

☎ AVK Gehtraining

🔑 OTV-Sporthalle

- Dienstag 09:30 - 10:15 Uhr
- Freitag 09:15 - 10:00 Uhr

🔑 Klinikum Solingen

Kontakt: Frau Pick, ☎ 0212 2 47 24 80

- Montag 11:00 - 11:45 Uhr
- Dienstag 11:00 - 11:45 Uhr
- Donnerstag 11:00 - 11:45 Uhr

Dieter Jüngerl

☎ Bewegt Älter werden – Fit bis ins hohe Alter

🔑 OTV-Schulungsraum

- Montag 15:30 - 16:30 Uhr

Petra Renkel

☎ Fit trotz Rheuma

🔑 OTV-Spiegelraum

- Freitag 11:00 - 12:00 Uhr

Nicole Philipps

☎ Gesundheitssport der Älteren - fit bis ins hohe Alter

🔑 OTV- Halle

- Montag 08:45 - 09:45 Uhr

Nicole Philipps

☎ Gleichgewichtstraining für Personen mit Rollatoren/Gehhilfen

🔑 OTV-Sporthalle

- Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr

Daniela Decker-Limbach

☎ Koronarsport/Herzsport

🔑 Turnhalle der Grundschule Bogenstraße

- Donnerstag 19:00 - 20:00 Uhr
- Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr

🔑 OTV-Sporthalle

- Samstag 09:30 - 10:30 Uhr
- Samstag 10:30 - 11:30 Uhr

Karla Neumann, Nicole Philipps

☎ OTVit – Rückenfit ☎ 0212 2 33 36 88

- Dienstag 09:00 - 11:00 Uhr

Simone Seyffart

☎ Sicher und mobil in der Balance bleiben

🔑 OTV-Sporthalle

- Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

Daniela Decker-Limbach

☎ Sport für Frauen nach Krebs

🔑 OTV-Spiegelraum

- Montag 15:00 - 16:00 Uhr

Christel Paas

- Donnerstag 16:00 - 17:00 Uhr

Vera Springer

☎ Sport und Bewegung für Körper und Seele

🔑 OTV-Sporthalle

- Dienstag 16:30 - 17:30 Uhr

Nicole Philipps

☎ Sport und Bewegung bei orthopädischen Beschwerden

🔑 OTV-Sporthalle

- Montag 09:45 - 10:30 Uhr
- Dienstag 10:15 - 11:00 Uhr

Nicole Philipps

- Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr

Karla Neumann

☎ Sport und Entspannung gegen Stress und überflüssige Pfunde

🔑 Turnhalle der Grundschule Bogenstraße

- Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr

Karla Neumann

☎ Sport, Spiel und Entspannung bei Osteoporose

🔑 OTV-Sporthalle

- Freitag 10:00 - 11:00 Uhr

Nicole Philipps

☎ Wirbelsäulentraining

🔑 OTV-Sporthalle

- Montag 08:30 - 09:30 Uhr
- Montag 09:30 - 10:30 Uhr
- Dienstag 10:15 - 11:00 Uhr
- Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr

🔑 OTV-Spiegelraum

- Montag 09:30 - 10:30 Uhr
- Dienstag 11:00 - 12:00 Uhr
- Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr
- Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr
- Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr
- Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr
- Freitag 08:00 - 09:00 Uhr
- Freitag 09:00 - 10:00 Uhr

Karen Grimm, Lidiya Hirsch, Karla Neumann, Nicole Philipps

Rehabilitationssport (Reha-Sport) stellt eine sinnvolle ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation dar. Reha-Sport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern finanziert. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten: Alltagsbeschwerden werden vermindert und krankheitsbedingten Folgeschäden kann entgegengewirkt werden. Das Risiko an Folgeerkrankungen zu erleiden sinkt.



LANDESSPORTBUND NRW

Mit einer ärztlichen Verordnung entstehen Ihnen für die Teilnahme an unseren zertifizierten Angeboten keine Kosten.

Unsere Übungsleiter sind speziell für diese Kurse und die Einhaltung vorgegebener Qualitätskriterien ausgebildet. Sie orientieren sich durch regelmäßige Fortbildung am aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Zu unseren ausgezeichneten Angeboten:



<http://otv88.de/ueber-den-otv/unsere-abteilungen/freizeit-gesundheitssport/aktuelles/berichte/Zertifizierte%20Rehasportgruppen>

Unsere Räumlichkeiten:

- 📍 OTV-Sporthalle, -Mattenraum, -Spiegelraum, -Schulungsraum und OTVit: Hubertusstraße 12, 42697 Solingen
- 📍 Halle Bogenstraße: Bogenstraße 14, 42697 Solingen

Aktuelle Informationen:

- ✓ <http://freizeit-gesundheitssport.otv88.de>
- ✓ OTV-Geschäftsstelle: ☎ 7 17 88
- ✓ Nicole Philipps: ☎ 3 80 18 04
- ✓ OTVit: ☎ 2 33 36 88

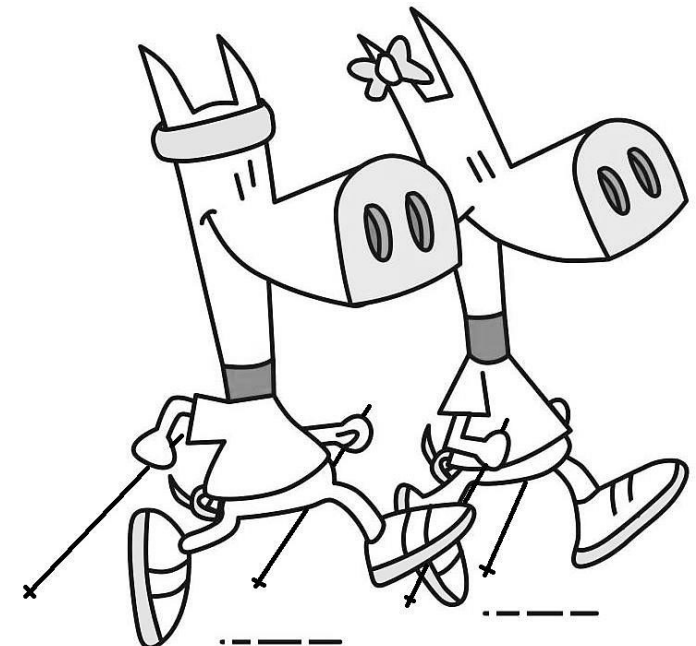
Beratungsstunde "Gesundheitssport"

- 📍 Foyer der OTV-Sporthalle
 - Dienstag 15:45 - 16:30 Uhr
- Nicole Philipps*

Gesundheitssport

–

Angebote im



Stand: Juli 2018