



# Rehasport-Netzwerk im Solinger Sportbund





## Im Krankheitsfall maximal versorgt

Mit **15 Fachkliniken** und **interdisziplinären Zentren** bietet das Städtische Klinikum Solingen, sämtliche Vorteile einer leistungsstarken Maximalversorgung.

Jährlich werden weit über **60.000 Patientinnen und Patienten** stationär und ambulant betreut. In der von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „**Babyfreundliches Krankenhaus**“ zertifizierten Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe kommen mehr als 1.200 Kinder zur Welt. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin ist die einzige Klinik in Nordrhein-Westfalen, die das Prädikat „Babyfreundliches Krankenhaus“ führt – ein Gütesiegel für die besondere Zuwendung für Frühgeborene und kranke Neugeborene sowie deren Eltern. Und weil besondere Kinder, besondere Hilfe brauchen, hält das Städtische Klinikum Solingen das Angebot eines Sozialpädiatrischen Zentrums vor.

**Moderne Diagnostik, innovative Apparatechnik** und **erfolgreich praktizierte Behandlungsmethoden** stellen sicher, dass nahezu jede Erkrankung wirksam therapiert werden kann. Zum Beispiel auf den komplexen Gebieten der Neurochirurgie, HNO-Heilkunde, Kardiologie oder Gefäßchirurgie. Aber auch Schlaganfallpatienten, Krebskranke oder Menschen, die bei einem Unfall schwer verletzt wurden, sind im Klinikum Solingen bestens aufgehoben.

### Kompetenz für Ihre Gesundheit:

#### Zentrale Notfallambulanz ZNA

#### Zentrum für Innere Medizin

- Klinik für Gastroenterologie, Onkologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Nephrologie und Allgemeine Innere Medizin
- Klinik für Kardiologie und Allgemeine Innere Medizin

#### Zentrum für Chirurgie

- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
- Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie

#### Kopfzentrum

- Klinik für Neurochirurgie
- Klinik für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie

#### Zentrum für Gynäkologie, Pädiatrie und Urologie

- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Abteilung für Senologie / Brustklinik
- Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
- Klinik für Urologie und Kinderurologie

#### Zentrum für Anästhesiologie

- Klinik für Anästhesie, Operative Intensiv- und Palliativmedizin
- Ambulantes Operationszentrum

#### Zentrum für Diagnostische und Interventionelle Medizin

- Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
- Institut für Pathologie
- Zentrallabor

#### Die folgenden Einrichtungen tragen die Qualitätszertifikate der führenden deutschen Fachgesellschaften:

- Beckenboden- und Kontinenzzentrum
- Bergisches Brustzentrum Solingen
- Bergisches Hypertoniezentrum
- Darmzentrum
- Endoprothetik Zentrum
- Forschungszentrum Rhythmologie
- Herzkatheter Zentrum
- Krebszentrum Solingen
- Überregionales Traumazentrum



#### Städtisches Klinikum Solingen

gemeinnützige GmbH

Gotenstraße 1

42653 Solingen

Tel.: 0212 547 0

Fax: 0212 547 2683

info@klinikumsolingen.de

www.klinikumsolingen.de

Sehr geehrte Damen und Herren,  
Sehr geehrte Rehasport-Interessenten,

rehabilitative Bewegungs- und Sportangebote, welche auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, leisten einen wertvollen Beitrag zur gesundheitlichen Genesung verschiedenster Beschwerde- und Erkrankungsformen. Damit auch Sie von diesen Vorteilen profitieren können, bietet Ihnen die vorliegende Broschüre eine übersichtliche und nach Indikationen zusammengefasste Auflistung sämtlicher Rehabilitations-sportangebote der Solinger Sportvereine. Neben einer umfangreichen Angebotsübersicht informiert Sie die Broschüre darüber hinaus über die Rahmenbedingungen im Rehasport. Sollten Sie sich für ein konkretes Angebot interessieren, freuen sich die Sportvereine über Ihre Kontaktaufnahme. Für den Fall, dass Sie sich eine weitere Beratung wünschen, bevor Sie die Rehasportangebote unserer Sportvereine aufsuchen, so hilft Ihnen das Team des Solinger Sportbundes gerne weiter. Bitte beachten Sie, dass aufgrund des derzeitigen Neubaus des Hallenbades Vogelsang lediglich Wassergymnastikangebote im Sportbad Klingenhalle stattfinden.

Mit freundlichen Grüßen



Christopher Winter

**Das Team des Solinger Sportbundes berät Sie gerne zu einem für Sie passenden Rehasportangebot. Sie erreichen uns wie folgt:**

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

Öffnungszeiten: Mo. - Mi., Fr. 9 - 12 Uhr, Do. 14 - 17 Uhr

Telefon: 0212 / 20 22 29 - Fax: 0212 / 20 39 86

E-Mail: [info@solingersport.de](mailto:info@solingersport.de) - Homepage: [www.solingersport.de](http://www.solingersport.de)



Annette Blitz



Christopher Winter



Sonja Bröker



### **Was ist Rehabilitationssport?**

Der Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt und wird Ihnen vom Arzt verordnet.

Der Rehasport findet in den entsprechenden Übungsgruppen mit speziell dafür ausgebildeten Übungsleitern und für einen begrenzten Zeitraum statt. Danach sollten normalerweise die Übungen in Eigenverantwortung weiter durchgeführt werden. Durch eine langfristige und professionelle Betreuung ist eine deutliche Besserung der Beschwerden zu erzielen.

Beim Rehasport werden Bewegungsgrundlagen geschult, um somit den Erfolg vorangegangener Maßnahmen zu festigen bzw. zu verbessern. Hierdurch wird der Krankheitsverlauf günstig beeinflusst und Beschwerden können zurückgehen.

Der Rehasport dient auch als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern. Selbstverständlich soll der Spaß dabei nicht zu kurz kommen.

### **Wer kann am Rehasport teilnehmen?**

Rehasport ist für Menschen mit Behinderungen bzw. Einschränkungen und von Behinderung bedrohten Menschen. Für den Rehasport benötigen Sie im Allgemeinen eine Verordnung. Ärzte können eine Verordnung mit dem Formular 56 ausstellen. Die Entscheidung bzw. Empfehlung für eine Verordnung liegt beim Arzt und geht nicht auf dessen Budget! Sie können auch als Mitglied eines Sportvereines ohne eine Verordnung durch Zuzahlung eines Sonderbeitrages am Rehasport teilnehmen.

### **Was erwartet Sie in einer Rehagruppe?**

In einer Rehagruppe finden Sie Menschen, die ähnlich wie Sie, von einer Einschränkung betroffen sind. Neben dem gemeinsamen Sporttreiben ist auch der Austausch untereinander und der Spaß miteinander ein wichtiges Element des Rehasportes. Ziele sind Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft zu schulen, um eine Besserung der Lebenssituation zu erreichen. Damit die Dinge des Alltags ohne große Probleme durchgeführt werden können und jeder wieder ein Stück Lebensqualität zurückerlangt.

## **Wie ist der Weg zur Aufnahme in eine Rehagruppe?**

- Das Formular „Muster 56 - Antrag zur Übernahme der Kosten am Rehabilitations-sport“ bei einem Arzt ausfüllen lassen.
- Dann suchen Sie einen Anbieter und lassen sich von diesem beraten.
- Mit dem ausgefüllten Formular gehen Sie zu Ihrer Krankenkasse und lassen sich die Kostenübernahme bestätigen bzw. genehmigen, abstempeln und unterschreiben.
- Wenn Sie die Genehmigung vorliegen haben, können Sie zu einer Rehagruppe gehen und mit dem Bewegungsangebot beginnen.

Bei der Suche nach einer für Sie passenden Rehasportgruppe, bestehen verschiedenste Möglichkeiten. Neben dem Solinger Sportbund können Sie sich des Weiteren an den „BRSNW“, „REHASupPORT in NRW“ oder ihre Krankenkasse wenden.

## **Welche Sportarten werden im Rehasport angeboten?**

Die Sportarten allgemeine Gymnastik, Gymnastik im Wasser, Leichtathletik, Schwimmen und Bewegungsspiele in Gruppen sind als Rehasportarten festgelegt. Aber auch Elemente aus anderen Bereichen können in die Übungsstunden eingebunden werden, soweit es sich um Übungen handelt, mit denen die Ziele des Rehasportes erreicht werden. Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins von behinderten oder von Behinderung bedrohten Mädchen und Frauen stellen eine besondere Form des Rehasportes dar und können eigenständig verordnet werden. Ebenfalls kann Rehasport für Kinder verordnet werden, wie z. B. bei ADHS, Down- Syndrom, motorischen Defiziten, Übergewicht, etc.

## **Übernahme der Kosten durch die Krankenkassen.**

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Rehasport, d. h. Ihnen als Teilnehmer entstehen keine Kosten. Eine Mitgliedschaft ist auch nicht zwingend erforderlich. Die Verordnung nach § 44 Abs. 1 Nr. 3 und 4 SGB IX unterliegt nicht der Heilmittelverordnung und ist somit budgetneutral für den Arzt. Nur Leistungen über das Reha-Angebot hinaus können mit Beiträgen versehen sein. Funktionsgymnastik ist generell nicht abrechnungsfähig.

## **Wie lange können Sie Rehasport machen?**

In der Regel werden die Verordnungen über 50 Einheiten, die in einem Zeitraum von 18 Monaten abzuleisten sind, verordnet. Bei bestimmten Indikationen, wie im Bereich von neurologischen oder schweren chronischen Erkrankungen, gelten auch unter Umständen 120 Einheiten über einen Zeitraum von 36 Monaten. Bei Herzgruppen sind es oft 90 Einheiten innerhalb von 24 Monaten. Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens gehen über 28 Einheiten. Eine längere Leistungsdauer, sowie eine Folgeverordnung, ist nach Einzelprüfung durch den Arzt und der Krankenkasse möglich.



## Die teilnehmenden Vereine



### **Behinderten Sportgemeinschaft Solingen** **0212 / 73 807** oder **harald.schall@arcor.de**

Wir bieten Reha und Breitensport für Jugendliche und Erwachsene an. Behinderte und Nichtbehinderte finden bei uns ein breites Angebot. Begleitet werden die Maßnahmen von gut ausgebildeten und qualifizierten Übungsleitern. Bei Interesse schauen Sie einfach mal vorbei.



### **Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen** **0212 / 59 44 89 99** oder **info@merscheider-tv.de**

Der Merscheider TV bietet im Stadtteil Merscheid in der Sporthalle und auf der vereinseigenen Sportanlage vielfältige Sportangebote für Menschen jeden Alters. Mit dem orthopädischen Rehasport können wir unser Angebot nun erweitern und freuen uns über ihr Interesse.



### **Ohligser TV 1888 e.V.** **0212 / 71 788** oder **info@otv88.de**

Der Ohligser TV ist mit 2.400 Mitgliedern einer der Großvereine in Solingen. Rehabilitationsangebote in der vereinseigenen Sporthalle an der Hubertusstraße werden in den Bereichen AVK-Gehtraining, Herzsport, Krebsnachsorge, Orthopädie, Osteoporose, Rheuma und Rückenschule angeboten. Die Übungszeiten entnehmen sie dieser Broschüre - ein Vorbeischaun lohnt sich.



### **Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.** **0177 / 88 03 295** oder **0163 / 17 67 722** **info@rbs-solingen.de**

Wir bieten Rehasport, Breitensport und Leistungssport für die ganze Familie an. Unser Verein ist offen für jedermann, egal ob Behinderter oder Nichtbehinderter. Der RBS 1953 e.V. ist zertifiziert, ebenso wie alle unsere Fachübungsleiter. Wir bieten für Neugierige auch Schnupperstunden an. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!



**Solinger LC 1951 e.V.**  
**0212 / 40 281** oder **info@solinger-lc.de**

Der Solinger Leichtathletik Club hat seit über zehn Jahren zwei Herzsportgruppen, die in der Solinger Südstadt regelmäßig trainieren. Ein bewährtes Team aus Therapeuten und Ärzten bieten ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm an.

**SOLINGER  
SPORTBUND**



**Solinger Sportbund e.V.**  
**0212 / 20 22 29** oder **info@solingersport.de**

Der Solinger Sportbund e.V. ist die Dachorganisation der Solinger Sportvereine. Er vertritt und berät über 130 Sportvereine mit 27.000 Mitgliedern in verschiedensten Fragestellungen. Eines seiner wesentlichen Ziele ist es, für bestmögliche Rahmenbedingungen zu sorgen, die ein lebenslanges Sporttreiben im Sportverein ermöglichen.



**Solinger Turnerbund 1880 e.V.**  
**0212 / 46 181** oder **0212 / 45 917**  
oder **info@solinger-turnerbund.de**

Der STB 1880 e.V. ist einer der größeren Vereine in Solingen und in der Südstadt angesiedelt. Neben einer großen Auswahl von Angeboten für jung und alt haben wir seit 2015 Rehasport mit im Programm. Derzeit verfügen wir über 5 Rehasport-Gruppen. Weitere Angebote sind in Planung.



## Die teilnehmenden Vereine



### **TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.** **0212 / 61 955** oder **info@tsv-aufderhoehe.de**

Der TSV ist ein Breitensportverein mit 2500 Mitgliedern. Die Abteilung „Rehabilitations- und Behindertensport“ mit z.Zt. 34 zertifizierten Rehasportangeboten arbeitet in ihren Indikationsbereichen (Innere Medizin, Krebs-sport, Orthopädie, psychische Erkrankungen, geistige Behinderungen) mit professionellen Partnern, wie z.B. KH und Seniorenzentren Bethanien, PTV, Caritas Solingen/Wuppertal und niedergelassenen Fachärzten zusammen. Unser spezialisiertes Rehasportleiterteam mit hoher Fachkompetenz und Engagement setzt sich aus Diplomsportlehrern, Gymnastiklehrern und Rehasportübungsleitern zusammen.



Reha- und Behindertensport  
Solingen e.V.

### **VSM 2017 Reha- und Behindertensport Solingen e.V.** **01523 / 17 08 292** oder **info@vsm2017.de**

Gesundheits- und Rehabilitationssport sind unsere Stärke. Mit kompetenter Beratung und intensiver Betreuung helfen wir behinderten und nichtbehinderten Jugendlichen und Erwachsenen bei der Sportauswahl. Hierbei stehen uns qualifizierte Übungsleiter stets zur Seite. Der VSM 2017 Reha- und Behindertensport Solingen e.V. bietet Ihnen ein ständig wachsendes Angebot an zertifizierten Rehakursen, Badminton, Wirbelsäulengymnastik und mehr.



WMTV Solingen 1861 e.V.

### **WMTV Solingen 1861 e.V.** **0212 / 31 85 97** oder **info@wmtv.de**

Im Rehasport bietet der WMTV 1861 mit über 50 Angeboten mit die größte Angebotspalette in Solingen an. Alle Kurse werden durch qualifizierte Übungsleiter mit zertifizierten Angeboten über den Behinderten-Sportverband NRW e. V. in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, geistige Behinderungen sowie innere Medizin (Lungensport/Herzsport) angeboten. Überzeugen Sie sich von unserer Erfahrung. Wir sind über Wald hinaus im Rehasport ein Ansprechpartner und kooperieren mit verschiedenen Einrichtungen, Seniorenzentren und Pflegeeinrichtungen.

Um die Übersicht der kommenden Tabellen etwas zu verbessern, finden Sie hier die Adressen unserer Sportstätten nach Stadtteilen sortiert:

### **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)  
Seniorenzentrum Friedrichshof (Friedrichshof 1-3, 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)  
Hallenbad Vogelsang (Focher Straße 85, 42719 Solingen)  
Gerh.-Berting-Heim (Altenhofer Straße 124, 42719 Solinge)

### **Gräfrath**

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



## Montag:

Wirbelsäulentraining	OTV	08:30 bis 09:15 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport Orthopädie	OTV	08:30 bis 09:15 Uhr	OTV Halle
Rehasport bei orthopäd. Problemen	MTV	08:45 bis 09:30 Uhr	Turnerstraße
Wirbelsäulentraining	OTV	09:30 bis 10:15 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport bei orthopäd. Problemen	MTV	09:30 bis 10:15 Uhr	Turnerstraße
Rehasport Orthopädie (soft)	OTV	09:45 bis 10:30 Uhr	OTV Halle
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	10:00 bis 11:00 Uhr	TH WMTV
Rehasport bei orthopäd. Problemen	MTV	10:15 bis 11:00 Uhr	Turnerstraße
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	11:00 bis 12:00 Uhr	TH WMTV
Sport für Frauen nach Krebs	OTV	15:00 bis 15:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Osteoporosesport	TSV Aufd.	15:30 bis 16:30 Uhr	SBV Raum Goudastraße
Sport bei Osteoporose	VSM	16:00 bis 17:00 Uhr	TH GS Klauberg
Sport in der Krebsnachsorge	TSV Aufd.	16:00 bis 17:00 Uhr	TSV Gymnastikhause
Bewegungsgymnastik	RBS	16:00 bis 17:30 Uhr	GH August-Dicke-Schule
Sport in der Krebsnachsorge	TSV Aufd.	17:00 bis 18:00 Uhr	TSV Gymnastikhause
Hallengymnastik Orthopädie	BSG	18:00 bis 18:45 Uhr	TH Sternstraße
Sanfte Gymnastik	VSM	18:00 bis 19:00 Uhr	TH Am Rosenkamp
Wirbelsäulengymnastik	RBS	18:00 bis 19:00 Uhr	Turnhalle Vogelsang
Rehasport Orthopädie	BSG	18:45 bis 19:30 Uhr	TH Sternstraße
Ganzkörpertraining	RBS	19:00 bis 20:00 Uhr	Turnhalle Vogelsang

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle

## Dienstag:

Reha Sport Orthopädie (soft)	OTV	08:00 bis 08:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Wirbelsäulengymnastik	TSV Aufd.	08:15 bis 09:15 Uhr	TSV Gymnastikhause
Reha Sport Orthopädie (soft)	OTV	10:00 bis 10:45 Uhr	OTV Schulungsraum
Aktiv gegen Osteoporose	WMTV	10:00 bis 11:00 Uhr	GH WMTV
Rehasport Orthopädie	OTV	10:15 bis 11:00 Uhr	OTV Halle
Wirbelsäulentraining	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Wirbelsäulentraining	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	OTV Mattenraum
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	11:00 bis 12:00 Uhr	GH Gebhardtstraße
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	12:00 bis 13:00 Uhr	GH WMTV
Reha bei Schwindel und Hörstörungen	WMTV	14:00 bis 14:45 Uhr	GH WMTV
Sport bei Adipositas	VSM	14:30 bis 15:15 Uhr	TH Eintrachtstraße
Wirbelsäulentraining	OTV	17:00 bis 17:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport bei orthopäd. Problemen	STB	17:00 bis 17:45 Uhr	STB Clubhaus Zietenstr.
Wirbelsäulentraining	OTV	18:00 bis 18:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Krebssport	TSV Aufd.	18:00 bis 19:00 Uhr	TSV Gymnastikhause
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	18:00 bis 19:00 Uhr	TH Gottl.-Heinr.-Str.
Wassergymnastik	BSG	18:15 bis 19:00 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wassergymnastik I	RBS	18:15 bis 19:00 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wassergymnastik	BSG	19:00 bis 19:45 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wassergymnastik II	RBS	19:00 bis 19:45 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	19:00 bis 20:00 Uhr	TH Gottl.-Heinr.-Str.
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	19:00 bis 20:00 Uhr	GH WMTV
Altersgerechte Gymnastik	RBS	19:00 bis 20:30 Uhr	SH Bausmühlenstraße
Rehasport Orthopädie im Wasser	BSG	19:30 bis 20:15 Uhr	Klingenbad
Wassergymnastik	BSG	19:45 bis 20:30 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wassergymnastik III	RBS	19:45 bis 20:30 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	20:00 bis 21:00 Uhr	GH WMTV
Rehasport Orthopädie im Wasser	BSG	20:15 bis 21:00 Uhr	Klingenbad
Wassergymnastik	BSG	20:30 bis 21:15 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wassergymnastik IV	RBS	20:30 bis 21:15 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Rehasport Orthopädie im Wasser	BSG	21:00 bis 21:45 Uhr	Klingenbad

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle



## Mittwoch:

Rehasport bei orthopäd. Problemen	STB	09:00 bis 09:45 Uhr	STB Clubhaus Zietenstr.
Rehasport Orthopädie	OTV	10:00 bis 10:45 Uhr	OTV Halle
Rehasport bei orthopäd. Problemen	STB	10:00 bis 10:45 Uhr	STB Clubhaus Zietenstr.
Wirbelsäulengymnastik	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	15:00 bis 15:45 Uhr	TH WMTV
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	15:00 bis 15:45 Uhr	SZ Friedrichshof
Sport für Ältere / Sturzprophylaxe (soft)	TSV Aufd.	15:15 bis 16:15 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Krebssport	TSV Aufd.	16:45 bis 17:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Wirbelsäulengymnastik	TSV Aufd.	18:00 bis 19:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Wirbelsäulengymnastik	TSV Aufd.	19:00 bis 20:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus

## Donnerstag:

Rehafit für Männer	WMTV	09:00 bis 10:00 Uhr	TH WMTV
Osteoporose	RBS	10:00 bis 11:00 Uhr	GH TC Blau-Gold
Wassergymnastik	RBS	10:30 bis 11:15 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Gymnastik für Jedermann	VSM	11:00 bis 12:00 Uhr	TC Blau Gold Solingen
Wassergymnastik	RBS	11:15 bis 12:00 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Gymnastik für Senioren	VSM	13:30 bis 14:15 Uhr	TH Bünkenberg
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	13:30 bis 14:30 Uhr	GH WMTV
Rehasport bei orthopäd. Problemen	STB	14:30 bis 15:15 Uhr	Malteserstift St. Antonius
Rehasport bei orthopäd. Problemen	MTV	15:00 bis 15:45 Uhr	Turnerstraße
Rehasport bei orthopäd. Problemen	MTV	15:45 bis 16:30 Uhr	Turnerstraße
Sport für Frauen nach Krebs	OTV	16:00 bis 16:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport bei orthopäd. Problemen	STB	17:00 bis 17:45 Uhr	STB Clubhaus Zietenstr.
Krebssport Ausdauer (draußen)	TSV Aufd.	17:45 bis 18:45 Uhr	Parkplatz Ohligser Heide
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	19:00 bis 20:00 Uhr	TH Rosenkamp
Wassergymnastik	RBS	19:00 bis 19:45 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wassergymnastik	RBS	19:45 bis 20:30 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Wirbelsäulentraining	OTV	20:00 bis 20:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Wassergymnastik	RBS	20:30 bis 21:15 Uhr	Hallenbad Vogelsang

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle

**Freitag:**

Wirbelsäulentraining	OTV	08:00 bis 08:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Wirbelsäulentraining	OTV	09:00 bis 09:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehafit für Männer	WMTV	09:00 bis 10:00 Uhr	TH WMTV
Sport, Spiel und Entspannung bei Osteoporose	OTV	10:00 bis 10:45 Uhr	OTV Halle
Krebssport	TSV Aufd.	10:00 bis 11:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	10:00 bis 11:00 Uhr	Lindenhof
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	10:00 bis 11:00 Uhr	TH WMTV
Wassergymnastik	BSG	10:30 bis 11:15 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Fit trotz Rheuma	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Krebssport	TSV Aufd.	11:00 bis 12:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	11:00 bis 12:00 Uhr	TH WMTV
Wassergymnastik	BSG	11:15 bis 12:00 Uhr	Hallenbad Vogelsang
Atemgymnastik / Entspannung (soft)	TSV Aufd.	12:00 bis 13:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	12:00 bis 13:00 Uhr	TH WMTV
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	13:30 bis 14:40 Uhr	GH WMTV
Aquafit Lymph. und Lipödem	TSV Aufd.	13:45 bis 14:30 Uhr	Klingenbad, Variobecken
Reha Gymnastik Orthopädie (soft)	WMTV	14:30 bis 15:30 Uhr	GH WMTV
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	18:00 bis 19:00 Uhr	TH Gottl.-Heinr.-Str.

**Samstag:**

Wassergymnastik bei orthopädischen Problemen	TSV Aufd.	08:00 bis 08:45 Uhr	Klinikumbad Solingen
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	09.00 bis 10:00 Uhr	GH WMTV
Hallengymnastik	BSG	09:15 bis 10:00 Uhr	TH Sternstraße
Hallengymnastik	BSG	10:00 bis 10:45 Uhr	TH Sternstraße
Reha Gymnastik Orthopädie	WMTV	10:00 bis 11:00 Uhr	GH WMTV

**Kinder:**

Reha für Kinder mit motorischen Defiziten	TSV Aufd.	Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr	TH Bünkenberg
---	-----------	------------------------------------	---------------

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum, Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle



## Montag:

AVK Gehtraining	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	Klinikum Solingen
Herzsport	SLC	18:00 bis 19:30 Uhr	TH Krahenhöhe
Herzsport	SLC	19:30 bis 21:00 Uhr	TH Krahenhöhe

## Dienstag:

AVK Gehtraining	OTV	09:00 bis 09:45 Uhr	OTV Halle
Lungensport	TSV Aufd.	10:30 bis 11:30 Uhr	Physioraum Bethanien
AVK Gehtraining	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	Klinikum Solingen
Lungensport	TSV Aufd.	11:30 bis 12:30 Uhr	Physioraum Bethanien
Herz-Dialysesport	TSV Aufd.	16:30 bis 18:00 Uhr	TH Umlandstraße

## Mittwoch:

Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	11:00 bis 12:00 Uhr	MVZ Bethanien
Reha Lungensport	WMTV	12:00 bis 13:30 Uhr	GH WMTV
Herzsport	WMTV	17:30 bis 18:30 Uhr	TH WMTV
Herzsport	WMTV	18:00 bis 19:30 Uhr	TH WMTV

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle

## Donnerstag:

AVK Gehtraining	OTV	11:00 bis 11:45 Uhr	Klinikum Solingen
Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	11:00 bis 12:00 Uhr	MVZ Bethanien
Reha Lungensport	WMTV	13.00 bis 14.00 Uhr	TH WMTV
Lungensport	TSV Aufd.	18:00 bis 19:00 Uhr	MVZ Bethanien
Herzsport	OTV	19.00 bis 20:00 Uhr	TH Bogenstraße
Herzsport	OTV	20:00 bis 21:00 Uhr	TH Bogenstraße

## Freitag:

Lungensport	OTV	08:30 bis 09:15 Uhr	OTV Schulungsraum
Lungensport	TSV Aufd.	10:00 bis 11:00 Uhr	MVZ Bethanien
Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	11:00 bis 12:00 Uhr	MVZ Bethanien
Herzsport	TSV Aufd.	19:00 bis 20:15 Uhr	TH Siebels Halle 1
Herzsport	TSV Aufd.	19:00 bis 20:30 Uhr	TH Siebels Halle 2

## Samstag:

Herzsport	OTV	09:30 bis 10:30 Uhr	OTV Halle
Herzsport	WMTV	09:30 bis 10:45 Uhr	TH WMTV
Herzsport	OTV	10:30 bis 11:30 Uhr	OTV Halle
Herzsport	WMTV	10:45 bis 12:00 Uhr	TH WMTV

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle



## Montag:

Rehasport bei Demenz	WMTV	10:45 bis 11:30 Uhr	SZ Umlandstrasse
Rehasport bei Demenz	WMTV	13:00 bis 14:00 Uhr	Gerh.-Berting-Heim
Rehasport bei Demenz	WMTV	14:00 bis 15:00 Uhr	Friedrichshof SG

## Dienstag:

Fit und Balance Ältere	TSV Aufd.	14:30 bis 15:15 Uhr	Elisabeth-Roock-Haus
Rehasport bei Demenz	WMTV	15:00 bis 16:00 Uhr	Friedrichshof SG
Sitztanz Ältere	TSV Aufd.	15.30 bis 16:30 Uhr	Elisabeth-Roock-Haus
MS- und SBE-Gruppe	WMTV	16:00 bis 17:30 Uhr	TH Rosenkamp
Sport bei Parkinson	WMTV	16:00 bis 17:30 Uhr	TH Rosenkamp
Sport nach Schlaganfall	WMTV	16:00 bis 17:30 Uhr	TH Rosenkamp
Fit und Balance für Gehörlose	TSV Aufd.	16:30 bis 17:15 Uhr	Theodor-Fliedner-Heim

## Mittwoch:

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

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle

### Donnerstag:

MS- und SBE-Gruppe	WMTV	10:00 bis 11:30 Uhr	TH WMTV
Sport bei Parkinson	WMTV	10:00 bis 11:30 Uhr	TH WMTV
Sport nach Schlaganfall	WMTV	10:00 bis 11:30 Uhr	TH WMTV
MS- und SBE-Gruppe	WMTV	11:30 bis 13:00 Uhr	TH WMTV
Sport bei Parkinson	WMTV	11:30 bis 13:00 Uhr	TH WMTV
Sport nach Schlaganfall	WMTV	11:30 bis 13:00 Uhr	TH WMTV

### Freitag:

Rehasport bei Demenz	WMTV	10:00 bis 11:00 Uhr	Josefhaus
Rehasport bei Demenz	WMTV	11:00 bis 12:00 Uhr	Josefhaus

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle



## Geistige Behinderung Psychische Erkrankung

### Geistige Behinderung:

Rehasport bei geistiger Behinderung	WMTV	Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr	BHS Friedr.-Ebert-Straße
Rehasport bei geistiger Behinderung	WMTV	Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr	BHS Merscheider Str.
Ballsport für Kinder mit einer geistigen Behinderung (6-12 Jahre)	TSV Aufd.	Freitag, 15:00 bis 16:00 Uhr	FLH Neuenkamper Str.
Rehasport bei geistiger Behinderung	WMTV	Freitag, 16:30 bis 18:00 Uhr	TH Gottl.-Heinr.-Str.
Hallengymnastik	BSG	Samstag, 09:15 bis 10:00 Uhr	TH Sternstraße
Hallengymnastik	BSG	Samstag, 10:00 bis 10:45 Uhr	TH Sternstraße

### Psychische Erkrankung:

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

SH = Sporthalle, TH = Turnhalle, GH = Gymnastikhalle, SZ = Seniorenzentrum,  
Soft = Training nicht auf dem Boden, FLH = Freilufthalle

**Herausgeber:**

Solinger Sportbund e.V.  
Am Neumarkt 27  
42651 Solingen

Vorstand: Karen Leiding, Christopher Winter  
Telefon: 0212 / 20 21 11  
E-Mail: [info@solingersport.de](mailto:info@solingersport.de)  
VR 25837 Amtsgericht Wuppertal  
St.-Nr.: 128/5838/5094

**Geschäftsstelle:**

Öffnungszeiten:  
Mo. - Mi., Fr. 9 - 12 Uhr,  
Do. 14 - 17 Uhr

Telefon: 0212 / 20 22 29  
Fax: 0212 / 20 39 86  
E-Mail: [info@solingersport.de](mailto:info@solingersport.de)  
Homepage: [www.solingersport.de](http://www.solingersport.de)

**Redaktion:**

Solinger Sportbund e.V.

**Grafik/Satz:**

David Pirrolas,  
Wald-Merscheider-Turnverein 1861 e.V.

**Druck:**

Rainbowprint

**Auflage:**

4750 Stück

**Stand der Kurse:**

September 2019 - Änderungen vorbehalten

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

**LANDESPORTBUND**  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen

