

# Sporêñ Rehabîlîtasyonê Tora

li Solinger Sportbundê



**SOLINGER  
SPORTBUND e.V.**



Bijardeyên  
Sporêñ Rehabîlîtasyonê  
Yêñ ku ji teref Klûbêñ Sporan ên  
Solingenê têñ pêşkêşkirin

# Tora me ya Sporêن



# Hûn bi xêr hatin nav Tora Sporêن

Xwîner û beşdarên potansiyel ên Sporêن Rehabilitasyonê.

Bernameyên spor û çalakiyên rehabilîteker ên ku li gor pêdiviyên we yên taybet hatine amadekirin, tevkariyeke girîng li başbuna beşdarên xwe dikin ku ji pîrsîrêkên cuda yên tendurusti, nexweşî û êşan xîlas bibin. Ji bo alîkariya we bike da hûn piştast bibin ku hûn ê herwiha bikaribin ji bernameyên wisa sûd wergirin, me ev broşur berhev kiriye ku nérîneke bide we di derbarê bernameyên sporêن rehabilitasyonê yên ji teref klub û saziyên sporan yên li Solingenê têr pêşkêşkirin, ligel lîsteyike yekgirtî ya bi teşîsan kategorizekirî. Ligel dabînki-rina nérîneke bernameya tevgir, ev broşur herwiha kürbîniyan dide li ser şertên giştî yên ji bo beşdariya çalakiyên sporêن rehabilitasyonê.

Di nav çarçoveya Projeyen DOSBye „GeniAl; Tevgera li gel hev – Temen-mezin bi terzeke jiyanâ tendurustî kîfxweş dibin“ ji bo me girîng e ku em bigîhîjin temen-mezinên xwedan paşxaneya koçber û gîhiştina wan a sporêن rehabê hêsan bikin. Projeya GeniAlê imkan da me ku em broşurê wergerînin 6 zimanîn da ku naverok ji teref gelek mirovan bi hêsanî were fehmikirin. Ligel versiyona kurmancî, ev broşur di van zimanîn de ji guncav e: almanî, italî, tirkî, yewnanî, rûsi û polonî.

Heke bernameyeke taybet bala we bikşîne, klub û saziyên sporan dé kîfxweş bibin ku ji we agahdar bin. Heke hûn bêhtir pêşniyaran bixwazin beriya beşdarbûna yek ji bernameyên sporêن rehabê yên klubênen me yên sporan, tîma Solinger Sportbundê dê bi kîfxweşî alîkariya we bike.

Silav û rêz,

*K. Leiding*  
Karen Leiding

Dê tîma Solinger Sportbundê bi alîkirina we kîfxweş bibe ligel pêşniyaren zêde yên li ser bernameyên sporêن rehabê yên li gor pêdiviyên we. Agahiyên me yên têkiliyê:

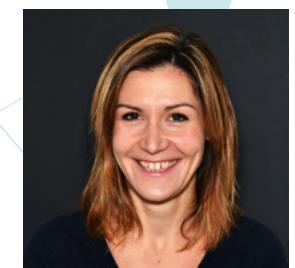
Ofîsa kar: Solinger Sportbund e.V., Am Neumarkt 27, 42651 Solingen, Saetên xebatê: Duşem-Çarşem, În, 09.00-nîvro. Pêncem 14.00-17.00, Telefon: 0212 - 20 22 29, Faks: 0212 - 20 39 86, E-mail: info@solingersport.de, Malpera internetê: www.solingersport.de



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

# Hûn çawa dikarin beşdarê sporên rehabê bibin

## Çi sporên rehabîlîtasyonê rave dike?

Sporêن rehabîlîtasyonê xwedan feydeyên tevgir in ji bo mirovên ku ji nexweşiyêن taybet dikşinîn. Ji aliye nêzibûn û zehmetiyê, ev girêdayî rewşa giştî ya nexweşan e. Çalakiyên wisa dê ji teref fizisyenê we ji we re bêñ pêşniyarkirin. Dersêñ sporêن rehabê yên ku ji bo demeke diyarkirî têñ diyarkirin di komên çalakiyê yên hevaheng de, ji teref rahênerên bo dayîna van dersan bernameyên perwerdehiyê yên taybet temamkirî têñ hêsan Kirin. Dema ku beşdarek bernameyê temam bike, ew dê bikaribe bi tena serê xwe ji kirina egzersîzan bidomîne. Piştgiriya profesyonel a demdirêj rê li ber beşdaran vedike ku di tendurustiya wan de başbûnêñ girîng pêk werin. Sporêن rehabê hereketêñ bingehîn hîn dike ji bo zexmkirin û başkirina serkeftina tedbîrêñ pêşîn. Ev bandoreke erêñ li ser pêşveçûna nexweşyan dike û xwedan kapasiteya kêmkirina êş û pirsgirêkên din e. Sporen rehabê herwiha bernameyeke alîkirina-xwe ye, bi taybeti ji ber ku hesabdayîna-xwe ya ji bo tendurustiya xwe bihêz dike û beşdaran motive dike ku bi awayekî rêkûpêk egzersîz bikin. Helbet çalaki herwiha ji bo kêfê ji hatine dizaynkirin.

## Kî dikare beşdarê sporêن rehabê bibe?

Sporêن rehabê ji bo kesên xwedan tecrubeya sînordariya ji ber nexweşyan hatiye dizaynki-rin. Weke qaîdeyekê, divê reçeteyâ we hebe ku hûn bikaribin beşdarê bernameyên sporêن rehabê bibin. Doktor Form 56ê bi kar tînin ji bo reçetekirina bernameyên wisa. Ev girêdayî doktor e ku bîryar bide an ji pêşniyareke wisa bike ú ev dê bandor li ser budçeya wi/wê neke. Wek endamek klub û saziya sporan, hûn xwedan bijardeya bêyi reçete ji besdariya sporên rehabê ne, heke hûn heqê wê yê taybet bidin.



## Dema hûn beşdarê komeke rehabê bibin hûn dikarin ci hêvî bikin?

Di komeke rehabê de hûn ê kesên wek we yêñ bandora nexweşiyê de bibînin. Ligel çalakî û xebatêñ bi hevalêñ xwe re, hûn herwiha dikarin tecrubeyê xwe parve bikin ú wextêñ xweş derbas bikin. Her du jî hêmanêñ taybet in di bernameyên sporêن rehabê de. Armancêñ çalakiyan ev in ku tehemul, koordinasyon, tevger û hêza masûlkeyên we xurt bikin ku di rewşa giştî ya jiyanê de hûn pêşveçûnekê wergirin. Armanc ew e ku hûn dişa meseleyên rojane bêyi pirsgirêkên giran çareser bikin û kalîteyeke baştıra jiyanê bidest bixin.



## Çawa ez dikarim bêm qebûlkirin bo komeke rehabê?

- Ji doktorê xwe bijardeyêñ xwe bipirsin ú daxwaza Form 56ekê bikin. Ev serilêdaneke ji bo dayîna heqê mesrefen we yêñ besdariya sporêن rehabê ye.
- Paşê, li peydakarek eleqedar bigerin û ji peydakar daxwaza pêşniyarêñ li ser pêdiviyêñ xwe yêñ taybet bikin.
- Forma tijikirî bibin sigortaya xwe ya tendurustiyê û teqez bikin ku ew ê heqê mesrefan bidin. Mohrek û imzeyek li ser formê lazim e.
- Dema we vê qebûlê wergirt, hûn dikarin beşdarê komeke rehabê bibin ú dest bi besdariya bernameyên çalakiyan bibin.

Dema hûn li komeke sporêن rehabê binêrin ku li gor hewcedariyê we be, hûn xwedan vebijêrkêñ berfireh in. Ligel Solinger Sportbundê, hûn herwiha dikarin bi "BRSNW," "REHA-SupPORT in NRW" ú sigortaya xwe ya tendurustiyê re jî têkilî deynin.

## Komên sporên rehabê kijan cure çalakiyan pêşkêş dikin?

Kategoriyên sporên rehabê; jîmnastikên giştî, jîmnastikên avê, çalakiyên nav erdê û rîyêni piçûk û çalakiyên tevgerê yên bi koman dihewînin. Lê belê, mimkun e ku hêmanên din ji bikevin nav dersên çalakiyê, heta ev çalakiyên wîsa bin ku rê li ber besdaran vekin da armancêñ xwe yên sporên rehabê wergirin. Çalakiyên bilindkirina jîxwebaweriya keç û jinêñ astengdar û yên di bin rîska bûyîna astengdariyê de, sporêن rehabê yên tîpêñ taybet in û dibe ku lazim be li gor şexs werin reçetekirin. Bernameyên sporêن rehabê dibe ku herwiha ji bo zarokan werin nivîsandin, yên bi ADHS, Sendroma Downê, motoric deficits, obezîte hwd. di nav de.

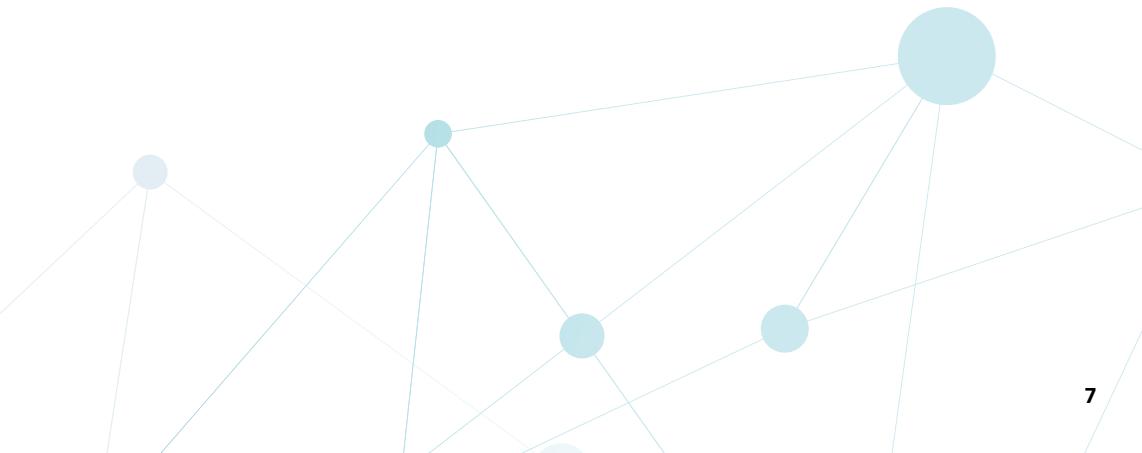
## Dayîna mesrefan a ji teref şirkêtê sîgortaya tendurustiyê

Şirkêtê sîgortaya tendurustiyê yên alman heqê bernameyên sporêن rehabê didin, ew tê wê maneyê ku hûn wek besdar tu heqê mesrefan nadîn. Herwiha, endamti ne mecbûr e. Reçeteyên li gor § 44 Sect. 1 No. 3 and 4 SBG IX (Qanûna Ewlehiya Civakî ya Alman) hatine nivîsandin ne di bin qaideyên reçeteyên dermanan de ne û herwiha ji bo fizîsyen budçeyeke notr e. Bes ji bo xizmetên jor û derveyî bernameyên rehabê dibe ku heqdayîna mesrefan lazim be. Jîmnastikên fonksiyonel bi gelempêri derveyî fatûreyê ne.



## Ez ê çi qas wext bikaribim besdarê sporêن rehabê bibim?

Wek qaideyekê, reçete ji bo 50 beşan têñ nivîsandin ku divê di nav 18 mehan de werin temamkirin. Lî belê, ji bo hin teşîsan, bo nimûne yên norolojîk û nexweşiyêñ ciddî yên kronik, di hin rewşan de, reçeteyên 120 beşan ji bo temamkirina di nav 36 mehan de têñ nivîsandin. Komên kardiyovaskuler bi giştî reçeteyên ji bo 90 beşan a di nav 24 mehan de werdigrin. Çalakiyên bo bilindkirina asta jîxwebaweriye bi piranî 28 beş in. Demêñ xizmeta dirêjkirî, ligel reçeteyên teqîbê mimkun in li gorî piştarstkirina ji teref doktor û dabînkerê sîgortaya tendurustiyê.



# Beşdariya klûb û saziyan



## Behinderten Sportgemeinschaft Solingen

0212-73 807 an ji [harald.schall@arcor.de](mailto:harald.schall@arcor.de)

Em bernameyên sporêن giştî û rehabê ji bo mezin û ciwanan pêşkêş dikin. Atletên astengdar ji wek yên neastengdar dikarin bigihîjin bijardeyên berfireh. Çalakî ji teref rahênerên astbilind ên baş perwerdebûyi tên hêşankirin. Heke hûn dixwazin bêhtir agahî wergirin bes werin serdana me.



## Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.

0177-88 03 295 an ji [0163-17 67 722](mailto:0163-17 67 722), [info@rbs-solingen.de](mailto:info@rbs-solingen.de)

Em sporêن rehabê, sporêن giştî û sporêن profesyonel ên ji bo hemû malbatê pêşkêş dikin. Klûbên meji bo her kesî vekirine, ji bo astengdaran ji neastengdaran ji. RBS 1953 e.V. xwedan ser-tîfika ye û hemû perwerdekarêne me yên profesyonel ji. Heke hûn eleqedar in, em bernameyên ceribandinê ji pêşkêş dikin – bes werin û biceribînin!



## Hauspflegeverein Solingen e.V.

0162-10 876 18 an ji [Lkosler@teheim-solingen.de](mailto:Lkosler@teheim-solingen.de)

Weki xizmeteke ne-qezencî ya piştgiriyê û lênihêrina li ser pêyan em endamê tora xizmeta Teheimê (Hauspflegeverein, Friedrichshof Solingen e.V., Goudahof) ya li Solingenê ne ú.ji Nisana 2021an vir ve herwiha klûbeke sporan a naskirî (rehabê) ne. Em bi esasî pêşkêsiya sporêن rehabilitasyonê ji bo nexweşiyên norolojik - her weki dementî, Parkinson û felcê dikin lê her wiha komên ortopedik hene di bernameya me de. Dersên me li demên cuda û cihêna cuda yên li Solingenê pêk tên. Hûn dikarin bi rehetî bi me re têkîlî deynin. Em li hêviya hevditina we ne!

## Solinger LC 1951 e.V.

0212-40 281 an ji [info@solinger-lc.de](mailto:info@solinger-lc.de)

Klûba Solinger Leichtathletikê xwedan du komên sporêن kardiyak ên aktif e ku ji deh salan zêdetir e bi awayekî rôkûpêk perwerde dikin, li South Enda Solingenê ji di nav de. Timeke baş perwerdebûyi ya terapist û fizisyenan bijardeyên perwerdehiyê yên ecêb pêşkêş dikin.



## Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

0212-59 44 89 99 an ji [info@merscheider-tv.de](mailto:info@merscheider-tv.de)

Merscheider TV, li cihê klûbê bi xwe gelek cureyên cuda yên bernameyên sporê pêşkêş dike, hem li hundir hem li derive, ji bo mirovên her temenî yên ji civata Merscheid. Niha me sporênen rehabê yên ortopedik ji li bernameya xwe zêde kir û li bendê ne ku beşdarêن pêşerojê nas bikin!



## Ohligser TV 1888 e.V.

0212-71 788 an ji [info@otv88.de](mailto:info@otv88.de)

Ohligser TV xwedan 2.400 endaman e û yek ji klûbêne mezin ên Solingenê ye. Bernameyên rehabilitasonê li tesîsa sporêñ hundirin ya klûbê bi xwe ya li Hubertusstraßê tê pêşkêşkirin; egzersîzén meşê, sporêñ kardiyak, lênihêrina pişt qanserê, ortopedik, egzersîzén osteoporosisê, tedawiya romatîzma û éşa piştê ji di nav de. Ji bo saetên çalakiyan ji kerema xwe li vê broşurê binérin. Serdana vir dê teqez bibe sedema wextke baş derbasbûyi.

# Beşdariya klûb û saziyan



## Solinger Sportbund e.V.

0212-20 22 29 an ji [info@solingersport.de](mailto:info@solingersport.de)

Solinger Sportbund e.V. rêxistineke şemsiye ya klübên sporê yên Solingenê ye. Ew 130 klübên sporan temsîl dike û şêwirmendîya wan dike, bi 27.000 endamên ji qadêن cuda pesnê xwe dide. Yek ji armancêن sereke ev e ku piştast bike şarten giştî bi awayekî teqezez baştîrîn in ku çalakiyên atletik di klûb û saziyên sporan de cih bigirin.



## TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

0212-383 0595 an ji [info@tsv-aufderhoehe.de](mailto:info@tsv-aufderhoehe.de)

TSV klûbek e ku hemû sporên populer pêşkêş dike û xwedan 2500 endaman e. Beşa „Sporê Astengdarî û Rehabilitasyonê“ ya niha 34 bernameyên sporên rehabê yên sertifikakîrî ji bo tibba hundîrin, sporên qanserê, ortopedik, psikiyatrí, sepandina nexweşiyên derûnî pêşkêş dike û li gel partnerên profesyonel dixebite bo nimûne; nexweşxane û malên teqawîdiyê, Nethânen, PTV, Caritas Solingen/Wuppertal di nav de û ligel ofisên doktorên pispor. Koma me ya baş perwerdekirî ya rahênerên sporên rehabê xwedan pisporiyeke astbilind in û pabendê bernameyên me ne. Ew ji mamosteyên sertifikayî yên sporê, mamosteyên jimnastikê û perwerdekarên sporên rehabê pêk têñ.



## VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V.

01523-17 08 292 an ji [info@vsm2017.de](mailto:info@vsm2017.de)

Hêza me di pêşkêşîya bernameyên me yên sporên rehab û tendarustiyê de ye. Em alikariya mezin û ciwanêñ astengdar û bêastengdar dike û bernameyên sporan yên ji bo wan rast yên li ser bingeha şiretêna baş û piştgirîyeke xurt hilbijérin. Rahênerên me yên perwerdekirî her tim amade ne ku di vê teşebîse de alikariya me bikin. VSM 2017 Reha- und Behindertensport Solingen e.V. dikare portfoloyek dersêñ rehabê, bedmintonê û jimnastikêner derza piştî û gelek bernameyên din ên sertifikakîrî pêşkêş bike.



## WMTV Solingen 1861 e.V.

0212-31 85 97 an ji [info@wmtv.de](mailto:info@wmtv.de)

Li ser sporêن rehabê, WMTV 1861 bernameyên portfoloyoyê yên mezintir pêşkêş dike - zêdetirê 50yi - li Solingenê. Hemû ders bi teref rahênerên perwerdekirî têñ hêşankirin ku ew bernameyên sertifikakîrî yên ji teref Behinderter-Sportverband NRWê. pêşkêş dike. V. di disiplinêñ ortopedî, nuroloji, nexweşiyên derûniyê ligel tibba hundîrin (perwerdeya pişikê/ perwerdeya kardiyak-dil) de. Em we teşwiq dike ku fehmeke rasterast a tecrubeya me bi dest bixin. Em sporên rehabê li Waldê û piştî wê pêşkêş dike û bi tesis û navendêñ payebilind û malên xizmetê re hevkarî dike.



# Navnîşanêñ cihêñ sporê

## 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 Rosenkampf (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)

## Duşem

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 Klauberg
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 Rosenkampf
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

## Sêsem

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 = Cihê sporan, TH = GymnTurnhalle, GH = Gymnasium, SZ = Navenda payebilind, Soft = Bêyi egzersizên zemînî,  
FLH = Cihêñ deriveyî

# Ortopedîk

## Çarşem

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
Wirbelsäulgymnastik	TSV Aufd.	18:00 – 18:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Wirbelsäulgymnastik	TSV Aufd.	19:00 – 19:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus

## Pêncsem

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

# Ortopedîk | Pediatrik Ortopedîk

## În

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

## Şemi

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

## Pediatrik

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 = Cihê sporan, TH = GymnTurnhalle, GH = Gymnasium, SZ = Navenda payebilind, Soft = Bêyî egzersîzén zemînî,  
FLH = Cihêñ derveyî

# Doktorê Hundirîn

## Duşem

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

## Pêncsem

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.

## Sêsem

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 Uhlandstraße

## În

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

## Çarşem

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

## Şemî

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 = Cihê sporan, TH = GymnTurnhalle, GH = Gymnasium, SZ = Navenda payebilind, Soft = Bêyi egzersîzên zemînî,  
FLH = Cihêñ derveyî

## Duşem

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

## Sêsem

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

## Pêncsem

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

## În

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

## Çarşem

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



# Nexweşiyêñ derûnî | Psîkiyatrî

## Nexweşiyêñ derûnî

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 Rosenkampf
Tanz & Bewegung	RBS	Freitag, 19:30 – 21:00 Uhr	TH Sedanstraße
Trommelgymnastik	RBS	Montag, 20:00 – 21:00 Uhr	TH Vogelsang

## Psîkiyatrî

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 = Cihê sporan, TH = GymnTurnhalle, GH = Gymnasium, SZ = Navenda payebilind, Soft = Bêyî egzersîzên zemînî,  
FLH = Cihêñ derveyî

# Weşandina agahiyân

## Çapker:

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

## Ofîsa kar:

Saetên xebatê:  
Duşem-Çarşem, În, 09.00-nîvro,  
Pêncçem 14.00-1700

Telefon: 0212-20 22 29  
Faks: 0212-20 39 86  
E-mail: info@solingersport.de  
Malpera înternetê: www.solingersport.de

## Editor:

Solinger Sportbund e.V.

## Grafik/dizayn:

Jennifer Horn | uniqhorn.design  
E-mail: hello@uniqhorn.design  
Malpera înternetê: www.uniqhorn.design

## Hejmara çapê:

500 Nimûneyên

## Statuya qurşê:

Rêbändan 2022 - Mijara guhertinê ye

## Sponsorên:



DOSB

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Hevkarê hevkariyê:

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Klingenstadt Solingen**  
Stadtteil Soziales

**KI** Kommunales  
Integrationszentrum  
Solingen

**DER PARITÄTISCHE**  
PARISOZIAL SOLINGEN