

## Bewegung auf Rezept

Ihr Arzt hat Ihnen Bewegung verordnet, Sie wissen aber noch nicht wie Ihr Sportangebot aussehen soll und an wen Sie sich wenden sollen?

Diese kleine Informationsbroschüre soll Ihnen weiter helfen.

Die Turnabteilung des Ohligser Turnvereins 1888 e.V. heißt Sie recht herzlich willkommen.

Wir verstehen uns als kompetenter Ansprechpartner u. a. in den Bereichen Freizeit-, Breiten-, Gesundheits-, Rehabilitationssport.

### SPORT PRO GESUNDHEIT



Bewegung bzw. sportliche Betätigung haben umfassende Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität. Darüber hinaus tragen sportliche Aktivitäten entscheidend dazu bei, Risikofaktoren zu vermindern und damit Krankheiten vorzubeugen. Die Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT möchten auch "Nicht-Sportler" auf ihrem Weg

zu einem bewegteren Leben begleiten.

SPORT PRO GESUNDHEIT wurde vom Deutschen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht.

Durch die Kooperation soll vor allem eine bundesweite Verbreitung und eine bundeseinheitliche Qualität der Angebote gewährleistet werden.

#### Was bietet das Qualitätssiegel?

- ⊗ Qualitätsgarantie: für alle zertifizierten Gesundheitsprogramme gelten verbindliche Qualitätskriterien.
- ⊗ Prävention: Sport wirkt präventiv: Stärkung des Herz-Kreislauf- und des Skelett-Systems, gezielte Stressbewältigung.
- ⊗ Viele Krankenkassen haben die zertifizierten Kurse als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention anerkannt. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich über § 20 SGB V einen Teil der Kurskosten rückerstatten zu lassen. Fragen Sie vor Aufnahme des Angebots Ihre Krankenkasse.
- ⊗ Darüber hinaus sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT von einigen Kassen über § 65 SGB V in das Bonusprogramm aufgenommen worden. Interessierte sollten sich vorher auf jeden Fall bei ihrer Krankenkasse vor Ort informieren.

Quelle: [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

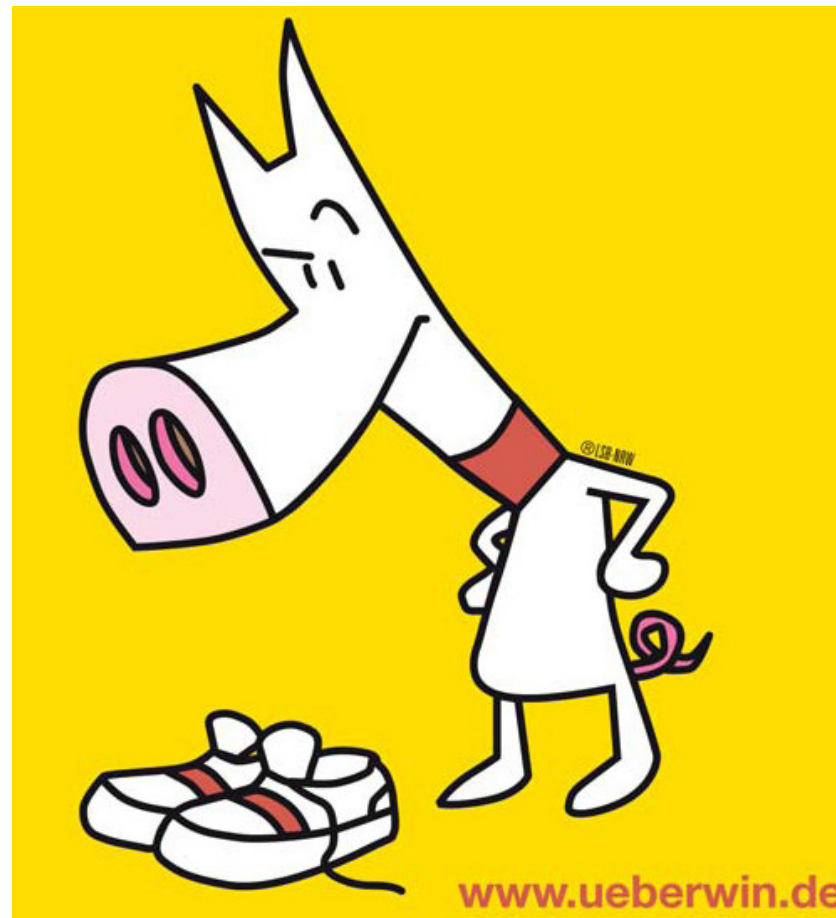
#### Ansprechpartner und Informationen:

OTV - Geschäftsstelle: Hubertusstraße 12 (am Schützenplatz), 42697 Solingen

☎ 0212/7 17 88, Fax: 0212/7 72 88,

Email: [info@ohligser-turnverein.de](mailto:info@ohligser-turnverein.de), Internet: [www.otv88.de](http://www.otv88.de)

# Überwinde deinen inneren Schweinehund



im

**Ohligser Turnverein**

## Training des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels

-  **Bewegung, Spiel und Sport bei Diabetes**  
Turnhalle der Grundschule Bogenstraße, Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr  
Karla Neumann
-  **Herz-Kreislauf-Training**  
Wanderparkplatz Hermann-Löns-Weg, Dienstag 16:30 – 17:30 Uhr  
Karla Neumann
-  **Koronarsport/Herzsport**  
Halle Bogenstraße, Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr  
OTV – Sporthalle, Samstag 09:30 – 11:00 Uhr  
Karla Neumann, Nicole Philipps, Harry Jahnke

## Training des Muskel-Skelettsystems


-  **AVK Gehtraining**  
OTV – Sporthalle, Dienstag 10:00 – 10:45 Uhr  
Halle Bogenstraße, Donnerstag 18:15 – 19:00 Uhr  
Karla Neumann  
Klinikum Solingen, Montag bis Donnerstag jeweils 11:15 – 12:00 Uhr  
Steffi Scheibe
-  **Gesunder Rücken - Haltung und Bewegung**  
OTV-Gymnastikraum, Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr  
Karla Neumann
-  **Rückenfit**  
OTV – Sporthalle, Montag 10:00 – 11:00 Uhr  
Margret Kirchhoff  
Freitag 9:00 – 10:00 Uhr  
Nicole Philipps
-  **Sport für Frauen nach Krebs**  
OTV-Gymnastikraum, Montag 15:00 – 16:00 Uhr  
Christel Paas  
Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr  
Christel Christ
-  **Sport, Spiel und Entspannung bei Osteoporose**  
OTV-Sporthalle, Freitag 10:00 – 11:00 Uhr  
Nicole Philipps
-  **Venentraining CVI**  
OTV-Sporthalle, Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr  
Karla Neumann

## Wirbelsäulengymnastik


OTV – Sporthalle,	Montag	10:00 – 11:00 Uhr
	Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr
OTV – Gymnastikraum,	Dienstag	11:00 – 12:00 Uhr
	Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr
	Dienstag	20:00 – 21:00 Uhr

Karla Neumann, Nicole Philipps, Ina Bonn

## Stressbewältigung und Entspannung durch Bewegung, Spiel und Sport




-  **Sport und Entspannung gegen Stress und überflüssige Pfunde**  
Turnhalle der Grundschule Bogenstraße, Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr  
Karla Neumann

## Koordinations- und Motorikförderung für Kinder

-  **KinderSportSchule**  
OTV – Sporthalle,
- |             |            |                   |
|-------------|------------|-------------------|
| 5/6 Jahre:  | Dienstag   | 14:30 – 15:30 Uhr |
|             | Donnerstag | 14:30 – 15:30 Uhr |
| 7/8 Jahre:  | Montag     | 14:45 – 15:45 Uhr |
|             | Dienstag   | 15:30 – 16:30 Uhr |
| ab 9 Jahre: | Montag     | 15:45 – 17:15 Uhr |
|             | Donnerstag | 15:30 – 17:00 Uhr |

Hartmut Maus

## Gesundheitsförderung für Ältere durch Bewegung und Sport

-  **Gesundheitssport der Älteren - fit bis ins hohe Alter**  
OTV – Sporthalle, Montag 09:00 – 10:00 Uhr  
Karla Neumann
-  **Senioren-gymnastik für Damen**  
OTV – Sporthalle, Montag 15:15 – 16:15 Uhr  
Rosi Altgelt
-  **Senioren-gymnastik und Faustball für Herren**  
OTV – Sporthalle, Mittwoch 15:00 – 17:00 Uhr  
Heinz Simon/Klaus Wasserfuhr

