

# Rehasport- Netzwerk

im Solinger Sportbund



Verzeichnis der  
**Rehasport-Angebote**  
der Solinger Sportvereine

**SOLINGER  
SPORTBUND e.V.**



# Unser Rehasport-Netzwerk

**SOLINGER  
SPORTBUND e.V.**



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



# Willkommen im Rehasport-Netzwerk

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 Rehabilitationssportangebote der Solinger Sportvereine. Neben einer umfangreichen Angebotsübersicht informiert Sie die Broschüre darüber hinaus über die Rahmenbedingungen im Rehasport.

Im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“ sollen verstärkt auch ältere Menschen mit Einwanderungsgeschichte angesprochen und eingebunden werden. Hier bietet die Broschüre einen Zugang zu vielen Menschen und kann Sprachbarrieren abbauen. Die Broschüre ist in englisch, französisch, türkisch, arabisch, italienisch und griechisch erhältlich.

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.

Mit freundlichen Grüßen

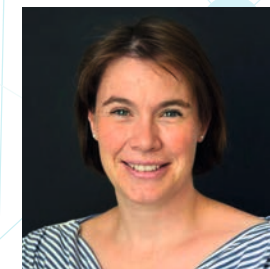
*K. Leiding*  
Karen Leiding

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



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

# Ihr Weg zum Rehasport

## Was ist Rehabilitationssport?

Der Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit speziellen Erkrankungen. 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 Einschränkungen auf Grund von Erkrankungen. 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 Erkrankung 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?

- Fragen Sie hierzu Ihren Arzt und lassen Sie das Formular „Muster 56 - Antrag zur Übernahme der Kosten am Rehabilitationssport“ von ihm ausfüllen.
- 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 - 320 983 oder [vorstand.bsg-solingen@outlook.de](mailto:vorstand.bsg-solingen@outlook.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.



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

0176 - 70 480 777 oder [info@rbs-solingen.de](mailto: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!



### Hauspflegeverein Solingen e.V.

0162 - 10 876 18 oder [l.kosler@teheim-solingen.de](mailto:l.kosler@teheim-solingen.de)

Wir sind als Gemeinnütziger Ambulanter Pflege- und Betreuungsdienst Teil des Pflegeverbundes Teheim (Hauspflegeverein, Friedrichshof, Goudahof) in Solingen und seit April 2021 auch anerkannter (Reha-)Sportverein. Wir bieten vorwiegend Rehasport bei neurologischen Erkrankungen an – wie Demenz, Parkinson oder Schlaganfall, haben aber auch orthopädische Gruppen im Programm. Unsere Kurse finden zu unterschiedlichen Zeiten an verschiedenen Standorten in Solingen statt. Sprechen Sie uns gerne an, wir freuen uns auf Sie!



### Solinger LC 1951 e.V.

0212 - 40 281 oder [info@solinger-lc.de](mailto: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.



### Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

0212 - 59 44 89 99 or [info@merscheider-tv.de](mailto: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. Zusätzlich bieten wir Rehasport bei orthopädischen und neurologischen Problemen an und freuen uns über ihr Interesse.



### Ohligser TV 1888 e.V.

0212 - 71 788 oder [info@otv88.de](mailto: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, Lungensport, Krebsnachsorge, Orthopädie, Osteoporose, Rheuma und Rückenschule angeboten. Die Übungszeiten entnehmen sie dieser Broschüre - ein Vorbeischaun lohnt sich.



# Die teilnehmenden Vereine



## Solinger Sportbund e.V.

0212 - 20 22 29 oder [info@solingersport.de](mailto: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.



## TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

0212 - 383 05 95 oder [info@tsv-aufderhoehe.de](mailto: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 Rehasportleiter team mit hoher Fachkompetenz und Engagement setzt sich aus Diplom sportlehrern, Gymnastiklehrern und Rehasport- ü bungsleitern zusammen.



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

01523 - 17 08 292 oder [info@vsm2017.de](mailto: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.

0212 - 31 85 97 oder [info@wmtv.de](mailto: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.



# Adressen der Sportstätten

## Krahenhöhe | Höhscheid

- St. Josefhof 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)
- Goudahof (Tagespflege und Wohngemeinschaften, Goudastraße 35, 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 (Tagespflege und Café, Friedrichstraße 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)
- Turnhalle Fürkerfeld (Fürkerstraße 44a, 42697 Solingen)
- Altenheim St. Joseph (Langhansstraße 9 – 13, 42697 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)
- Tagespflege Am Wasserturm (Schlagbaumer Straße 143, 42653 Solingen)
- Turnhalle Grundschule Scheidter Straße (Scheidter Straße 32, 42653 Solingen)

# Orthopädie

## Montag

Wirbelsäulentraining	OTV	08:30 – 09:15 Uhr	OTV Spiegelraum
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	08:45 – 09:30 Uhr	TH MTV
Rehasport Orthopädie	OTV	09:00 – 09:45 Uhr	OTV Halle
Reha-Gymnastik	WMTV	09.00 – 10.00 Uhr	TH WMTV
Rehasport bei orthop. Problemen	MTV	09:30 – 10:15 Uhr	TH MTV
Wirbelsäulentraining	OTV	09:30 – 10:15 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
Aquafit Lymph/ Lipödem	TSV Aufd.	13:30 – 14:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Sport in der Krebsnachsorge	TSV Aufd.	14:30 – 15:30 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Rehasport bei Gelenkschäden	VSM	15:15 – 16:00 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	16:10 – 16:55 Uhr	TH Eintrachtstr.
Bewegungsgymnastik	RBS	16:00 – 17:00 Uhr	GH August-Dicke-Schule
Sport in der Krebsnachsorge	TSV Aufd.	16:50 – 17:35 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Hallengymnastik Orthopädie	BSG	17:45 – 18:30 Uhr	TH Sternstraße
Ganzkörpertraining	RBS	18:00 – 19:00 Uhr	TH Vogelsang
Rehasport Orthopädie	BSG	18:30 – 19:15 Uhr	TH Sternstraße
Rücken-Fit	RBS	19:00 – 20:00 Uhr	TH Vogelsang
Ganzkörperfitness	BSG	19:15 – 20:00 Uhr	TH Sternstraße

# Orthopädie

## Dienstag

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 Mattenraum
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
Fitness für Ältere	HPV	16:45 – 17:30 Uhr	Goudahof - Tagespflege
Wirbelsäulentraining	OTV	18:00 – 18:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Wassergymnastik I	RBS	18:15 – 19:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Sport in der Krebsnachsorge	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
Aquafitness I	RBS	18:15 – 19:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
Aquafitness II	RBS	19:00 – 19:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik II	RBS	19:00 – 19:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	BSG	19:00 – 19:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
Rehasport Orthopädie	OTV	19:00 – 19:45 Uhr	OTV Spiegelraum
Reha-Gymnastik	WMTV	19:00 – 20:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Reha-Gymnastik	WMTV	19:00 – 20:00 Uhr	Multifunktionsraum WMTV Studio
Reha-Gymnastik	WMTV	19:00 – 20:00 Uhr	GH WMTV
Wassergymnastik III	RBS	19:45 – 20:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
Aquafitness III	RBS	19:45 – 20:30 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	20:30 – 21:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Aquafitness IV	RBS	20:30 – 21:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Wassergymnastik	BSG	20:30 – 21:15 Uhr	Familienbad Vogelsang

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



# Orthopädie

## Mittwoch

Wirbelsäulentraining	OTV	10:00 – 10:45 Uhr	OTV Mattenraum
Orthopädischer Rehasport im Wasser	MTV	10:30 – 11:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
Rehasport Orthopädie	OTV	11:15 – 12:00 Uhr	OTV Mattenraum
Orthopädischer Rehasport im Wasser	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
Fitness für Ältere	HPV	14:30 – 15:30 Uhr	Friedrichshof - Café
Aquafit Lymph/ Lipödem	TSV Aufd.	15:00 – 15:45 Uhr	Klingenhalle, Variobecken
Sport für Ältere/Sturzprophylaxe (soft)	TSV Aufd.	15:15 – 16:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
Fit und Aktiv im Alter	HPV	15:30 – 16:30 Uhr	Friedrichshof - Café
Sport in der Krebsnachsorge	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

## Donnerstag

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
Krebsnachsorge für Frauen	OTV	14:30 – 15:30 Uhr	OTV Spiegelraum
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
Reha-Gymnastik	WMTV	18:00 – 19:00 Uhr	TH Rosenkamp
Rehasport Orthopädie	OTV	18:15 – 19:00 Uhr	OTV Schulungsraum
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

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

# Orthopädie | Orthopädie Kinder

## Freitag

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
Sport in der Krebsnachsorge	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
Sport in der Krebsnachsorge	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
Früh-Wassergymnastik III	RBS	12:00 – 12:45 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
Reha-Gymnastik	WMTV	13:15 – 14:15 Uhr	GH WMTV
Reha-Gymnastik	WMTV	14:30 – 15:30 Uhr	GH WMTV
Reha-Gymnastik	WMTV	15:30 – 16:30 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Reha-Gymnastik	WMTV	18:00 – 19:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich

## Samstag

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

## Kinder

Reha-Gymnastik für Kinder (6 – 9 Jahre)	WMTV	Montag, 17:00 – 17:45 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Reha-Gymnastik für Kinder (10 – 16 Jahre)	WMTV	Montag, 17:45 – 18:30 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Reha Wassergymnastik für Kinder mit motorischen Defiziten	TSV Aufd.	Mittwoch, 15:00 – 15:45 Uhr	Klingenhalle, Variobecken
Reha-Gymnastik für Kinder (12 – 18 Jahre)	WMTV	Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr	TH GS Scheidter Straße
Reha für Kinder mit motorischen Defiziten	TSV Aufd.	Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr	TH Bünkenberg
Hallengymnastik	BSG	Samstag, 10:00 – 10:45 Uhr	TH Sternstraße

# Innere Medizin

## Montag

Lungensport	OTV	10:00 – 10:45 Uhr	OTV Schulungsraum
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

## Dienstag

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.	16:00 – 17:15 Uhr	TH Uhlandstraße

## Mittwoch

Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	12:15 – 13:00 Uhr	TSV Gymnastikhause
Reha-Lungensport	WMTV	12:00 – 13:30 Uhr	TH WMTV
Herzsport	TSV Aufd.	16:00 – 17:15 Uhr	TH Bünkenberg
Lungensport	TSV Aufd.	17:15 – 18:15 Uhr	TH Bünkenberg
Herz- und Koronarsport	WMTV	17:30 – 18:30 Uhr	TH WMTV
Lungensport	TSV Aufd.	18:30 – 19:15 Uhr	MVZ Bethanien
Herz- und Koronarsport	WMTV	18:30 – 19:30 Uhr	TH WMTV
Lungensport	WMTV	18:30 – 19:15 Uhr	TH Fürkerfeld
PAVK	WMTV	19:15 – 20:00 Uhr	TH Fürkerfeld

# Innere Medizin

## Donnerstag

Lungensport Hocker (soft)	TSV Aufd.	11:00 – 11:45 Uhr	MVZ Bethanien
Reha-Lungensport	WMTV	13:00 – 14:00 Uhr	TH WMTV
Lungensport	OTV	18:15 – 19:00 Uhr	TH Bogenstr.
Herzsport > 75 Watt	OTV	19:30 – 20:30 Uhr	TH Bogenstr.

## Freitag

Lungensport	OTV	08:30 – 09:15 Uhr	OTV Schulungsraum
Lungensport	TSV Aufd.	09:45 – 10:30 Uhr	TSV Gymnastikhause
Reha AVK	OTV	11:15 – 12:00 Uhr	OTV Halle
AVK-Gehtraining	OTV	16:00 – 16:45 Uhr	Klinikum, Blauer Salon

## Samstag

Herzsport >75 Watt	OTV	09:15 – 10:15 Uhr	OTV Halle
Herz- und Koronarsport	WMTV	09:30 – 10:45 Uhr	TH WMTV
Herzsport > 50 Watt	OTV	10:30 – 11:30 Uhr	OTV Halle
Herz- und Koronarsport	WMTV	10:45 – 12:00 Uhr	TH WMTV

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

# Neurologie

## Montag

Sport für Menschen mit Demenz	HPV	11:30 – 12:30 Uhr	Goudahof - Wohngem.
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	14:30 – 15:30 Uhr	Gerhard-Berting-Heim
Rehasport bei neurologischen Problemen	MTV	17:15 – 18:00 Uhr	TH MTV

## Dienstag

Sport für Menschen mit Demenz	HPV	09:45 – 10:45 Uhr	Friedrichshof - Tagespflege
Sport und Bewegung für Ältere	HPV	11:00 – 12:00 Uhr	Friedrichshof - Tagespflege
Sport und Bewegung für Ältere	HPV	11:15 – 12:15 Uhr	Tagespflege Am Wasserturm
Fit und Balance Ältere	TSV Aufd.	14:30 – 15:15 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

## Mittwoch

Reha-Sport bei Demenz	WMTV	11:15 – 12:00 Uhr	Eugen Maurer Heim
-----------------------	------	-------------------	-------------------

# Neurologie

## Donnerstag

Rehasport bei neurologischen Problemen	MTV	09:00 – 09:45 Uhr	TH MTV
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
Sport und Bewegung für Ältere	HPV	10:30 – 11:30 Uhr	Goudahof - Tagespflege
Sport für Menschen mit Demenz	HPV	11:30 – 12:30 Uhr	Goudahof - Wohngem.
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
Neurologie bei MS + Parkinson	OTV	17:00 – 18:00 Uhr	OTV Spiegelraum

## Freitag

Reha-Sport bei Demenz	WMTV	09:45 – 10:30 Uhr	Altenheim St. Joseph
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	10:45 – 11:30 Uhr	Altenheim St. Joseph
Reha-Sport bei Demenz	WMTV	14:45 – 15:30 Uhr	Altenheim St. Joseph

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

# Geistige Behinderung | Psychische Erkrankung

## Geistige Behinderung

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
Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr	BHS, Merscheider Str. 106
Reha-Sport bei geistiger Behinderung	WMTV	Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr	TH Gottlieb-Heinrich
Sport, Spaß & Spiele (Kinder)	RBS	Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr	TH Am Rosenkamp
Wandern (Erwachsene)	RBS	Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr	Treffpunkt/ Wanderroute: rbs-solingen.de/wandern/
Tanz & Bewegung (Erwachsene)	RBS	Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr	TH Sedanstraße

## Psychische Erkrankung

Sport für die Seele	TSV Aufd.	Montag, 15:30 – 16:45 Uhr	TH Fritz-Reuter-Str.
---------------------	-----------	------------------------------	----------------------

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

# Impressum

## Herausgeber:

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

## Geschäftsstelle:

Öffnungszeiten:  
Montag – Mittwoch, Freitag 9 – 12 Uhr,  
Donnerstag 14 – 17 Uhr

Telefon: 0212-20 22 29  
E-Mail: info@solingersport.de  
Homepage: www.solingersport.de

## Redaktion:

Solinger Sportbund e.V.

## Grafik/Satz:

Jennifer Horn | uniqhorn.design  
E-Mail: hello@uniqhorn.design  
Homepage: www.uniqhorn.design

## Auflage:

2000 Exemplare

## Stand der Kurse:

Dezember 2023 - Änderungen vorbehalten

**Fördergeber und Kooperationspartner:**



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

