

Sieć Rehasport

w ramach
Solinger Sportbund



Spis ofert sportowych
zajęć rehabilitacyjnych klubów
sportowych z Solingen

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



Nasza sieć Rehasport

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



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



Reha- und Behindertensport
Solingen e.V.



WMTV Solingen 1861 e.V.

Witamy w sieci Rehasport

Szanowni Państwo,
Szanowni zainteresowani Rehasport,

rehabilitacyjne programy ćwiczeń i zajęć sportowych, które są dopasowane do Państwa potrzeb, wnoszą cenny wkład w powrót do zdrowia przy różnego rodzaju dolegliwościach i chorobach. Aby również Państwo mogli skorzystać z tych zalet, w niniejszej broszurze znajdują Państwo przejrzystą listę wszystkich ofert sportowych zajęć rehabilitacyjnych klubów sportowych z Solingen, zestawionych według wskazań. Oprócz obszernego przeglądu ofert, broszura zawiera również informacje o ogólnych warunkach dla sportu rehabilitacyjnego.

W ramach projektu DOSB „GeniAl; ruszajmy się razem – żyjmy zdrowo w starszym wieku” ważne jest, abyśmy w coraz większym stopniu zwracali się do osób o pochodzeniu imigracyjnym i ułatwiali im dostęp do oferty rehabilitacyjnej. Dzięki projektowi GeniAl mogliśmy zlecić tłumaczenie broszury na 6 języków, aby dotrzeć do jak największej liczby osób. Broszura dostępna jest w następujących językach: niemieckim, włoskim, tureckim, greckim, kurdyjskim i rosyjskim.

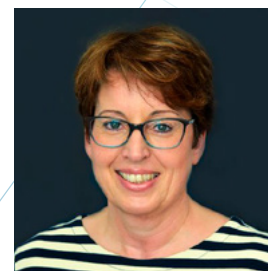
Jeśli są Państwo zainteresowani konkretną ofertą, kluby sportowe chętnie się z Państwem skontaktują. Jeśli przed skorzystaniem z oferty sportów rehabilitacyjnych w naszych klubach sportowych chcieliby Państwo zasięgnąć dalszych porad, zespół Solinger Sportbund (Federacji Klubów Sportowych w Solingen) chętnie Państwu pomoże.

Z serdecznymi pozdrowieniami

K. Leiding
Karen Leiding

Zespół Solinger Sportbund chętnie doradzi Państwu odpowiedni rehabilitacyjny program zajęć sportowych. Mogą Państwo do nas dotrzeć w następujący sposób:

Biuro: Solinger Sportbund e.V., Am Neumarkt 27, 42651 Solingen,
Godziny otwarcia: Pon. - Śr., Pt. godz. 9 - 12, Czw. godz. 14 - 17, Telefon: 0212 - 20 22 29,
Fax: 0212 - 20 39 86, E-Mail: info@solingersport.de, Strona internetowa: www.solingersport.de



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

Państwa droga do sportu rehabilitacyjnego

Czym jest sport rehabilitacyjny?

Sport rehabilitacyjny oddziałuje holistycznie na osoby z określonymi schorzeniami. Jest on dostosowana do rodzaju i stopnia schorzenia oraz ogólnego stanu fizycznego osób dotkniętych chorobą i przepisywany przez lekarza. Sport rehabilitacyjny realizowany jest w odpowiednich grupach ćwiczeniowych ze specjalnie wyszkolonymi instruktorami ćwiczeń i przez ograniczony czas. Po tym czasie powinni Państwo normalnie kontynuować ćwiczenia na własną odpowiedzialność. Długotrwała, profesjonalna opieka może doprowadzić do znacznej poprawy. W sporcie rehabilitacyjnym trenuje się podstawowe zasady ruchu, aby utrwalić lub poprawić sukces poprzednich działań. Ma to pozytywny wpływ na przebieg choroby i może zmniejszyć dolegliwości. Sport rehabilitacyjny pomaga również ludziom pomóc sobie samym, przede wszystkim wziąć odpowiedzialność za własne zdrowie i zmotywować się do regularnych ćwiczeń. Oczywiście radość też nie powinna być zaniedbana.

Kto może uczestniczyć w sportowych zajęciach rehabilitacyjnych?

Sport rehabilitacyjny jest dla ludzi z ograniczeniami spowodowanymi chorobą. Do wzięcia udziału w sportowych zajęciach rehabilitacyjnych z reguły potrzebna jest recepta. Lekarze mogą wystawić receptę na formularzu nr 56. Decyzja lub zalecenie wystawienia recepty leży w gestii lekarza i nie obciąża jego budżetu! Również bez recepty mogą Państwo uczestniczyć w sporcie rehabilitacyjnym jako członkowie klubu sportowego, płacąc specjalną składkę.



Czego mogą się Państwo spodziewać w grupie rehabilitacyjnej?

W grupie rehabilitacyjnej znajdą Państwo ludzi, którzy tak jak Państwo są dotknięci chorobą. Obok wspólnego uprawiania sportu, ważnym elementem sportowych zajęć rehabilitacyjnych jest wymiana myśli i wspólna radość. Celem jest trening wytrzymałości, koordynacji, mobilności i siły mięśni, aby poprawić Państwa sytuację życiową. Tak, aby sprawy życia codziennego mogły być wykonywane bez większych problemów i aby każdy odzyskał kawałek swojej jakości życia.



Jak wygląda procedura przyjęcia do grupy rehabilitacyjnej?

- Proszę zapytać o to swojego lekarza i poprosić go o wypełnienie formularza „Wzór 56 - Wniosek o przejęcie kosztów sportowych zajęć rehabilitacyjnych”.
- Następnie proszę poszukać usługodawcy i uzyskać od niego poradę.
- Proszę zanieść wypełniony formularz do Państwa kasy chorych i uzyskać zgodę lub zatwierdzenie pokrycia kosztów, z pieczętką i podpisem.
- Po uzyskaniu zgody, mogą Państwo udać się do grupy rehabilitacyjnej i zacząć uczestniczyć w ćwiczeniach.

Istnieją różne możliwości znalezienia rehabilitacyjnej grupy sportowej, która by Państwu odpowiadała. Oprócz Solinger Sportbund mogą się Państwo zwrócić również do „BRSNW”, „REHASupPORT in NRW” lub do Państwa kasy chorych.

Jakie zajęcia sportowe są oferowane w ramach tzw. sportu rehabilitacyjnego?

Zajęcia z gimnastyki ogólnej, gimnastyki w wodzie, lekkoatletyki, pływania i gier ruchowych w grupach są zdefiniowane jako sporty rehabilitacyjne. Jednak elementy z innych dziedzin mogą również zostać włączone do zajęć, o ile są to ćwiczenia, które pozwalają osiągać cele sportowych zajęć rehabilitacyjnych. Ćwiczenia wzmacniające pewność siebie dziewcząt i kobiet, które są niepełnosprawne lub zagrożone niepełnosprawnością, są szczególną formą sportu rehabilitacyjnego i mogą być przepisywane na stałe. Sport rehabilitacyjny może być przepisywany również dzieciom, np. w przypadku ADHD, zespołu Downa, deficytów ruchowych, otyłości itd.

Koszty pokrywają kasy chorych.

Kasy chorych pokrywają koszty sportowych zajęć rehabilitacyjnych, czyli Państwo jako uczestnicy nie ponoszą żadnych opłat. Członkostwo w klubie również nie jest obowiązkowe. Recepta zgodnie z § 44 ust. 1 nr 3 i 4 SBG IX Niemieckiego Kodeksu Socjalnego Księga IXI nie podlega Rozporządzeniu w sprawie środków leczniczych i dlatego jest neutralna dla budżetu lekarza. Tylko świadczenia wykraczające poza zakres rehabilitacji mogą podlegać oskładkowaniu. Gimnastyka funkcjonalna z reguły nie podlega rozliczeniu.



Jak długo mogą Państwo uprawiać sportowe zajęcia rehabilitacyjne?

Z reguły przepisuje się 50 jednostek do zrealizowania w okresie 18 miesięcy. W przypadku niektórych wskazań, takich jak choroby neurologiczne lub ciężkie choroby przewlekłe, można przepisać 120 jednostek w okresie 36 miesięcy. W przypadku grup kardiologicznych jest to często 90 jednostek w okresie 24 miesięcy. Ćwiczenia na wzmocnienie pewności siebie to 28 jednostek. Dłuższy czas trwania świadczeń, jak również recepta uzupełniająca są możliwe po indywidualnej ocenie przez lekarza i kasę chorych.

Uczestniczące kluby



Behinderten Sportgemeinschaft Solingen

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

Oferujemy zajęcia rehabilitacyjne i sporty masowe dla młodzieży i dorosłych. Oferujemy również szeroki wachlarz zajęć dla osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych. Zajęcia odbywają się pod opieką dobrze wyszkolonych i wykwalifikowanych instruktorów. Jeśli są Państwo zainteresowani, proszę po prostu do nas wpaść.



Hauspflegeverein Solingen e.V.

0162 - 10 876 18 lub L.kosler@teheim-solingen.de

Jako jednostka użyteczności publicznej w zakresie opieki ambulatoryjnej jesteśmy częścią Stowarzyszenia Opieki Teheim (stowarzyszenie opieki domowej, Friedrichshof Solingen e.V., Goudahof) w Solingen, a od kwietnia 2021 r. także akredytowanym klubem sportowym (rehabilitacyjnym). Oferujemy głównie zajęcia rehabilitacyjne w zakresie chorób neurologicznych - takich jak demencja, Parkinson lub poudarowe, ale w naszym programie mamy również zajęcia dla grup ortopedycznych. Nasze kursy odbywają się w różnych godzinach w różnych miejscach w Solingen. Zapraszamy do kontaktu z nami!



Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

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

Klub Merscheider TV oferuje szeroką gamę zajęć sportowych dla osób w każdym wieku w dzielnicy Merscheid w hali sportowej i na własnym obiekcie sportowym. Dzięki ortopedycznemu sportowi rehabilitacyjnemu możemy teraz rozszerzyć naszą ofertę i czekać na Państwa zainteresowanie.



Ohligser TV 1888 e.V.

0212 - 71 788 lub info@otv88.de

Z 2400 członkami, klub Ohligser TV jest jednym z największych stowarzyszeń w Solingen. Programy rehabilitacyjne we własnej hali sportowej klubu przy Hubertusstraße oferowane są w zakresie treningu chodu AVK, sportowych zajęć kardiologicznych, zajęć opiekuńczych po przebytych chorobach nowotworowych, ortopedii, osteoporoz, reumatyzmu i szkoły dla pleców. Godziny odbywania zajęć znajdą Państwo w tej broszurze - warto do nas zajrzeć.



Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.

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

Oferujemy sportowe zajęcia rehabilitacyjne, sport masowy i sport wyczynowy dla całej rodziny. Nasz klub jest otwarty dla wszystkich, zarówno niepełnosprawnych jak i pełnosprawnych. Klub RBS 1953 e. V. posiada stosowny certyfikat, podobnie jak wszyscy nasi trenerzy specjalistyczni. Oferujemy również sesje próbne dla ciekawskich. Wystarczy przyjść i spróbować!



Solinger LC 1951 e.V.

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

Od ponad dziesięciu lat Klub Lekkoatletyczny Solingen posiada dwie grupy z sportowych zajęć kardiologicznych, które regularnie trenują w dzielnicy Südstadt w Solingen. Sprawdzonego zespół terapeutów i lekarzy oferuje urozmaicony program treningowy.



Uczestniczące kluby



Solinger Sportbund e.V.

0212 - 20 22 29 lub info@solingersport.de

Solinger Sportbund e. V. jest organizacją centralną klubów sportowych w Solingen. Reprezentuje i doradza w szerokim spektrum zagadnień ponad 130 klubom sportowym, do których należy 27 000 członków. Jednym z głównych celów federacji jest zapewnienie możliwie najlepszych warunków ramowych, które będą umożliwiały uprawianie sportu w klubie sportowym przez całe życie.



TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

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

TSV jest popularnym klubem sportowym, do którego należy 2500 członków. Dział „Rehabilitacja i sport niepełnosprawnych” oferująca obecnie 34 certyfikowane rodzaje sportowych zajęć rehabilitacyjnych współpracuje w obszarach wskazań (choroby wewnętrzne, sport nowotworowy, ortopedia, choroby psychiczne, niepełnosprawność umysłowa) z profesjonalnymi partnerami, takimi jak szpital i centra seniorów Bethanien, PTV, Caritas Solingen/Wuppertal i uznanymi specjalistami. Nasz wyspecjalizowany zespół o wysokim poziomie kompetencji i zaangażowania składa się z wykwalifikowanych instruktorów sportowych, instruktorów gimnastyki i instruktorów sportowych zajęć rehabilitacyjnych.



VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V.

01523 - 17 08 292 lub info@vsm2017.de

Zdrowie i sport rehabilitacyjny to nasza siła. Poprzez kompetentne doradztwo i intensywne wsparcie pomagamy niepełnosprawnym i pełnosprawnym młodym ludziom i dorosłym w wyborze odpowiednich zajęć sportowych. Wykwalifikowani instruktorzy są zawsze do dyspozycji. Klub VSM 2017 Reha- und Behindertensport Solingen e. V. oferuje Państwu stale rosnącą ofertę certyfikowanych kursów zajęć rehabilitacyjnych, badmintonu, gimnastyki kregostupa i wiele innych.



WMTV Solingen 1861 e.V.

0212 - 31 85 97 lub info@wmtv.de

Klub WMTV 1861 ma jedną z największych ofert sportowych zajęć rehabilitacyjnych w Solingen z ponad 50 kursami. Wszystkie kursy prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów i posiadają certyfikaty Behinderten-Sportverband NRW e. V. w zakresie ortopedii, neurologii, upośledzenia umysłowego i chorób wewnętrznych (sporty płucne/sporty sercowe). Przekonajcie się Państwo o naszym doświadczeniu. Jesteśmy doświadczeni w sporach rehabilitacyjnych i współpracujemy z różnymi instytucjami, centrami seniorów i placówkami opiekuńczymi.



Adresy obiektów

Krahenhöhe | Höhscheid

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

Mitte

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

Ohligs | Aufderhöhe | Merscheid

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

Wald

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

Gräfrath

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

Poniedziałek

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 Rosenkamp
Hallengymnastik Orthopädie	BSG	18:00 – 18:45 Uhr	TH Sternstraße
Ganzkörpertrainig	RBS	18:00 – 19:00 Uhr	TH Vogelsang
Rehasport Orthopädie	BSG	18:45 – 19:30 Uhr	TH Sternstraße
Rücken-Fit	RBS	19:00 – 20:00 Uhr	TH Vogelsang

Wtorek

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 = hala sportowa, TH = sala gimnastyczna, GH = sala gimnastyczna, SZ = centrum seniorów, Soft = trening nie na podłodze, FLH = hala na wolnym powietrzu

Ortopedia

Środa

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

Czwartek

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

Ortopedia | Ortopedia dla dzieci

Piątek

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

Sobota

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

Dzieci

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 = hala sportowa, TH = sala gimnastyczna, GH = sala gimnastyczna, SZ = centrum seniorów, Soft = trening nie na podłodze, FLH = hala na wolnym powietrzu

Choroby wewnętrzne

Poniedz

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

Wtorek

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

Środa

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

Choroby wewnętrzne

Czwartek

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.

Piątek

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

Sobota

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 = hala sportowa, TH = sala gimnastyczna, GH = sala gimnastyczna, SZ = centrum seniorów, Soft = trening nie na podłodze, FLH = hala na wolnym powietrzu

Neurologia

Poniedz

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

Wtorek

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
Sitztanzen 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-Flüedner-Heim

Środa

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

Czwartek

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

Piątek

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 = hala sportowa, TH = sala gimnastyczna, GH = sala gimnastyczna, SZ = centrum seniorów, Soft = trening nie na podłodze, FLH = hala na wolnym powietrzu

Niepełnosprawność umysłowa | Choroby psychiczne

Niepełnosprawność umysłowa

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

Choroba psychiczna

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 = hala sportowa, TH = sala gimnastyczna, GH = sala gimnastyczna, SZ = centrum seniorów, Soft = trening nie na podłodze,
FLH = hala na wolnym powietrzu

Stopka

Wydawca:

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

Biuro:

Godziny otwarcia:
Pon. - Śr., Pt. godz. 9 - 12,
Czw. godz. 14 - 17

Telefon: 0212 - 20 22 29
Fax: 0212 - 20 39 86
E-Mail: info@solingersport.de
Strona internetowa: www.solingersport.de

Redakcja:

Solinger Sportbund e.V.

Grafika/skład:

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

Wydanie:

500 okazy

Stan kursów:

Styczeń 2022 - Temat do zmiany



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Sponsorzy:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Partnerzy do współpracy:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Klingenstein Solingen
Stadtdienst Soziales

 **Kommunales
Integrationszentrum**
Solingen

 **DER PARITÄTISCHE**
PARISOZIAL SOLINGEN