



# Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

Postanschrift: Gießener Str. 6 – 64646 Heppenheim  
Telefon: 06252 – 79 88 22, Fax: 06252 – 73 126, E-Mail: kontakt@vzb-heppenheim.de

Gesundheitssport  
an der Bergstraße:  
• Behindertensport  
• Reha-Sport  
• Präventionssport

## Termine Rehabilitationssportangebote (vorwiegend mit Verordnung vom Arzt)

### Orthopädie

#### Gelenkerkrankungen

##### Tanzschule Vienna

Do	17:15 - 18:00	Gymnastik bei Gelenkerkrankungen
----	---------------	----------------------------------

#### Sport nach Krebs

##### Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

Do	17:30 - 18:30	Sport nach Krebs 2
----	---------------	--------------------

##### Tanzschule Vienna

Di	10:00 - 11:00	Sport nach Krebs 1
----	---------------	--------------------

#### Wassergymnastik

##### Basinusbad

Mo	17:00 - 17:30	Wassergymnastik 1
----	---------------	-------------------

Mo	19:30 - 20:15	Wassergymnastik 4
----	---------------	-------------------

Mo	20:15 - 21:00	Wassergymnastik 5
----	---------------	-------------------

#### Wirbelsäulengymnastik

##### Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus

Mo	08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik 6 auf Stühlen
----	---------------	-------------------------------------

Mo	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik 12 auf Stühlen
----	---------------	--------------------------------------

##### HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik 5
----	---------------	-------------------------

##### Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

Di	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik 1
----	---------------	-------------------------

Di	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik 2
----	---------------	-------------------------

Do	18:30 - 19:30	Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung
----	---------------	--

Do	19:30 - 20:30	Wirbelsäulengymnastik 4
----	---------------	-------------------------

##### Tanzschule Vienna

Mo	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik 7 auf Stühlen
----	---------------	-------------------------------------

Mo	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik 9
----	---------------	-------------------------

Di	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik 10
----	---------------	--------------------------

Mi	16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik 8
----	---------------	-------------------------

Mi	17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik 11
----	---------------	--------------------------

Mi	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik 3
----	---------------	-------------------------

### Innere Medizin

#### Herz- und Diabetessport

##### HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	10:00 - 11:00	Herzsport 2
----	---------------	-------------

##### Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

Di	19:15 - 20:15	Herz- und Diabetessport 1
----	---------------	---------------------------

#### Lungensport

##### Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

Di	18:00 - 19:00	Lungensport 1 + 2
----	---------------	-------------------



# Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

Postanschrift: Gießener Str. 6 – 64646 Heppenheim  
Telefon: 06252 – 79 88 22, Fax: 06252 – 73 126, E-Mail: kontakt@vzb-heppenheim.de

Gesundheitssport  
an der Bergstraße:  
• Behindertensport  
• Reha-Sport  
• Präventionssport

## Neurologie

### Neurologie

#### Nibelungenschule Sportraum

Mi	17:00 - 18:00	Neurologie 2 - vorwiegend MS + andere neurologische Erkrankungen
----	---------------	--

#### Tanzschule Vienna

Mo	11:00 - 12:00	Neurologie 1 - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall
----	---------------	--

## Geistige Behinderung / Mentale Einschränkungen

### Geistige Behinderung

#### Nibelungenschule Sportraum

Mi	18:00 - 19:00	Spiel und Sport für Menschen mit mentaler Einschränkung
----	---------------	---

## Termine Rehanachfolgegruppen und andere inklusive Sportangebote (vorwiegend für Mitglieder)

## Behindertensport

### Allgemein

#### HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	09:00 - 10:30	Boule/Boccia 1
----	---------------	----------------

#### Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

Di	18:00 - 19:00	Boule/Boccia 2
----	---------------	----------------

#### Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

Di	20:15 - 21:30	Inklusive Sportangebote für Menschen mit und ohne Einschränkungen (in Vorbereitung)
----	---------------	---

## Orthopädie

### Seniorengymnastik

#### Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

Di	17:00 - 18:00	Seniorengymnastik
----	---------------	-------------------

### Wassergymnastik

#### Basinusbad

Mo	17:00 - 18:30	Schwimmen - vor und nach der Wassergymnastik ohne Beaufsichtigung durch den Verein
----	---------------	--

Mo	17:30 - 18:00	Wassergymnastik 2
----	---------------	-------------------

Mo	18:00 - 18:30	Wassergymnastik 3
----	---------------	-------------------