



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

Sportangebote nach Tag + Ort + Zeit

Montag

Basinusbad Bensheim

17:00 - 17:30	Wassergymnastik I - vorw. für Mitgl.
17:00 - 18:30	Schwimmen - freies Schwimmen - vorw. für Mitgl.
17:30 - 18:00	Wassergymnastik II - vorw. für Mitgl.
18:00 - 18:30	Wassergymnastik III - vorw. für Mitgl.
19:30 - 20:15	Wassergymnastik IV - vorw. mit VO
20:15 - 21:00	Wassergymnastik V - vorw. mit VO

Christuskirche Gruppenraum, Theodor-Horn-Str. 10

08:15 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik VI auf Stühlen - vorw. für Mitgl.
09:00 - 09:45	Gymnastik auf Stühlen - vorw. für Mitgl.

Tanzschule Vienna Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2 (Auskunft erteilt nur unser Verein)

10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik VII auf Stühlen - vorw. mit VO
11:00 - 12:00	Neurologie I - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall - vorw. mit VO
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik IX - vorw. mit VO

Dienstag

HP-Erbach Mehrzweckhalle

08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik V - vorw. für Mitgl.
09:00 - 10:30	Boule/Boccia - vorw. für Mitgl.
10:00 - 11:00	Herzsport II - vorw. mit VO

Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

18:00 - 19:00	Seniorengymnastik I - vorw. für Mitgl.
19:00 - 20:00	Lungensport I + II - vorw. mit VO
20:00 - 21:15	Inklusive Sportangebote für Menschen mit und ohne Einschränkungen - vorw. für Mitgl.

Martin-Buber-Schule Gymnastikraum

18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik I - vorw. für Mitgl.
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik II - vorw. für Mitgl.

Martin-Buber-Schule Sporthalle

19:00 - 20:00	Herz- und Diabetessport I - vorw. mit VO
---------------	------------------------------------------

Tanzschule Vienna Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2 (Auskunft erteilt nur unser Verein)

09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik X - vorw. mit VO
10:00 - 11:00	Sport nach Krebs I - vorw. mit VO

Mittwoch

Nibelungenschule Sportraum

17:00 - 18:00	Neurologie II - vorwiegend MS + andere neurologische Erkrankungen - vorw. mit VO
18:00 - 19:00	Spiel und Sport für Menschen mit mentaler Einschränkung - vorw. mit VO

Tanzschule Vienna Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2 (Auskunft erteilt nur unser Verein)

16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik VIII - vorw. mit VO
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik XI - vorw. mit VO
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik III - vorw. mit VO

Donnerstag

Martin-Buber-Schule Gymnastikraum

17:30 - 18:15	Sport nach Krebs II - vorw. mit VO
18:30 - 19:30	Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung - vorw. für Mitgl.
19:30 - 20:30	Wirbelsäulengymnastik IV - vorw. für Mitgl.

Tanzschule Vienna Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2 (Auskunft erteilt nur unser Verein)

17:15 - 18:00	Gymnastik bei Gelenkerkrankungen - vorw. mit VO
---------------	-------------------------------------------------