

Δίκτυο αθλητικών σωματείων αποκατάστασης

της αθλητικής
ομοσπονδίας του
Solingen



Κατάλογος
προσφορών αθλημάτων
αποκατάστασης της αθλητικής
ομοσπονδίας του Solingen

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



Το δικτυό μας – αθλητικά σωματεία αποκατάστασης

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



Hauspflegeverein Solingen e.V.
Ambulante Pflege - Betreuung - Hauswirtschaft



Καλώς ήρθατε στο δίκτυο αθλητικών σωματείων αποκατάστασης

Αγαπητές κυρίες και κύριοι,
Αγαπητοί λάτρεις των αθλημάτων αποκατάστασης,

οι προσφορές αποκατάστασης και αθλητικής άσκησης, οι οποίες είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες σας, συμβάλλουν καταλυτικά στην αποθεραπεία διαφόρων παθήσεων και ασθενειών. Προκειμένου να επωφεληθείτε από αυτά τα πλεονεκτήματα, το παρόν φυλλάδιο σας προσφέρει μια επισκόπηση όλων των αθλητικών προσφορών αποκατάστασης των αθλητικών σωματείων του Solingen, συνοπτικά κατά ενδείξεις. Εκτός από μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των προσφορών, το φυλλάδιο σας ενημερώνει επίσης για τις συνθήκες πλαισίου στον αθλητισμό αποκατάστασης.

Στο πλαίσιο του προγράμματος DOSB „GeniAl, αθλούμαστε μαζί – μένουμε υγιείς στην τρίτη ηλικία“, είναι σημαντικό για εμάς να απευθυνόμαστε όλο και περισσότερο σε άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο και να διευκολύνουμε την πρόσβαση σε αθλητικές προσφορές αποκατάστασης. Μέσω του προγράμματος GeniAl, καταφέραμε να μεταφράσουμε το φυλλάδιο σε 6 γλώσσες, ώστε να φτάσει σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους. Το φυλλάδιο διατίθεται στις ακόλουθες γλώσσες: γερμανικά, ιταλικά, τουρκικά, κουρδικά, ρωσικά και πολωνικά.

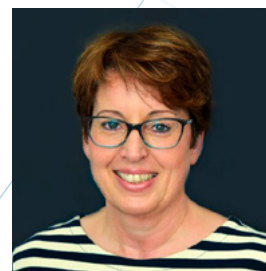
Εάν ενδιαφέρεστε για μια συγκεκριμένη προσφορά, οι αθλητικοί σύλλογοι θα χαρούν να σας ακούσουν. Εάν θέλετε περαιτέρω συμβουλές πριν επισκεφθείτε τις αθλητικές προσφορές αποκατάστασης των αθλητικών συλλόγων μας, η ομάδα του Solinger Sportbund θα χαρεί να σας βοηθήσει.

Με φιλικούς χαιρετισμούς,

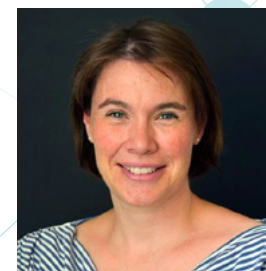
K. Leiding
Karen Leiding

Η ομάδα του Solinger Sportbund θα σας συμβουλεύσει ευχαρίστως για το πρόγραμμα αθλητικής αποκατάστασης που σας ταιριάζει καλύτερα:

Γραφείο: Solinger Sportbund e.V., Am Neumarkt 27, 42651 Solingen
Ώρες λειτουργίας: Δευ. – Τετ, Παρ. 9 -12, Πέμ 14.00 – 17.00, Τηλ.: 0212 - 20 22 29, Fax: 0212 - 20 39 86, Email: info@solingersport.de, Website: www.solingersport.de



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

Πώς μπορείτε να συμμετέχετε στα αθλήματα αποκατάστασης

Τι είναι ο αθλητισμός αποκατάστασης;

Ο αθλητισμός αποκατάστασης έχει ολιστική επίδραση στα άτομα με συγκεκριμένες ασθένειες. Προσαρμόζεται στο είδος και τη σοβαρότητα της ασθένειας και τη γενική φυσική κατάσταση του ενδιαφερόμενου και συνταγογραφείται από το γιατρό. Ο αθλητισμός αποκατάστασης πραγματοποιείται σε κατάλληλες ομάδες άσκησης με ειδικά εκπαιδευμένους εκπαιδευτές άσκησης και για περιορισμένο χρονικό διάστημα. Μετά από αυτό, οι ασκήσεις θα πρέπει κανονικά να συνεχίζονται με ευθύνη του ίδιου του ατόμου. Σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων μπορεί να επιτευχθεί με μακροχρόνια και επαγγελματική υποστήριξη. Στον αθλητισμό αποκατάστασης διδάσκονται βασικές κινητικές δεξιότητες με σκοπό την εδραίωση ή τη βελτίωση της επιτυχίας προηγούμενων μέτρων. Αυτό έχει θετική επίδραση στην πορεία της νόσου και οι ενοχλήσεις μπορούν να μειωθούν. Ο αθλητισμός αποκατάστασης χρησιμεύει επίσης ως αυτοβοήθεια, ιδίως για την καλλιέργεια της υπευθυνότητας για την υγεία του ατόμου και την παροχή κινήτρων για τακτική άσκηση. Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνάμε και τη διασκέδαση.

Ποιος μπορεί να μετέχει στα αθλήματα αποκατάστασης;

Τα αθλήματα αποκατάστασης απευθύνονται σε άτομα με περιορισμούς λόγω ασθένειας. Σε γενικές γραμμές, χρειάζεστε συνταγή για τον αθλητισμό αποκατάστασης. Οι γιατροί μπορούν να εκδώσουν συνταγή χρησιμοποιώντας το έντυπο 56. Η απόφαση ή η σύσταση για συνταγή ανήκει στον γιατρό και δεν περιλαμβάνεται στον προϋπολογισμό του γιατρού! Μπορείτε επίσης να συμμετέχετε στον αθλητισμό αποκατάστασης ως μέλος αθλητικού σωματείου χωρίς συνταγή, καταβάλλοντας ειδική εισφορά.



Τι μπορείτε να περιμένετε σε μια ομάδα αποκατάστασης;

Σε μια ομάδα αποκατάστασης θα βρείτε ανθρώπους που, όπως και εσείς, πάσχουν από μια ασθένεια. Εκτός από το να αθλείστε μαζί, ένα σημαντικό στοιχείο του αθλητισμού αποκατάστασης είναι η ανταλλαγή ιδεών και η κοινή διασκέδαση. Στόχος είναι η βελτίωση της αντοχής, του συντονισμού, της κινητικότητας και της μυϊκής δύναμης προκειμένου να επιτευχθεί βελτίωση της κατάστασης διαβίωσης του ασθενούς. Έτσι οι καθημερινές δραστηριότητες θα μπορούν να εκτελούνται χωρίς σημαντικά προβλήματα και ο καθένας θα μπορεί να ανακτήσει την ποιότητα ζωής του.



Ποια είναι η διαδικασία εγγραφής σε μια ομάδα αποκατάστασης;

- Ρωτήστε τον γιατρό σας σχετικά με αυτό και ζητήστε του να συμπληρώσει το έντυπο "Υπόδειγμα 56 αίτησης για την πληρωμή των εξόδων αθλητικής αποκατάστασης.
- Στη συνέχεια, αναζητήστε έναν πάροχο και ζητήστε του να σας συμβουλευτεί.
- Πηγαίνετε το συμπληρωμένο έντυπο στην ασφαλιστική σας εταιρεία και ζητήστε επιβεβαίωση ή έγκριση, σφραγίστε και υπογράψτε για την ανάληψη των δαπανών.
- Μόλις λάβετε την έγκριση, μπορείτε να πάτε σε μια ομάδα αποκατάστασης και να ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης.

Όταν αναζητάτε μια ομάδα αποκατάστασης που να είναι συμβατή με τις ανάγκες σας, έχετε ένα ευρύ φάσμα επιλογών. Εκτός από το SolingerSportbund, μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με το "BRSNW", το "REHASupPORT in NRW" ή τον ασφαλιστικό σας φορέα.

Ποια αθλήματα περιλαμβάνουν τα αθλήματα αποκατάστασης;

Η γενική γυμναστική, η υδρόβια γυμναστική, ο στίβος, η κολύμβηση και τα ομαδικά παιχνίδια ορίζονται ως αθλήματα αποκατάστασης. Ωστόσο, στοιχεία από άλλους τομείς μπορούν επίσης να ενσωματωθούν στις συνεδρίες άσκησης, εφόσον πρόκειται για ασκήσεις που επιτυγχάνουν τους στόχους του αθλητισμού αποκατάστασης. Οι ασκήσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των κοριτσιών και των γυναικών με αναπηρία ή με κίνδυνο αναπηρίας αποτελούν ειδική μορφή του αθλητισμού αποκατάστασης και μπορούν να συνταγογραφούνται ανεξάρτητα. Ο αθλητισμός αποκατάστασης μπορεί επίσης να συνταγογραφηθεί για παιδιά, π.χ. με ΔΕΠΥ, σύνδρομο Down, κινητικά ελλείμματα, υπέρβαρα, κλπ.

Το κόστος καλύπτεται από τα ταμεία ασφάλισης υγείας

Οι ασφαλιστικές εταιρείες καλύπτουν τα έξοδα για τον αθλητισμό αποκατάστασης, δηλαδή εσείς ως συμμετέχων δεν επιβαρύνεστε με κανένα κόστος. Δεν απαιτείται συνδρομή. Η συνταγογράφηση σύμφωνα με το § 44 παρ. 1 αρ.3 και 4 SGBIX δεν υπόκειται στη συνταγογράφηση φαρμάκων και συνεπώς είναι δημοσιονομικά ουδέτερη για τον ιατρό. Μόνο οι υπηρεσίες που προστίθενται στην αποζημίωση αποκατάστασης μπορούν να συνεχισφερθούν. Η λειτουργική γυμναστική γενικά δεν τιμολογείται.



Πόσο καιρό μπορείτε να κάνετε άθλημα αποκατάστασης;

Κατά κανόνα, οι συνταγές αφορούν 50 μονάδες που πρέπει να ολοκληρωθούν σε διάστημα 18 μηνών. Για ορισμένες ενδείξεις, όπως νευρολογικές ή σοβαρές χρόνιες παθήσεις, μπορούν να συνταγογραφηθούν 120 μονάδες για περίοδο 36 μηνών. Για καρδιακές ομάδες, συχνά συνταγογραφούνται 90 μονάδες για περίοδο 24 μηνών. Οι ασκήσεις για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης συνταγογραφούνται για περίοδο 28 μονάδων. Μια μεγαλύτερη διάρκεια των παροχών, καθώς και μια περαιτέρω συνταγογράφηση, είναι δυνατή μετά από ατομική εξέταση από τον γιατρό και το ταμείο υγείας.

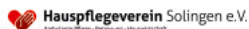
Συμμετέχοντες σύλλογοι και ενώσεις



Behinderten Sportgemeinschaft Solingen

0212 - 73 807 ή harald.schall@arcor.de

Προσφέρουμε αποκατάσταση και ψυχαγωγικά αθλήματα για νέους και ενήλικες. Προσφέρουμε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων για άτομα με και χωρίς αναπηρία. Οι δραστηριότητες συνοδεύονται από καλά εκπαιδευμένους και εξειδικευμένους εκπαιδευτές. Αν ενδιαφέρεστε, επικοινωνήστε μαζί μας.



Hauspflegeverein Solingen e.V.

0162 - 10 876 18 ή I.kosler@teheim-solingen.de

Ως μη κερδοσκοπική υπηρεσία εξωτερικής νοσηλείας και φροντίδας, αποτελούμε μέρος της ένωσης περίθαλψης Te-heim (Hauspflegeverein, Friedrichshof Solingen e.V., Goudahof) που εδρεύει στο Solingen και από τον Απρίλιο 2021 επίσης αναγνωρισμένο αθλητικό σωματείο (αποκατάστασης). Προσφέρουμε κυρίως αθλήματα αποκατάστασης για νευρολογικές ασθένειες - όπως η άνοια, το Πάρκινσον ή το εγκεφαλικό επεισόδιο - αλλά έχουμε και ορθοπεδικές ομάδες στο πρόγραμμά μας. Τα μαθήματά μας πραγματοποιούνται σε διαφορετικές ώρες και σε διαφορετικές τοποθεσίες στο Solingen. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας, ανυπομονούμε να σας γνωρίσουμε!



Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

0212 - 59 44 89 99 ή info@merscheider-tv.de

Το MerscheiderTV προσφέρει μια ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων για άτομα όλων των ηλικιών στην περιοχή Merscheid στην αθλητική αίθουσα και στις αθλητικές εγκαταστάσεις του συλλόγου. Με τον αθλητισμό ορθοπεδικής αποκατάστασης, μπορούμε τώρα να επεκτείνουμε την προσφορά μας και χαϊρόμαστε για το ενδιαφέρον σας!



Ohligser TV 1888 e.V.

0212 - 71 788 ή info@otv88.de

Με 2.400 μέλη, η Ohligser TV είναι μία από τις μεγαλύτερες ενώσεις στο Solingen. Προγράμματα αποκατάστασης στην ιδιόκτητη αθλητική αίθουσα του συλλόγου στην Hubertusstrasse προσφέρονται στους τομείς της προπόνησης βάδισης AVK, του καρδιακού αθλητισμού, της μετεγχειρητικής φροντίδας για τον καρκίνο, της ορθοπεδικής, της οστεοπόρωσης, των ρευματισμών και των πόνων της πλάτης.



Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.

0177 - 88 03 295 ή **0163 - 17 67 722**, info@rbs-solingen.de

Προσφέρουμε αθλητισμό αποκατάστασης, δημοφιλή αθλητισμό και ανταγωνιστικό αθλητισμό για όλη την οικογένεια. Ο σύλλογός μας είναι ανοιχτός σε όλους, άτομα με και χωρίς αναπηρία. Το RBS1953e.V. είναι πιστοποιημένο, όπως και όλοι οι εξειδικευμένοι εκπαιδευτές μας. Προσφέρουμε επίσης δοκιμαστικές συνεδρίες για τους περιέργους. Απλά ελάτε να το δοκιμάσετε!



Solinger LC 1951 e.V.

0212 - 40 281 ή info@solinger-lc.de

Για περισσότερα από δέκα χρόνια, ο αθλητικός σύλλογος του Σόλινγκεν έχει δύο ομάδες ασκήσεων για την καρδιά που προπονούνται τακτικά στο Südstadt του Σόλινγκεν. Μια καταρτισμένη ομάδα θεραπειών και γιατρών προσφέρει ένα ποικίλο πρόγραμμα κατάρτισης.



Συμμετέχοντες σύλλογοι και ενώσεις



Solinger Sportbund e.V.

0212 - 20 22 29 ή info@solingersport.de

Η Solinger Sportbund e.V. είναι η κεντρική οργάνωση των αθλητικών συλλόγων του Solingen. Εκπροσωπεί και συμβουλεύει πάνω από 130 αθλητικούς συλλόγους με 27.000 μέλη για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων. Ένας από τους κύριους στόχους της είναι να παρέχει τις καλύτερες δυνατές συνθήκες πλαισίου που επιτρέπουν τη δια βίου αθλητική συμμετοχή σε αθλητικούς συλλόγους.



TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

0212 - 383 0595 ή info@tsv-aufderhoehe.de

Ο TSV είναι ένας σύλλογος που προσφέρει όλα τα δημοφιλή αθλήματα και διαθέτει 2500 μέλη. Το τμήμα "Αποκατάσταση και Αθλητισμός Αναπήρων", το οποίο προσφέρει επί του παρόντος 34 πιστοποιημένα προγράμματα αθλητισμού αποκατάστασης για εσωτερική ιατρική, αθλητισμό κατά του καρκίνου, ορθοπεδική, ψυχιατρική, εφαρμογές ψυχικών ασθενειών, συνεργάζεται με επαγγελματίες εταίρους, όπως νοσοκομεία και γηροκομεία, συμπεριλαμβανομένων των Bethanien, PTV, Caritas Solingen/Wuppertal, καθώς και εξειδικευμένα ιατρεία. Η εξειδικευμένη ομάδα αθλητικών εκπαιδευτών αποκατάστασης διαθέτει υψηλό επίπεδο τεχνογνωσίας και είναι πολύ αφοσιωμένη στα προγράμματά μας. Αποτελείται από πιστοποιημένους αθλητικούς παιδαγωγούς, εκπαιδευτές και γυμναστές αποκατάστασης αθλημάτων.



VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V.

01523 - 17 08 292 ή info@vsm2017.de

Τα αθλήματα υγείας και αποκατάστασης είναι η δύναμή μας. Με έγκυρες συμβουλές και εντατική υποστήριξη, βοηθάμε νέους και ενήλικες με και χωρίς αναπηρία να επιλέξουν το σωστό άθλημα. Εξειδικευμένοι εκπαιδευτές άσκησης είναι πάντα στο πλευρό μας. Το VSM 2017 Reha- und Behindertensport Solingene.V. σας προσφέρει μια ανεξάρτητα αυξανόμενη σειρά πιστοποιημένων μαθημάτων αποκατάστασης, μπάντμιντον, γυμναστική σπονδυλικής στήλης και πολλά άλλα.



WMTV Solingen 1861 e.V.

0212 - 31 85 97 ή info@wmtv.de

Το WMTV 1861 προσφέρει τη μεγαλύτερη γκάμα αθλημάτων αποκατάστασης στο Solingen με πάνω από 50 μαθήματα. Όλα τα μαθήματα προσφέρονται από ειδικευμένους εκπαιδευτές που είναι πιστοποιημένοι από την Εθνική Ένωση Αθλητισμού για άτομα με αναπηρία στους τομείς της ορθοπεδικής, της νευρολογίας, της νοητικής αναπηρίας και της εσωτερικής ιατρικής (πνευμονικά αθλήματα/καρδιακά αθλήματα). Είμαστε ένας συνεργάτης για τα αθλήματα αποκατάστασης πέρα από το Wald και συνεργαζόμαστε με διάφορα ιδρύματα, κέντρα ηλικιωμένων και γηροκομεία.



Διευθύνσεις των αθλητικών εγκαταστάσεων

Krahenhöhe | Höhscheid

- St. Josefhaus Schützenstraße (Schützenstraße 207a, 42659 Solingen)
- Turnhalle Fritz-Reuter-Straße (Fritz-Reuter-Straße 40 – 42, 42657 Solingen)
- Sporthalle Krahenhöhe (Schützenstraße 206, 42659 Solingen)
- SBV Raum (Goudastraße 42, 42659 Solingen)
- Turnhalle Bünkenberg (Sperlingsweg 4 – 6, 42657 Solingen)
- Kindertagesstätte Lindenhof (Neuenhofer Straße 53, 42657 Solingen)

Mitte

- STB Clubhaus (Zietenstraße 25, 42651 Solingen)
- Turnhalle Grundschule Klauberg (Klauberger Straße 35, 42651 Solingen)
- Turnhalle Grundschule Kreuzweg (Lehner Straße 11, 42655 Solingen)
- Sportbad Klingenhalle (Kotter Straße 9, 42655 Solingen)
- Friedrichshof Solingen e.V. (Friedrichshof 1 – 3, 42655 Solingen)
- Turnhalle Eintrachtstraße (Eintrachtstraße 31, 42655 Solingen)

Ohligs | Aufderhöhe | Merscheid

- Sporthalle OTV (Hubertusstraße 12, 42697 Solingen)
- Turnhalle Bogenstraße (Bogenstraße 14, 42697 Solingen)
- Turnhalle Uhlandstraße (Uhlandstraße 28, 42699 Solingen)
- Sporthalle Siebels (Uhlandstraße 52, 42699 Solingen)
- Haus Eiche Bethanien (Aufderhöher Straße 169 – 175, 42699 Solingen)
- TC Blau Gold (Kyllmannweg 1, 42699 Solingen)
- MVZ Bethanien (Aufderhöher Straße 169 – 175, 42699 Solingen)
- MTV Halle (Turnerstraße 40, 42699 Solingen)
- TSV Gymnastikhaus (Gillicher Straße 30, 42699 Solingen)

Wald

- Gymnastikhalle Deller Straße (Deller Straße 19, 42719 Solingen, Eingang über Albertus-Magnus-Straße)
- Turnhalle Sternstraße (Sternstraße 25, 42719 Solingen)
- Turnhalle WMTV (Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen)
- Gymnastikhalle WMTV (Adolf-Clarenbach-Straße 41, 42719 Solingen)
- Turnhalle Am Rosenkamp (Palmenstraße 21, 42719 Solingen)
- Turnhalle Bausmühlenstraße (Bausmühlenstraße 14, 42719 Solingen)
- Turnhalle Gottlieb-Heinrich-Straße (Gottlieb-Heinrich-Straße 33, 42719 Solingen)
- Gymnastikhalle Gebhardtstraße (Gebhardtstraße 40, 42719 Solingen)
- Familienbad Vogelsang (Focher Straße 85, 42719 Solingen)
- Gerh.-Berting-Heim (Altenhofer Straße 124, 42719 Solingen)

Gräfrath

- Klinikum Solingen (Gotenstraße 1, 42653 Solingen)
- Eugen-Maurer-Haus (Melanchthonstraße 77, 42653 Solingen)

Δευτέρα

Wirbelsäulentraining	OTV	08:30 – 09:15 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	08:45 – 09:30 Uhr	TH MTV
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	09:30 – 10:15 Uhr	TH MTV
Wirbelsäulentraining	OTV	09:30 – 10:15 Uhr	OTV Halle
Rehasport Orthopädie	OTV	09:45 – 10:30 Uhr	OTV Halle
Reha-Gymnastik	WMTV	10:00 – 11:00 Uhr	TH WMTV
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	10:15 – 11:00 Uhr	TH MTV
Reha-Gymnastik	WMTV	11:00 – 12:00 Uhr	TH WMTV
Sport in der Krebsnachsorge	TSV Aufd.	14:30 – 15:15 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Rehasport nach Krebs	OTV	15:00 – 15:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport bei Gelenkschäden	VSM	15:00 – 15:45 Uhr	TH Eintrachtstr.
Osteoporose/orthop. Probleme	TSV Aufd.	15:30 – 16:15 Uhr	SBV Raum Goudastraße
Orthopädie für Fitte	TSV Aufd.	15:45 – 16:30 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Rehasport bei Osteoporose	VSM	16:00 – 16:45 Uhr	TH Klausberg
Bewegungsgymnastik	RBS	16:00 – 17:00 Uhr	GH August-Dicke-Schule
Sport in der Krebsnachsorge	TSV Aufd.	16:50 – 17:35 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Rehasport bei Adipositas	VSM	18:00 – 18:45 Uhr	TH Am Rosenkamp
Hallengymnastik Orthopädie	BSG	18:00 – 18:45 Uhr	TH Sternstraße
Ganzkörpertrainig	RBS	18:00 – 19:00 Uhr	TH Vogelsang
Rehasport Orthopädie	BSG	18:45 – 19:30 Uhr	TH Sternstraße
Rücken-Fit	RBS	19:00 – 20:00 Uhr	TH Vogelsang

Τρίτη

Wirbelsäulengymnastik	TSV Aufd.	08:30 – 09:15 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha Orthopädie	OTV	10:00 – 10:45 Uhr	OTV Schulungsraum
Wirbelsäulentraining	OTV	10:00 – 10:45 Uhr	OTV Halle
Wassergymnastik	TSV Aufd.	10:30 – 11:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wirbelsäulentraining	OTV	11:00 – 11:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Reha-Gymnastik	WMTV	11:00 – 12:00 Uhr	GH Gebhardstraße
Wassergymnastik	TSV Aufd.	11:15 – 12:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	TSV Aufd.	12:00 – 12:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	TSV Aufd.	12:45 – 13:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
Reha bei Schwindel & Hörstörungen	WMTV	14:00 – 14:45 Uhr	GH WMTV
Wirbelsäulentraining	OTV	16:30 – 17:15 Uhr	OTV Spiegelraum
Wirbelsäulentraining	OTV	17:30 – 18:15 Uhr	OTV Spiegelraum
Wassergymnastik I	RBS	18:00 – 18:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Krebssport	TSV Aufd.	18:00 – 18:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha-Gymnastik	WMTV	18:00 – 19:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Wassergymnastik	BSG	18:15 – 19:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik II	RBS	18:45 – 19:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	BSG	19:00 – 19:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Reha-Gymnastik	WMTV	19:00 – 20:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Reha-Gymnastik	WMTV	19:00 – 20:00 Uhr	GH WMTV
Wassergymnastik III	RBS	19:30 – 20:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Aquafitness I	RBS	19:30 – 20:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	BSG	19:45 – 20:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
Reha-Gymnastik	WMTV	20:00 – 21:00 Uhr	GH WMTV
Wassergymnastik IV	RBS	20:15 – 21:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Aquafitness II	RBS	20:15 – 21:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	BSG	20:30 – 21:15 Uhr	Familienbad Vogelsang

SH = Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών, TH = Κλειστή αίθουσα γυμναστικής, GH = Αίθουσα γυμναστικής, SZ = Κέντρο ηλικιωμένων, Soft = Η προπόνηση δεν πραγματοποιείται στο πάτωμα, FLH = Υπαίθριο γυμναστήριο

Ορθοπεδική

Τετάρτη

Rehasport Orthopädie	OTV	10:15 – 11:00 Uhr	OTV Halle
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	10:30 – 11:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	11:15 – 12:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	VSM	12:00 – 12:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	VSM	12:45 – 13:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	VSM	13:30 – 14:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Rehasport Orthopädie	HPV	14:30 – 15:15 Uhr	Friedrichshof Solingen e.V.
Reha-Gymnastik	WMTV	15:00 – 15:45 Uhr	TH WMTV
Sport für Ältere/Sturzprophylaxe (soft)	TSV Aufd.	15:15 – 16:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Rehasport Orthopädie	HPV	15:30 – 16:15 Uhr	Friedrichshof Solingen e.V.
Fit im Alltag (Prävention)	VSM	16:30 – 17:30 Uhr	TH Eintrachtstraße
Krebssport	TSV Aufd.	16:45 – 17:30 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Wirbelsäulengymnastik	TSV Aufd.	18:00 – 18:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Wirbelsäulengymnastik	TSV Aufd.	19:00 – 19:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus

Πέμπτη

Reha-Fit für Männer	WMTV	09:00 – 10:00 Uhr	TH WMTV
Osteoporose-Gymnastik	RBS	10:00 – 11:00 Uhr	TC Blau-Gold Solingen
Früh-Wassergymnastik I	RBS	10:30 – 11:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Früh-Wassergymnastik II	RBS	11:15 – 12:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Rehasport für Ältere	VSM	11:15 – 12:00 Uhr	GH TC Blau-Gold
Rehasport bei orth. Problemen	MTV	15:00 – 15:45 Uhr	TH MTV
Rehasport bei orth. Problemen	MTV	15:45 – 16:30 Uhr	TH MTV
Rehasport bei orth. Problemen	MTV	16:30 – 17:15 Uhr	TH MTV
Krebssport Ausdauer (draußen)	TSV Aufd.	16:45 – 17:30 Uhr	Parkplatz Ohligser Heide
Wassergymnastik V	RBS	19:00 – 19:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Reha-Gymnastik	WMTV	19:00 – 20:00 Uhr	TH Rosenkamp
Wassergymnastik VI	RBS	19:45 – 20:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik VII	RBS	20:30 – 21:15 Uhr	Familienbad Vogelsang

Ορθοπεδική | Ορθοπεδική Παιδιά

Παρασκευή

Wirbelsäulentraining	OTV	08:00 – 08:45 Uhr	OTV Halle
Wirbelsäulentraining	OTV	09:00 – 09:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Reha-Fit für Männer	WMTV	09:00 – 10:00 Uhr	TH WMTV
Krebssport	TSV Aufd.	09:45 – 10:30 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha bei Osteoporose	OTV	10:00 – 10:45 Uhr	OTV Halle
Reha-Gymnastik	WMTV	10:00 – 11:00 Uhr	TH WMTV
Wassergymnastik	BSG	10:30 – 11:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Krebssport	TSV Aufd.	10:45 – 11:30 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Rheuma	OTV	11:00 – 11:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Reha-Gymnastik	WMTV	11:00 – 12:00 Uhr	TH WMTV
Wassergymnastik	BSG	11:15 – 12:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Atemgymnastik u. Entspannung	TSV Aufd.	12:00 – 12:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha-Gymnastik	WMTV	12:00 – 13:00 Uhr	TH WMTV
Aquafit Lymph- u. Lipödem	TSV Aufd.	13:30 – 14:30 Uhr	Klingenhalle, Variobecken
Reha-Gymnastik	WMTV	13:30 – 14:30 Uhr	GH WMTV
Reha-Gymnastik	WMTV	14:30 – 15:30 Uhr	GH WMTV
Reha-Gymnastik	WMTV	18:00 – 19:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich

Σάββατο

Reha-Gymnastik	WMTV	09:00 – 10:00 Uhr	GH WMTV
Reha-Gymnastik	WMTV	10:00 – 11:00 Uhr	GH WMTV

Παιδιά

Hallengymnastik	BSG	Samstag, 10:00 – 10:45 Uhr	TH Sternstraße
Reha für Kinder mit motorischen Defiziten	TSV Aufd.	Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr	TH Bünkenberg

SH = Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών, TH = Κλειστή αίθουσα γυμναστικής, GH = Αίθουσα γυμναστικής, SZ = Κέντρο ηλικιωμένων, Soft = Η προπόνηση δεν πραγματοποιείται στο πάτωμα, FLH = Υπαίθριο γυμναστήριο

Εσωτερική Ιατρική

Δευτέρα

Lungensport	OTV	10:00 – 10:45 Uhr	OTV Halle
Reha AVK	OTV	11:00 – 11:45 Uhr	OTV Halle
Rehasport für Herzpatienten	SLC	18:00 – 19:30 Uhr	TH Krahenhöhe
Rehasport für Herzpatienten	SLC	19:30 – 21:00 Uhr	TH Krahenhöhe

Τρίτη

Reha AVK	OTV	09:00 – 09:45 Uhr	OTV Halle
Lungensport	TSV Aufd.	10:30 – 11:15 Uhr	MVZ Bethanien
Lungensport	TSV Aufd.	11:30 – 12:15 Uhr	MVZ Bethanien
Herzsport	TSV Aufd.	15:30 – 16:45 Uhr	TH Umlandstraße

Τετάρτη

Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	11:00 – 11:45 Uhr	MVZ Bethanien
Reha-Lungensport	WMTV	12:00 – 13:30 Uhr	TH WMTV
Herzsport	TSV Aufd.	16:00 – 17:15 Uhr	TH Bünkenberg
Herz- und Koronarsport	WMTV	17:30 – 18:30 Uhr	TH WMTV
Lungensport	TSV Aufd.	18:00 – 18:45 Uhr	MVZ Bethanien
Herz- und Koronarsport	WMTV	18:30 – 19:30 Uhr	TH WMTV

Εσωτερική Ιατρική

Πέμπτη

Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	11:00 – 11:45 Uhr	MVZ Bethanien
Reha-Lungensport	WMTV	13:00 – 14:00 Uhr	TH WMTV
Herzsport	OTV	19:00 – 20:00 Uhr	TH Bogenstr.
Herzsport	OTV	20:00 – 21:00 Uhr	TH Bogenstr.

Παρασκευή

Lungensport	OTV	08:30 – 09:15 Uhr	OTV Schulungsraum
Reha AVK	OTV	11:15 – 12:00 Uhr	OTV Halle
Lungensport	TSV Aufd.	11:00 – 11:45 Uhr	MVZ Bethanien
Herzsport	TSV Aufd.	19:00 – 20:15 Uhr	TH Siebels Halle 1
Herzsport	TSV Aufd.	19:00 – 20:00 Uhr	TH Siebels Halle 2

Σάββατο

Herzsport	OTV	09:30 – 10:30 Uhr	OTV Halle
Herz- und Koronarsport	WMTV	09:30 – 10:45 Uhr	TH WMTV
Herzsport	OTV	10:30 – 11:30 Uhr	OTV Halle
Herz- und Koronarsport	WMTV	10:45 – 12:00 Uhr	TH WMTV

SH = Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών, TH = Κλειστή αίθουσα γυμναστικής, GH = Αίθουσα γυμναστικής, SZ = Κέντρο ηλικιωμένων, Soft = Η προπόνηση δεν πραγματοποιείται στο πάτωμα, FLH = Υπαίθριο γυμναστήριο

Νευρολογία

Δευτέρα

Reha-Sport bei Demenz	WMTV	14:30 – 15:30 Uhr	Gerhard-Berting-Heim
-----------------------	------	-------------------	----------------------

Τρίτη

Rehasport bei Demenz	HPV	09:45 – 10:30 Uhr	Friedrichshof Solingen e.V.
Rehasport Neurologie	HPV	11:00 – 11:45 Uhr	Friedrichshof Solingen e.V.
Fit und Balance Ältere	TSV Aufd.	14:30 – 15:15 Uhr	Elisabeth-Roock-Haus
Sitztanz Ältere	TSV Aufd.	15:30 – 16:15 Uhr	Elisabeth-Roock-Haus
Reha-Sport MS und SBE	WMTV	16:00 – 17:15 Uhr	TH Rosenkamp
Reha-Sport bei Parkinson	WMTV	16:00 – 17:15 Uhr	TH Rosenkamp
Reha-Sport nach Schlaganfall	WMTV	16:00 – 17:15 Uhr	TH Rosenkamp
Fit und Balance Gehörlose	TSV Aufd.	16:30 – 17:15 Uhr	Theodor-Fliedner-Heim

Τετάρτη

Mobil und Fit Ältere	TSV Aufd.	09:00 – 09:45 Uhr	Mutterhaus Bethanien
Fit und Balance Ältere	TSV Aufd.	10:00 – 10:45 Uhr	Haus Buche Bethanien
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	10:45 – 11:45 Uhr	Eugen Maurer Heim
Bewegung, Spiel und Sport für Menschen mit demenzieller Erkrankung	TSV Aufd.	11:00 – 11:45 Uhr	Haus Eiche Bethanien

Νευρολογία

Πέμπτη

Reha-Sport MS und SBE	WMTV	10:00 – 11:15 Uhr	TH WMTV
Reha-Sport bei Parkinson	WMTV	10:00 – 11:15 Uhr	TH WMTV
Reha-Sport nach Schlaganfall	WMTV	10:00 – 11:15 Uhr	TH WMTV
Reha-Sport MS und SBE	WMTV	11:30 – 12:45 Uhr	TH WMTV
Reha-Sport bei Parkinson	WMTV	11:30 – 12:45 Uhr	TH WMTV
Reha-Sport nach Schlaganfall	WMTV	11:30 – 12:45 Uhr	TH WMTV
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	14:00 – 14:45 Uhr	Gerhard-Berting-Heim

Παρασκευή

Reha-Sport bei Demenz	WMTV	10:00 – 11:00 Uhr	St. Josef Schützenstr.
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	13:30 – 14:15 Uhr	St. Lukas Tagespflege
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	14:45 – 15:30 Uhr	Altenheim St. Joseph

SH = Κλειστό γήπεδο αθλοπαιδιών, TH = Κλειστή αίθουσα γυμναστικής, GH = Αίθουσα γυμναστικής, SZ = Κέντρο ηλικιωμένων, Soft = Η προπόνηση δεν πραγματοποιείται στο πάτωμα, FLH = Υπαίθριο γυμναστήριο

Διανοητική αναπηρία | Ψυχική ασθένεια

Διανοητική αναπηρία

Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Monatg, 13:30 – 14:15 Uhr	Lebenshilfe
Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Montag, 14:30 – 15:15 Uhr	Lebenshilfe
Ballsport für Kinder mit einer geistigen Behinderung (6 – 12 J.)	TSV Aufd.	Freitag, 15:00 – 16:00 Uhr	FLH Neuenkamper Straße
Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr	BHS, Merscheider Str. 106
Sport, Spaß & Spiele (Kinder)	RBS	Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr	TH Am Rosenkamp
Tanz & Bewegung	RBS	Freitag, 19:30 – 21:00 Uhr	TH Sedanstraße
Trommelgymnastik	RBS	Montag, 20:00 – 21:00 Uhr	TH Vogelsang

Ψυχική ασθένεια

Sport für die Seele	TSV Aufd.	Montag, 15:30 – 16:45 Uhr	TH Fritz-Reuter-Str.
Sport für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung	TSV Aufd.	Montag, 16:45 – 18:00 Uhr	TH Fritz-Reuter-Str.

Στοιχεία έκδοσης

Εκδότης:

Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27
42651 Solingen
Διοικητικό συμβούλιο: Karen Leiding, Christopher Winter
Email: info@solingersport.de
VR 25837 Amtsgericht Wuppertal
St.-Nr.: 128/5838/5094

Γραφείο:

Ώρες λειτουργίας:
Δευ. – Τετ, Παρ. 9 -12, Πέμ 14.00 – 17.00

Τηλ.: 0212 - 20 22 29
Fax: 0212 - 20 39 86
E-Mail: info@solingersport.de
Website: www.solingersport.de

Γραφείο σύνταξης:

Solinger Sportbund e.V.

Γραφικά / στοιχειοθεσία:

Jennifer Horn | unihorn.design
Email: hello@unihorn.design
Website: www.unihorn.design

Κυκλοφορία:

500 δείγματα

Κατάσταση των μαθημάτων:

Ιανουάριος 2022 - Υποκείται σε αλλαγές

χορηγούς:



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

συνεργάτης:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Klingenstein Solingen
Staddienst Soziales

 **Kommunales
Integrationszentrum**
Solingen

 **DER PARITÄTISCHE**
PARISOZIAL SOLINGEN