Ассоциация спортивной реабилитации в Solinger Sportbund



SOLINGER SPORTBUND e.V.

Наша ассоциация





















Добро пожаловать в ассоциацию

Уважаемые дамы и господа!

Уважаемые заинтересованные в спортивной реабилитации!

Предложения, связанные с занятиями физкультурой и спортом, соответствующие именно Вашим потребностям, вносят существенный вклад в излечение самых разных недугов и форм заболеваний. Чтобы и Вы могли воспользоваться этими преимуществами, данная брошюра предлагает Вам выстроенный по показаниям наглядный перечень всех предложений по спортивной реабилитации спортивных клубов Золингена. Помимо обширного перечня предложений, эта брошюра также содержит информацию об общих требованиях в области спортивной реабилитации.

В рамках проекта Олимпийской спортивной конфедерации Германии «GeniAl; вместе двигаться – жить здоровыми в пожилом возрасте» нам важно также усилить общение с людьми, имеющими миграционные корни, и облегчить им возможность занятий спортивной реабилитацией. В ходе проекта GeniAl нам удалось перевести брошюру на 6 языков, чтобы нас смогло услышать как можно больше людей. Брошюра имеется на следующих языках: немецком, итальянском, турецком, греческом, курдском и польском.

Если Вас заинтересует конкретное предложение, то спортивные клубы будут рады Вашему обращению. В том случае, если Вы хотели бы получить более подробную консультацию, перед тем как воспользоваться предложениями наших спортивных клубов, сотрудники Спортивного союза Золингена будут рады Вам помочь.

С уважением

Karen Leiding

Сотрудники Спортивного союза Золингена с удовольствием проконсультируют Вас по любому из подходящих Вам предложений спортивной реабилитации. Как с нами связаться: Главный офис: Solinger Sportbund e.V., Am Neumarkt 27, 42651 Solingen, Часы работы: пн. – ср., пт. с 9 до 12 часов, чт. с 14 до 17 часов, телефон: 0212 - 20 22 29, факс: 0212 - 20 39 86, email: info@solingersport.de, веб-сайт: www.solingersport.de



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

Ваш путь к спортивной реабилитации

Что такое спортивная реабилитация?

Спортивная реабилитация оказывает комплексное воздействие на людей с определенными заболеваниями. Она подбирается в соответствии с видом и тяжестью заболевания и общим физическим состоянием конкретного лица и назначается Вам врачом. Занятия по спортивной реабилитации проводятся в соответствующих группах под руководством имеющих специальную подготовку инструкторов в течение ограниченного периода времени. После этого занятия, как правило, необходимо проводить самостоятельно под собственную ответственность. Благодаря долгосрочному и профессиональному наставничеству достигается существенное улучшение самочувствия. На занятиях по спортивной реабилитации происходит обучение основам движений, чтобы тем самым закрепить и улучшить результат принятых ранее мер. Тем самым оказывается положительный эффект на течение заболевания, и недуги могут отступить. Спортивная реабилитация служит также помощью для мобилизации собственных средств, в частности, чтобы развить ответственность за свое здоровье и мотивацию к регулярным двигательным тренировкам. Ну и, разумеется, все это должно доставлять удовольствие.

Кто может принять участие в занятиях по спортивной реабилитации?

Спортивная реабилитация предназначена для людей с ограниченными возможностями из-за заболеваний. На спортивную реабилитацию Вам, как правило, требуется направление. Врачи могут выдать направление по форме 56. Прием решения или выдача рекомендации о направлении осуществляется врачом и не за счет его средств! Вы также можете принять участие в занятиях по спортивной реабилитации как член спортклуба без направления, уплатив соответствующий взнос.



Что Вас ожидает в реабилитационной группе?

В реабилитационной группе Вы встретитесь с людьми, которых, как и Вас, коснулось заболевание. Помимо совместных занятий физкультурой, важным элементом спортивной реабилитации является также обмен мнениями друг с другом и удовольствие от этих занятий. Цель - выработка выносливости, координации, подвижности и мышечный силы для улучшения жизненной ситуации. Чтобы можно было делать повседневные вещи без особых проблем и каждый снова получил возможность насладиться качеством жизни.



Каков путь приема в реабилитационную группу?

- Обратитесь к своему врачу и попросите его заполнить формуляр 56 "Заявление на покрытие расходов на спортивную реабилитацию".
- Затем найдите поставщика услуг и получите у него консультацию.
- С заполненным формуляром обратитесь в свою больничную кассу, где Вы должны получить подтверждение покрытия расходов, поставить печать и подпись.
- При наличии у Вас подтверждения Вы можете прийти в реабилитационную группу и начинать занятия.

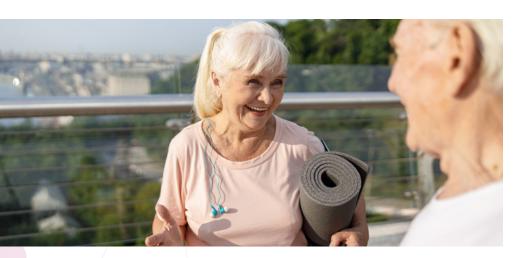
В отношении поиска подходящей для Вас реабилитационной группы существуют самые разные возможности. Наряду со Спортивным союзом Золингена, Вы можете обратиться в "BRSNW", "REHASupPORT in NRW" или в свою больничную кассу.

Какие виды спорта предлагаются при спортивной реабилитации?

В качестве видов спорта для реабилитации определены общая гимнастика, гимнастика в воде, легкая атлетика, плавание и подвижные игры в группах. В занятия могут также включаться элементы из других сфер, если речь идет об упражнениях, с помощью которых достигаются цели спортивной реабилитации. Упражнения по укреплению уверенности в своих силах для девушек и женщин с ограниченными возможностями или тех, кому угрожает инвалидность, представляют собой особую форму спортивной реабилитации и могут назначаться отдельно. Спортивная реабилитация может также назначаться детям, например, с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, синдромом Дауна, дефицитами моторики, излишним весом и т.п.

Оплата расходов больничными кассами

Больничные кассы берут на себя расходы по спортивной реабилитации, то есть для Вас, как участника реабилитации, не возникает никаких расходов. Членство также не является абсолютно необходимым. Направление согласно § 44 абз. 1 № 3 и 4 части 9 Кодекса социального права не подпадает под назначение лечебных средств, а потому не отражается на бюджете врача. Взносы могут потребоваться лишь за услуги, выходящие за рамки реабилитации. Анатомически ориентированная гимнастика в принципе не оплачивается.





Как долго Вы можете заниматься спортивной реабилитацией?

Как правило, выдаются направления на 50 занятий, которые необходимо пройти в течение 18 месяцев. При определенных показаниях, например, при неврологических или тяжелых хронических заболеваниях, могут также действовать направления на 120 занятий в течение 36 месяцев. Для групп с сердечными заболеваниями это часто 90 занятий в течение 24 месяцев. Упражнения по укреплению уверенности в своих силах проходят в течение 28 занятий. После отдельной проверки врачом или больничной кассой возможно более продолжительное предоставление услуг, а также повторное направление.

Участвующие спортивные общества



Behinderten Sportgemeinschaft Solingen

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

Мы предлагаем спортивную реабилитацию и массовый спорт для молодежи и взрослых. Широкий спектр предложений у нас найдут как лица с ограниченными возможностями, так и без них. Занятия проводятся хорошо подготовленными и квалифицированными инструкторами. Если Вас это заинтересовало, просто загляните к нам.



Hauspflegeverein Solingen e.V.

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

Мы являемся некоммерческой амбулаторной службой ухода за больными и инвалидами и патронажной службой, входящей в патронажный союз Teheim (патронажная служба по уходу на дому, Friedrichshof Solingen e.V., Goudahof) в Золингене, а с апреля 2021 г. также признанным спортивным обществом, также спортивной реабилитацией. занимающимся Мы предлагаем занятия спортивной реабилитацией преимущественно при неврологических заболеваниях, таких как деменция, болезнь Паркинсона или нарушение мозгового кровообращения, однако предлагаем также занятия в ортопедических группах. Занятия в рамках наших курсов проводятся в разное время на различных площадках в Золингине. Обращайтесь к нам, мы будем рады Вам помочь!



Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

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

В спортклубе Merscheider Turnverein в районе Мершайд Вы найдете разнообразные предложения по занятию спортом в спортивном зале и в собственном спорткомплексе для лиц любого возраста. Теперь мы сможем расширить спектр наших предложений ортопедической спортивной реабилитацией и будем рады, если это Вас заинтересует.



Ohligser TV 1888 e.V.

0212-71 788 или info@otv88.de

Спортклуб Ohligser TV с его 2400 членами является одним из крупнейших в Золингене. Реабилитационные мероприятия в собственном спортзале на Хубертусштрассе предлагаются в таких областях, как ходьба при заболеваниях артерий, спорт для лиц с сердечными заболеваниями, реабилитация после онкологии, ортопедия, остеопороз, ревматизм и гимнастика для позвоночника. Время занятий Вы можете узнать в этой брошюре, а заглянуть к нам стоит!



Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.

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

Мы предлагаем спортивную реабилитацию, массовый спорт и спорт высоких достижений для всей семьи. Наш клуб открыт для каждого - и для лиц с ограниченными возможностями, и без них. Спортклуб RBS 1953 e.V. сертифицирован, как и все наши специалисты-инструкторы. Для заинтересовавшихся мы предлагаем пробные занятия. Просто загляните и попробуйте!



Solinger LC 1951 e.V.

0212 - 40 281 или info@solinger-lc.de

В легкоатлетическом клубе Золингена в районе Зюдштадт уже больше десяти лет регулярно занимаются две группы лиц с сердечными заболеваниями. Хорошо зарекомендовавший себя коллектив терапевтов и врачей предлагает разнообразные программы занятий.



Участвующие спортивные общества



Solinger Sportbund e.V.

0212 - 20 22 29 или info@solingersport.de

Объединение Solinger Sportbund e.V. - это головная организация спортивных клубов Золинегена. Оно является их представителем и оказывает консультационную поддержку более чем 130 спортклубам с 27.000 членов по самым разным вопросам. Одна из самых главных целей состоит в том, чтобы обеспечить наилучшие условия для занятия спортом в спортклубе на протяжении всей жизни.



TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

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

TSV - это клуб массового спорта, в котором 2500 членов. Отделение спортивной реабилитации и оздоровительной физкультуры с 34 сертифицированными предложениями в области спортивной реабилитации сотрудничает в настоящее время в соответствующих областях (внутренняя медицина, спорт при раковых заболеваниях, ортопедия, психические заболевания, интеллектуальные нарушения) с профессиональными партнерами, например, клиникой и домами престарелых Вифании, PTV, Caritas Золинген/ Вупперталь и частнопрактикующими врачами. В нашу специализированную команду инструкторов по спортивной реабилитации с высокой компетентностью и заинтересованностью входят дипломированные преподаватели физкультуры, гимнастики и инструкторы по спортивной реабилитации.



VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V.

01523-17 08 292 или info@vsm2017.de

Оздоровительный спорт и спортивная реабилитация - это наши сильные стороны. Компетентным консультированием и интенсивной поддержкой мы помогаем молодым и взрослым с ограниченными возможностями и без них в выборе вида спорта. Для этого у нас всегда есть квалифицированные инструкторы. Спортклуб VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V. предлагает Вам постоянно растущий спектр предложений в области курсов реабилитации, бадминтона, гимнастики для позвоночника и т.п.



WMTV Solingen 1861 e.V.

0212 - 31 85 97 или info@wmtv.de

В области реабилитационного спорта у спортклуба WMTV 1861 самый большой спектр предложений в 3олингине - их более 50. Все курсы сертифицированы и проводятся через Спортивное объединение Северного Рейна-Вестфалии для лиц с ограниченными возможностями квалифицированными инструкторами в таких областях как ортопедия, неврология, интеллектуальные нарушения, а также внутренняя медицина (спорт для лиц с заболеваниями легких и сердца). Наш опыт и компетенция убедят Вас. Являясь Вашим партнером в сфере спортивной реабилитации не только в районе Вальд-Мершайд, мы сотрудничаем с различными учреждениями, домами престарелых и медицинскими учреждениями.



Адреса спортивно-оздоровительных центров

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 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)

Ортопедия

Понедельник

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

Вторник

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 = спортзал, TH = физкультурный зал, GH = гимнастический зал, SZ = дом престарелых, Soft = занятия не на земле, FLH = занятия на открытом воздухе

Ортопедия

Среда

OTV	10:15 – 11:00 Uhr	OTV Halle
MTV	10:30 – 11:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
MTV	11:15 – 12:00 Uhr	Familienbad Vogelsang
VSM	12:00 – 12:45 Uhr	Familienbad Vogelsang
VSM	12:45 – 13:30 Uhr	Familienbad Vogelsang
VSM	13:30 – 14:15 Uhr	Familienbad Vogelsang
HPV	14:30 – 15:15 Uhr	Friedrichshof Solingen e.V.
WMTV	15:00 – 15:45 Uhr	TH WMTV
TSV Aufd.	15:15 – 16:00 Uhr	TSV Gymnastikhaus
HPV	15:30 – 16:15 Uhr	Friedrichshof Solingen e.V.
VSM	16:30 – 17:30 Uhr	TH Eintrachtstraße
TSV Aufd.	16:45 – 17:30 Uhr	TSV Gymnastikhaus
TSV Aufd.	18:00 – 18:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
TSV Aufd.	19:00 – 19:45 Uhr	TSV Gymnastikhaus
	MTV VSM VSM VSM HPV WMTV TSV Aufd. HPV TSV Aufd. TSV Aufd. TSV Aufd.	MTV 10:30 – 11:15 Uhr MTV 11:15 – 12:00 Uhr VSM 12:00 – 12:45 Uhr VSM 12:45 – 13:30 Uhr VSM 13:30 – 14:15 Uhr HPV 14:30 – 15:15 Uhr WMTV 15:00 – 15:45 Uhr TSV Aufd. 15:15 – 16:00 Uhr HPV 15:30 – 16:15 Uhr VSM 16:30 – 17:30 Uhr TSV Aufd. 16:45 – 17:30 Uhr TSV Aufd. 18:00 – 18:45 Uhr

Четверг

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

Ортопедия | Детская ортопедия

Пятница

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

Суббота

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

Дети

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

Терапия

Понедельник

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

Вторник

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

Среда

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

Четверг

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.

Пятница

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

Суббота

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 = спортзал, TH = физкультурный зал, GH = гимнастический зал, SZ = дом престарелых, Soft = занятия не на земле, FLH = занятия на открытом воздухе

НеврологияНеврология

Понедельник

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

Вторник

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

Среда

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		Eugen Maurer Heim
Bewegung, Spiel und Sport für Menschen mit demenzieller Erkrankung	TSV Aufd.	11:00 – 11:45 Uhr	Haus Eiche Bethanien

Четверг

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

Пятница

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 = спортзал, TH = физкультурный зал, GH = гимнастический зал, SZ = дом престарелых, Soft = занятия не на земле, FLH = занятия на открытом воздухе

Интеллектуальные нарушения | Психические заболевания

Интеллектуальные нарушения

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

Психические заболевания

Sport für die Seele	TSV Aufd.	Montag, 15:30 – 16:45 Uhr	TH Fritz-Reuter-Str.
Sport für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung	TC) / Af.d	Montag	TH Fritz-Reuter-Str.

Выходные данные

23

Издатель:

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

Главный офис: Часы работы: пн. – ср., пт. с 9 до 12 часов, чт. с 14 до 17 часов

телефон: 0212-20 22 29 факс: 0212-20 39 86 email: info@solingersport.de веб-сайт: www.solingersport.de

Redaktion:

Solinger Sportbund e.V.

Grafik/Satz:

Jennifer Horn | uniqhorn.design email: hello@uniqhorn.design веб-сайт: www.uniqhorn.design

Auflage:

500 образцы

Stand der Kurse:

январь 2022 - Возможны изменения

SH = спортзал, TH = физкультурный зал, GH = гимнастический зал, SZ = дом престарелых, Soft = занятия не на земле, FLH = занятия на открытом воздухе



Спонсоры:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Партнеры по сотрудничеству:



Klingenstadt Solingen Stadtdienst Soziales



