

La rete per la riabilitazione sportiva

della Solinger Sportbund



Elenco delle offerte per
la riabilitazione sportiva
delle associazioni sportive
di Solingen

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



La nostra rete per la riabilitazione sportiva

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



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



Reha- und Behindertensport
Solingen e.V.



WMTV Solingen 1861 e.V.

Benvenuto nella rete per la riabilitazione sportiva

Gentili Signore e Signori,
care persone interessate alla riabilitazione sportiva,

le proposte per fare movimento e sport ai fini di una riabilitazione, personalizzate in base alle vostre esigenze, forniscono un contributo prezioso a una sana guarigione dai più svariati disturbi e forme di malattia. Perché anche voi possiate beneficiare di questi vantaggi, questo opuscolo vi fornisce un elenco chiaro e ripartito per indicazioni mediche delle offerte di riabilitazione sportiva delle Associazioni sportive di Solingen. Oltre a presentare un'ampia panoramica delle offerte, l'opuscolo vi informa anche sulle condizioni accessorie della riabilitazione sportiva.

Nell'ambito del progetto DOSB "GeniAL: fare movimento insieme – vivere in salute nella terza età", per noi diventa ancora più importante rivolgerci alle persone con una storia di migrazione alle spalle facilitando loro l'accesso alle offerte di riabilitazione sportiva. Grazie al progetto GeniAL, siamo riusciti a tradurre le brochure in 6 lingue per raggiungere il maggior numero possibile di persone. La brochure è ora disponibile in tedesco, turco, greco, curdo, russo e polacco.

Se siete interessati a un'offerta, le Associazioni sportive saranno liete di ricevere una vostra comunicazione. Se desiderate una consulenza prima di approfondire le proposte delle nostre Associazioni sportive, il team della Solinger Sportbund è lieto di aiutarvi.

Cordiali saluti

K. Leiding

Karen Leiding

Il team della Solinger Sportbund è lieto di fornirvi una consulenza per identificare l'offerta più adatta alle vostre esigenze. I nostri contatti sono:

Ufficio: Solinger Sportbund e.V., Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

Orari di apertura: lu. - me., ve. ore 9 - 12, me. ore 14 - 17, Telefono: 0212 - 20 22 29,

Fax: 0212 - 20 39 86, e-mail: info@solingersport.de, homepage: www.solingersport.de



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

Il vostro percorso verso la riabilitazione sportiva

Cos'è la riabilitazione sportiva?

La riabilitazione sportiva svolge un'azione completa sulle persone affette da patologie particolari. Viene adattata, per tipo e intensità, allo stato fisiologico generale della persona ed è prescritta dal medico. La riabilitazione sportiva viene praticata in gruppo ed è diretta da trainer specializzati per un determinato periodo di tempo. Dopodiché, generalmente gli esercizi vengono continuati in autonomia. Il supporto professionale e a lungo termine permette di ottenere un notevole miglioramento dei disturbi. La riabilitazione sportiva insegna le basi per l'esecuzione dei movimenti consolidando e potenziando le terapie a monte. Ciò influisce positivamente sul decorso della malattia e sulla remissione dei sintomi. La riabilitazione sportiva promuove l'iniziativa personale, in particolare la responsabilità della propria salute e la motivazione a praticare movimento con regolarità senza dimenticarsi naturalmente il piacere di farlo.

Chi può fare riabilitazione sportiva?

La riabilitazione sportiva è adatta alle persone con limitazioni fisiche date da patologie. Generalmente, occorre una prescrizione medica che può essere rilasciata utilizzando il modulo 56. La decisione o prescrizione viene emessa a discrezione del medico e non è vincolata al fatto di essere mutuabile! Potete fare riabilitazione sportiva anche come membri di un'associazione sportiva o versando un contributo integrativo.



Cosa troverete in un gruppo di riabilitazione?

Troverete persone che, come voi, sono affette da una malattia. Elementi importanti della riabilitazione sportiva sono, oltre a quello di praticare sport insieme, lo scambio interpersonale e lo stare bene in gruppo. L'obiettivo è allenare resistenza, coordinazione, mobilità e forza muscolare per migliorare la propria condizione di vita e poter svolgere le faccende quotidiane senza grossi problemi riappropriandosi di una certa qualità di vita.



Qual è il percorso per entrare in un gruppo di riabilitazione sportiva?

- Parlatene al vostro medico e fategli compilare il modulo "Modello 56 – Richiesta di assunzione dei costi della riabilitazione sportiva".
- Quindi, cercate un fornitore di questi servizi e fatevi consigliare da lui.
- Con il modulo compilato, andate alla Cassa mutualistica e fatevi confermare o approvare, stampare e firmare il modulo per l'assunzione dei costi.
- Quando avrete ricevuto l'autorizzazione, potete recarvi presso un gruppo di riabilitazione e iniziare le sedute.

Per trovare un gruppo di riabilitazione sportiva adatto a voi, disponete di varie possibilità. Oltre che alla Solinger Sportbund, potete rivolgervi al "BRSNW", al "REHASupPORT in NRW" o alla vostra Cassa Mutualistica.

Quali tipi di sport offre la riabilitazione sportiva?

La riabilitazione sportiva prevede ginnastica, aquagym, atletica leggera, nuoto e giochi di movimento di gruppo. Ma nelle sessioni di allenamento possono essere inseriti anche elementi di altre discipline, sempreché gli esercizi siano funzionali agli obiettivi della riabilitazione sportiva. Gli esercizi per migliorare l'auto-consapevolezza di ragazze e donne con disabilità o a rischio di disabilità sono una forma particolare di riabilitazione sportiva e possono essere prescritti caso per caso. La riabilitazione sportiva può essere prescritta anche ai bambini che soffrono di ADHS, sindrome di Down, deficit motori, sovrappeso ecc..

Pagamento dei costi da parte delle Casse Mutualistiche.

Le Casse Mutualistiche si assumono i costi della riabilitazione sportiva, ciò significa che voi partecipanti non dovete pagare nulla. L'associazione non è tassativamente necessaria. Il regolamento di cui all'§ 44 commi 1, 3 e 4 SBG IX non rientra nel Regolamento sui farmaci e non comporta quindi spese per il medico; solo le prestazioni che vanno oltre la riabilitazione possono richiedere il versamento di un contributo. La ginnastica funzionale non è in genere detraibile.



Quanto durano i cicli di riabilitazione?

In genere vengono prescritti cicli che superano le 50 sessioni, su un periodo di 18 mesi. Per determinate indicazioni, come per le malattie neurologiche o croniche gravi, in alcuni casi possono essere prescritte 120 sessioni su un periodo di 36 mesi. Per i gruppi cardiologici si prescrivono spesso 90 sessioni su 24 mesi. Gli esercizi per migliorare l'auto-consapevolezza prevedono 28 sessioni. Il medico o la Cassa Mutualistica possono prescrivere cicli più lunghi o estendere la prescrizione esaminando i singoli casi.

Le Associazioni che partecipano al programma



Behinderten Sportgemeinschaft Solingen

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

Offriamo riabilitazione e sport di base per giovani e adulti e un'ampia offerta per portatori di handicap e non. Le attività sono accompagnate da trainer formati e qualificati. Se siete interessati, veniteci a trovare.



Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.

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

Offriamo riabilitazione sportiva, sport di base e agonistico per tutta la famiglia. La nostra associazione è aperta a tutti, persone con disabilità e non. RBS 1953 e.V. è certificata, come i nostri trainer. Per i curiosi, offriamo lezioni di prova. Veniteci a trovare e provate!



Hauspflegeverein Solingen e.V.

0162 - 10 876 18 o l.kosler@teheim-solingen.de

Operiamo a Solingen come servizio infermieristico e di assistenza ambulatoriale senza scopo di lucro nell'ambito dell'associazione di assistenza Teheim (Hauspflegeverein, Friedrichshof Solingen e.V., Goudahof) a Solingen e dal mese di aprile 2021 siamo anche un centro sportivo (di riabilitazione) riconosciuto. Offriamo principalmente attività sportive di riabilitazione per malattie neurologiche - come la demenza, il Parkinson o l'ictus - ma il nostro programma comprende anche gruppi specializzati in ortopedia. I nostri corsi si svolgono in orari diversi e in diverse sedi a Solingen. Non esitate a contattarci, non vediamo l'ora di conoscervi!



Solinger LC 1951 e.V.

0212 - 40 281 o info@solinger-lc.de

Il club di atletica leggera di Solingen propone gruppi di sport per il cuore da oltre dieci anni che si allenano regolarmente nella parte sud della città. Un esperto team di terapeuti e medici offrono un vario programma di allenamenti.



Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

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

L'associazione Merscheider TV offre diverse proposte per persone di tutte le età nella palestra del quartiere di Merscheid e nel suo impianto sportivo. Abbiamo ampliato le nostre offerte con la riabilitazione sportiva ortopedica e siamo lieti di accogliervi.



Ohligser TV 1888 e.V.

0212 - 71 788 o info@otv88.de

Con 2.400 associati, l'associazione Ohligser TV è una delle più grandi a Solingen. Le proposte di riabilitazione nella palestra dell'associazione, Hubertusstraße comprendono esercizi di deambulazione per l'ateropatia periferica, sport per il cuore, post- tumore, ortopedia, osteoporosi, per problemi reumatici e di postura. Gli orari delle sessioni sono riportati nella brochure - passate prima a trovarci.



Le Associazioni che partecipano al programma



Solinger Sportbund e.V.

0212 - 20 22 29 o info@solingersport.de

L'associazione Solinger Sportbund e.V. è l'organizzazione ombrello delle associazioni sportive di Solingen. Rappresenta e offre consulenza a più di 130 associazioni sportive con 27.000 membri e svariate specialità. Uno dei suoi obiettivi principali è fornire le migliori condizioni quadro che permettano di praticare sport a persone di tutte le età.



TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

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

TSV è un'associazione per sport di base e conta 2500 associati. Il settore "riabilitazione sportiva e per portatori di handicap" conta attualmente 34 offerte di sport per la riabilitazione certificate e per svariate indicazioni (medicina interna, sport per pazienti oncologici, ortopedia, patologie psichiche, disabilità mentali) e si avvale di partner professionali, come ospedali e centri per anziani Betania, PTV, Caritas Solingen/Wuppertal e medici specializzati autorizzati. Il nostro team di professionisti della riabilitazione competenti e dedicati è composto da allenatori sportivi, insegnanti di ginnastica e fisioterapisti.



VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V.

01523 - 17 08 292 o info@vsm2017.de

Lo sport per la salute e la riabilitazione sono i nostri punti di forza. Con consulenze competenti e un accompagnamento costante, aiutiamo giovani e adulti abili e diversamente abili nella scelta del loro sport. I nostri trainer sono al vostro fianco. VSM 2017 Reha- und Behindertensport Solingen e.V. propone un'offerta in continua espansione di corsi per la riabilitazione, Badminton, ginnastica per la colonna vertebrale e molto altro.



WMTV Solingen 1861 e.V.

0212 - 31 85 97 o info@wmtv.de

Nella riabilitazione sportiva, WMTV 1861 propone oltre 50 offerte, la più ampia a Solingen. Tutti i corsi sono tenuti da professionisti certificati attraverso l'associazione sportiva per disabili NRW e.V. e abbracciano ortopedia, neurologia, problemi intellettivi e medicina interna (sport per i polmoni e il cuore). Convincetevi in prima persona della nostra esperienza. Siamo il vostro referente per la riabilitazione sportiva e collaboriamo con vari istituti, centri per anziani e case di cura.



Indirizzi degli impianti sportivi

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 (Gilllicher 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)

lunedì

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
Ganzkörpertraining	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

martedì

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 = palazzetto, TH = campo coperto, GH = palestra, SZ = centro per anziani, soft = allenamenti non a terra, FLH = campo all'aperto

mercoledì

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

giovedì

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

venerdì

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

sabato

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

Bambini

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

Medicina interna

lunedì

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

martedì

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

mercoledì

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

Medicina interna

giovedì

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.

venerdì

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

sabato

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 = palazzetto, TH = campo coperto, GH = palestra, SZ = centro per anziani, soft = allenamenti non a terra, FLH = campo all'aperto

Neurologia

lunedì

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

martedì

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-Flidner-Heim

mercoledì

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

Neurologia

giovedì

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

venerdì

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 = palazzetto, TH = campo coperto, GH = palestra, SZ = centro per anziani, soft = allenamenti non a terra, FLH = campo all'aperto

Problemi intellettivi | Patologie psichiche

Problemi intellettivi

Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Montag, 13:30 – 14:15 Uhr	Lebenshilfe
Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Montag, 14:30 – 15:15 Uhr	Lebenshilfe
Ball sport 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

Patologie psichiche

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.

SH = palazzetto, TH = campo coperto, GH = palestra, SZ = centro per anziani, soft = allenamenti non a terra, FLH = campo all'aperto

Colophon

Editore:

Solinger Sportbund e.V.

Am Neumarkt 27

42651 Solingen

Consiglio di amministrazione:

Karen Leiding, Christopher Winter

E-Mail: info@solingersport.de

VR 25837 Amtsgericht Wuppertal

St.-Nr.: 128/5838/5094

Ufficio:

Orari di apertura:

lu. – me., ve. ore 9 – 12, me. ore 14 – 17

Telefono: 0212 - 20 22 29

Fax: 0212 - 20 39 86

E-Mail: info@solingersport.de

Homepage: www.solingersport.de

Redazione:

Solinger Sportbund e.V.

Grafica/Testo:

Jennifer Horn | uniqhorn.design

E-Mail: hello@uniqhorn.design

Homepage: www.uniqhorn.design

Edizione:

500 copie

Stato del corso:

gennaio 2022 - con riserva di modifiche



Sponsor:

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

Partner di cooperazione:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Klingenstein Solingen
Staddienst Soziales

