09.00 - 10.30	GH-WMTV	Angelika Boms
Yoga	Mi*	17.00 - 18.30	GH-WMTV	Sabine Lukosch
Yoga	Do*	18.00 - 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