

Rehabilitasyon Sporları Ağı

Solingen Spor Kulübü



Solingen Spor Kulüpleri
Rehabilitasyon Sporları
Teklifleri Rehberi

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



Rehabilitasyon Sporları Ağımız

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



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



Rehabilitasyon Sporları Ağımıza Hoş Geldiniz

Sevgili rehabilitasyon sporları meraklıları,

ihtiyaçlarınıza göre şekillendirilmiş rehabilite edici egzersiz ve sporlar, çeşitli şikayet ve hastalıkların iyileşmesine büyük katkılarda bulunur.

Bu broşür, sizin de bu avantajlardan yararlanabilmeniz için, size Solingen spor kulüplerinin tüm rehabilitasyon sporları tekliflerinin endikasyonlara göre özetlenmiş net bir listesini sunmaktadır. Broşür, tekliflere kapsamlı bir genel bakışın yanı sıra rehabilitasyon sporlarındaki genel koşullar hakkında da bilgi sağlar.

"GeniAL; Ortak Hareket - Yaşlılıkta Sağlıklı Yaşam" adlı DOSB projesi kapsamında göçmenlik geçmişine sahip insanlara da hitap etmek ve rehabilitasyon programlarına erişmelerini kolaylaştırmak bizim için önemlidir. Çok sayıda kişiye ulaşmak için GeniAL projesiyle broşürleri 6 dile tercüme ettirebildik. Broşür şu dillerde mevcuttur: Almanca, İtalyanca, Yunanca, Kürtçe, Rusça ve Lehçe.

İlgilendiğiniz bir teklif varsa spor kulüpleri sizinle iletişime geçmekten mutluluk duyacaktır. Spor kulüplerimizin rehabilitasyon sporları tekliflerinden faydalanmaya başlamadan önce daha fazla tavsiye almak isterseniz, Solingen Spor Kulübü ekibi size yardımcı olmaktan mutluluk duyacaktır.

Saygılarımızla

K. Leiding

Karen Leiding

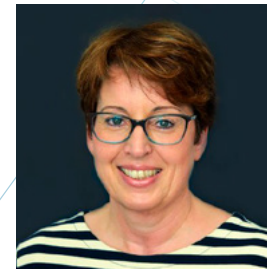
Solinger Spor Kulübü ekibi, sizin için uygun bir rehabilitasyon sporu teklifi konusunda size tavsiyede bulunmaktan mutluluk duyacaktır. Bize aşağıdaki kanallardan ulaşabilirsiniz:

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

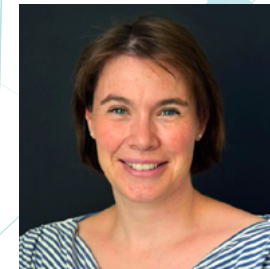
Çalışma saatleri: Pazartesi – Çarşamba, Cuma 09:00 – 12:00, Perşembe 14:00 – 17:00

Telefon: 0212 - 20 22 29, Faks: 0212 - 20 39 86,

E-posta: info@solingersport.de, Web sitesi: www.solingersport.de



Annette Blitz



Karen Leiding



Lea Hoppe

Rehabilitasyon Sporları

Rehabilitasyon sporları nelerdir?

Rehabilitasyon sporunun özel hastalıkları olan kişiler üzerinde bütüncül bir etkisi vardır. Rehabilitasyon sporları, hasta şikâyetlerinin tipine ve şiddetine ve genel fiziksel durumuna göre şekillendirilir ve doktor tarafından reçete edilir. Rehabilitasyon sporu, özel eğitim almış eğitmenler eşliğinde, uygun egzersiz gruplarında ve sınırlı sürelerle yapılır. Daha sonra, egzersizler normal bir şekilde bağımsız olarak yapılmalıdır. Rehabilitasyon sporlarında uzun süreli ve profesyonel bakım sayesinde semptomlar önemli ölçüde iyileştirebilir. Rehabilitasyon sporlarında, önceki önlemlerin başarısını pekiştirmek veya geliştirmek için hareketin temelleri öğretilir. Bu, hastalığın seyri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve semptomlar bunun neticesinde azalabilir. Rehabilitasyon sporları ayrıca insanların kendi kendilerine yardımcı olabilmelerine, özellikle kendi sağlıkları için sorumluluk almalarına ve düzenli egzersiz yapmak için gerekli olan motivasyonu teşvik etmeye yardımcı olur.

Rehabilitasyon sporlarına kimler katılabilir?

Rehabilitasyon sporları, herhangi bir hastalık neticesinde hayatını sınırlı bir şekilde devam ettirmek durumunda kalan kişiler içindir. Rehabilitasyon sporu yapabilmek için genellikle bir reçete gerekir. Doktorlar Form 56'yı kullanarak bir reçete verebilir. Reçete kararı veya tavsiyesi doktora aittir ve bütçeyi aşmaz! Reçetesiz bir spor kulübüne üye olarak ve özel katkı payı ödeyerek rehabilitasyon sporlarına katılım gösterebilirsiniz.



Rehabilitasyon grubunda sizi ne bekliyor?

Bir rehabilitasyon grubunda sizin gibi bir hastalıktan olumsuz etkilenen kişiler bulabilirsiniz. Birlikte spor yapmanın yanı sıra fikir alışverişinde bulunmak ve eğlenmek de rehabilitasyon sporlarının önemli bir unsurudur. Rehabilitasyon gruplarındaki kişilerin hedefleri, hayat kalitesini iyileştirmek amacıyla dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve kas gücünü eğitmektir. Böylece günlük işler büyük problemler olmadan yapılabilir ve belirli bir yaşam kalitesine sahip olabilir.



Bir rehabilitasyon grubuna nasıl katılır?

- Bunu doktorunuza sorun ve "Örnek 56 - Rehabilitasyon sporunun masraflarını üstlenmek için başvuru" formunu doldurmasını sağlayın.
- Ardından bir sağlayıcı arayın ve tavsiye alın.
- Doldurduğunuz formla birlikte sağlık sigortanıza gidin ve masrafların üstlenilmesini teyit ettirin veya onaylatın, kaşelendirin ve imzalatın.
- Onayınız varsa, bir rehabilitasyon grubuna gidebilir ve egzersiz teklifinden yararlanmaya başlayabilirsiniz.

Size uygun farklı rehabilitasyon sporu grubu seçenekleri bulabilirsiniz. Solingen Spor Derneği'ne ek olarak, "BRSNW", "NRW'de REHASupPORT" veya sağlık sigortanıza başvurun.

Rehabilitasyon sporları çeşitleri nelerdir?

Genel spor jimnastiği, su jimnastiği, atletizm, grup halinde yüzme ve hareket oyunları rehabilitasyon sporları olarak tanımlanmaktadır. Ancak, rehabilitasyon sporunun hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli egzersizler ile ilgili olmak kaydıyla, egzersiz derslerine diğer alanlardan unsurlar da dahil edilebilir. Engelli genç kızların veya sakatlık riski altındaki kadınların özgüvenlerini güçlendirmeye yönelik egzersizler, özel bir rehabilitasyon sporu biçimidir ve bağımsız olarak reçete edilebilir. DEHB, Down sendromu, motor eksiklikler, obezite vb. hastalıklara sahip çocuklar için rehabilitasyon sporları da reçete edilebilir..

Ücretin sağlık sigortası tarafından üstlenilmesi.

Sağlık sigortası şirketleri, rehabilitasyon sporları masraflarını karşılar, yani katılımcı olarak herhangi bir masraf ödemezsiniz. Ayrıca üyelik zorunlu değildir. SBG IX, Bölüm 44, Paragraf, No. 3 ve 4 uyarınca yönetmelik, Terapötik Ürünler Yönetmeliğine tabi değildir ve bu nedenle doktor için bütçeden bağımsızdır. Katkılar sadece rehabilitasyon programı dışındaki hizmetler için yapılabilir. Fonksiyonel jimnastik genellikle faturalandırılmaz.



Rehabilitasyon sporlarını ne kadar süre yapabilirsiniz?

Genel olarak, 18 aylık bir süre içinde tamamlanması gereken 50 birim için talimat verilir. Nörolojik veya ağır kronik hastalıklar gibi belirli endikasyonlar için 36 aylık bir süre boyunca 120 ünite uygulanabilir. Süre, kardiyak gruplar için genellikle 24 ay içinde 90 ünite olacak şekildedir. Kendine güveni güçlendirmeye yönelik egzersizler 28 birimdir. Doktor ve sağlık sigortası şirketi tarafından yapılan bireysel muayeneden sonra, daha uzun bir yardım süresi ve bir takip reçetesi verilebilir.



Ortak Kulüpler



Behinderten Sportgemeinschaft Solingen

0212 - 73 807 ya da harald.schall@arcor.de

Gençler ve yetişkinler için rehabilitasyon ve kitle sporları sunuyoruz. Engelli ve engelli olmayanlar için çok çeşitli seçeneklerimiz bulunmaktadır. Etkinliklerimiz iyi eğitilmiş ve kalifiye eğitmenler eşlik etmektedir. İlgiyeniyorsanız uğramanızı tavsiye ederiz.



Reha- und Behindertensport Solingen 1953 e.V.

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

Tüm aile için rehabilitasyon sporları, kitle sporları ve rekabetçi sporlar sunuyoruz. Derneğimiz engelli veya engelsiz herkese açıktır. RBS 1953 e.V., tüm teknik eğitmenlerimiz gibi sertifikalıdır. Meraklılar için deneme dersleri de veriyoruz. Siz de gelin ve deneyin!



Hauspflegeverein Solingen e.V.

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

Kamu yararı gözetilen ve Solingen'de bulunan Teheim Bakım Derneğinin bir parçası olarak acil bakım hizmeti veren bir kurum olarak Nisan 2021'den beri kabul görmüş bir rehabilitasyon spor derneği statüsündeyiz. Nörolojik hastalıklarda (bunama, parkinson veya inme) büyük oranda rehabilitasyon hizmetleri veriyoruz ve programımızda aynı zamanda ortopedik gruplar barındırıyoruz. Kurslarımız Solingen'de farklı saatlerde ve farklı lokasyonlarda yapılmaktadır. Bizimle irtibat kurmanızı bizi mutlu edecektir!



Solinger LC 1951 e.V.

0212 - 40 281 ya da info@solinger-lc.de

Solingen Atletizm Kulübü, on yılı aşkın süredir Solingen Südstadt'ta düzenli olarak antrenman yapan iki kalp sporu grubuna sahiptir. Sertifikalı bir terapist ve doktorlardan oluşan ekip, çeşitli bir eğitim programı sunar.



Merscheider Turnverein 1878 korp. Solingen

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

Merscheider TV, spor salonunda ve kulübün Merscheid semtindeki kendi spor tesisinde her yaşta insan için geniş bir spor yelpazesi sunmaktadır. Ortopedik rehabilitasyon sporu genişletilen spor seçeneklerimiz için bekliyoruz.



Ohligser TV 1888 e.V.

0212 - 71 788 ya da info@otv88.de

2.400 üye ile Ohligser TV, Solingen'deki en büyük derneklerden biridir. Kulübün Hubertusstrasse'deki kendi spor salonunda AVK yürüyüş eğitimi, kalp sporları, kanser sonrası bakım, ortopedi, osteoporoz, romatizma ve sırt eğitimi alanlarında rehabilitasyon teklifleri sunulmaktadır. Egzersiz zamanlarını bu broşürde bulabilirsiniz.



Ortak Kulüpler



Solinger Sportbund e.V.

0212 - 20 22 29 ya da info@solingersport.de

Solinger Sportbund e.V., Solingen spor kulüplerinin çatı kuruluşudur. 27.000 üyeli 130'dan fazla spor kulübünü çok çeşitli konularda temsil etmekte ve danışmanlık yapmaktadır. Spor kulübünde yaşam boyu sporu mümkün kılan en iyi koşulları sağlamak kuruluşun ana hedeflerinden biridir.



TSV Solingen Aufderhöhe 1877 e.V.

0212 - 383 0595 ya da info@tsv-aufderhoehe.de

TSV, 2500 üyesi olan popüler bir spor kulübüdür. Şu anda "Rehabilitasyon ve Engelli Sporları" bölümü 34 sertifikalı rehabilitasyon sporu, KH ve kıdemli merkezler Bethanien, PTV, Caritas Solingen / Wuppertal ve yerleşik uzmanlar gibi profesyonel ortaklarla endikasyon alanlarında (dahili tıp, kanser sporları, ortopedi, akıl hastalıkları, zihinsel engelliler) çalışma sunmaktadır. Rehabilitasyon sporu liderlerinden oluşan, yüksek düzeyde uzmanlık ve bağlılığa sahip uzman ekibimiz, nitelikli spor öğretmenleri, jimnastik öğretmenleri ve rehabilitasyon sporu eğitimcilerinden oluşmaktadır.



VSM 2017 Reha- & Behindertensport Solingen e.V.

01523 - 17 08 292 ya da info@vsm2017.de

Sağlık ve rehabilitasyon sporları uzman olduğumuz alanlardır. Yetkin tavsiyeler ve yoğun destek ile engelli ve engelsiz gençlerin ve yetişkinlerin spor seçmelerine yardımcı oluyoruz. Nitelikli eğitimciler her zaman yanımızda. VSM 2017 Rehabilitasyon ve Engellilik Sporları Solingen e.V. size sürekli büyüyen sertifikalı rehabilitasyon kursları, badminton, omurga jimnastiği ve daha fazlasını sunar.



WMTV Solingen 1861 e.V.

0212 - 31 85 97 ya da info@wmtv.de

Rehabilitasyon sporlarında, WMTV 1861, 50'den fazla teklifle Solingen'de en geniş teklif yelpazesini sunar. Tüm kurslar, ortopedi, nöroloji, zihinsel engelliler ve dahiliye (akciğer sporları/ kalp sporları) alanlarında kayıtlı bir dernek olan Engelli Spor Derneği NRW aracılığıyla sertifikalı teklifleri olan nitelikli eğitimciler tarafından sunulmaktadır. Bu alandaki tecrübemize güvenebilirsiniz. Ormanın ötesinde, rehabilitasyon sporlarında bir temas noktasıyız ve çeşitli tesisler, yaşlılar merkezleri ve bakım tesisleri ile işbirliği yapıyoruz.



Spor Tesisleri Adresleri

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)

Pazartesi

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

Salı

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 = spor salonu, TH = jimnastik salonu, GH = jimnastik salonu, SZ = kıdemli merkez, Soft = yerde yapılmayan antrenman, FLH = açık hava salonu

Ortopedi

Çarşamba

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

Perşembe

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

Ortopedi | Çocuklar için ortopedi

Cuma

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

Cumartesi

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

Çocuklar

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 = spor salonu, TH = jimnastik salonu, GH = jimnastik salonu, SZ = kıdemli merkez,
Soft = yerde yapılmayan antrenman, FLH = açık hava salonu

Pazartesi

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

Salı

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

Çarşamba

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

Perşembe

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.

Cuma

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

Cumartesi

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 = spor salonu, TH = jimnastik salonu, GH = jimnastik salonu, SZ = kıdemli merkez,
Soft = yerde yapılmayan antrenman, FLH = açık hava salonu

Nöroloji

Pazartesi

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

Salı

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-Flüedner-Heim

Çarşamba

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

Nöroloji

Perşembe

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

Cuma

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 = spor salonu, TH = jimnastik salonu, GH = jimnastik salonu, SZ = kıdemli merkez, Soft = yerde yapılmayan antrenman, FLH = açık hava salonu

Zihinsel Engel | Fiziksel Hastalık

Zihinsel Engel

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

Fiziksel Hastalık

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 = spor salonu, TH = jimnastik salonu, GH = jimnastik salonu, SZ = kıdemli merkez,
Soft = yerde yapılmayan antrenman, FLH = açık hava salonu

Künye

Editör:

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

Ofis:

Çalışma saatleri:
Pazartesi – Çarşamba, Cuma 09:00 – 12:00,
Perşembe 14:00 – 17:00

Telefon: 0212 - 20 22 29
Faks: 0212 - 20 39 86
E-Posta: info@solingersport.de
Web sitesi: www.solingersport.de

Redaksiyon:

Solinger Sportbund e.V.

Grafik/Yazı:

Jennifer Horn | uniqlhorn.design
E-Posta: hello@uniqlhorn.design
Web sitesi: www.uniqlhorn.design

Sayı:

500 Örnekler

Kurslar:

Ocak 2022 - Değişebilir



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Sponsorlar:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

İşbirliği Ortağı:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Klingenstein Solingen
Stadtdienst Soziales



**Kommunales
Integrationszentrum**
Solingen



DER PARITÄTISCHE
PARISOZIAL SOLINGEN