

Ⓢ **Aktiv und mobil im Gleichgewicht bleiben**

- 📍 OTV-Sporthalle
- Donnerstag 09:00 - 10:00 Uhr
- Daniela Decker-Limbach*

Ⓢ **AVK Gehtraining**

- 📍 OTV-Sporthalle
- Dienstag 09:30 - 10:15 Uhr
- 📍 Klinikum Solingen
- Kontakt: Frau Pick, ☎ 0212 2 47 24 80
- Montag 11:00 - 11:45 Uhr
 - Dienstag 11:00 - 11:45 Uhr
 - Dienstag 12:00 - 12:45 Uhr
 - Donnerstag 11:00 - 11:45 Uhr
- Dieter Jüngel*

Ⓢ **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*

Ⓢ **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 stehen – sicher gehen**

- 📍 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 15:30 – 16:30 Uhr
 - Donnerstag 16:30 – 17:30 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*

Ⓢ **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*

Ⓢ **Venentraining CVI**

- 📍 OTV-Sporthalle
- Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr
- Karla Neumann*

Ⓢ **Skifreizeiten**

- 📍 SILVESTER in SÜDTIROL:
28.12.2017 – 04.01.2018
- Skisafaris im Dolomiti Superski Areal
 - Langlaufen, Winterwandern, Schneeschuhwandern, Wellness im Eisacktal
- Info und Anmeldung unter ☎ 0212 330182

Ⓢ **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, Margret Kirchhoff, Karla Neumann, Nicole Philipps, Petra Renkel

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.



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

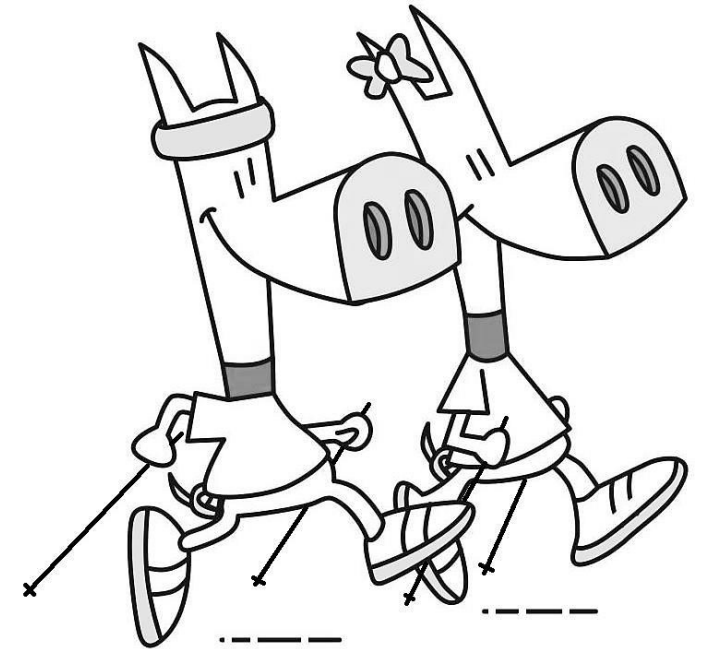
Aktuelle Informationen:

- ✓ <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: Oktober 2017