



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 alphabetisch

Was	Tag	Wann	Wo
Boule/Boccia	Dienstag	09:00 - 10:30	HP-Erbach Mehrzweckhalle
Gymnastik auf Stühlen	Montag	09:00 - 09:45	Christuskirche Gruppenraum, Theodor-Horn-Str. 10
Gymnastik bei Gelenkerkrankungen	Donnerstag	17:15 - 18:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Herz- und Diabetessport I	Dienstag	19:00 - 20:00	Martin-Buber-Schule Sporthalle
Herzsport II	Dienstag	10:00 - 11:00	HP-Erbach Mehrzweckhalle
Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung	Donnerstag	18:30 - 19:30	Martin-Buber-Schule Gymnastikraum
Inklusive Sportangebote für Menschen mit und ohne Einschränkungen	Dienstag	20:00 - 21:15	Konrad-Adenauer-Sporthalle
Lungensport I + II	Dienstag	19:00 - 20:00	Konrad-Adenauer-Sporthalle
Neurologie I - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall	Montag	11:00 - 12:00	Tanzschule Vienna, Rhönstr. 2
Neurologie II - vorwiegend MS + andere neurologische Erkrankungen	Mittwoch	17:00 - 18:00	Nibelungenschule Sportraum
Schwimmen - freies Schwimmen	Montag	17:00 - 18:30	Basinusbad Bensheim
Seniorengymnastik I	Dienstag	18:00 - 19:00	Konrad-Adenauer-Sporthalle
Spiel und Sport für Menschen mit mentaler Einschränkung	Mittwoch	18:00 - 19:00	Nibelungenschule Sportraum
Sport nach Krebs I	Dienstag	10:00 - 11:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Sport nach Krebs II	Donnerstag	17:30 - 18:15	Martin-Buber-Schule Gymnastikraum
Wassergymnastik I	Montag	17:00 - 17:30	Basinusbad Bensheim
Wassergymnastik II	Montag	17:30 - 18:00	Basinusbad Bensheim
Wassergymnastik III	Montag	18:00 - 18:30	Basinusbad Bensheim
Wassergymnastik IV	Montag	19:30 - 20:15	Basinusbad Bensheim
Wassergymnastik V	Montag	20:15 - 21:00	Basinusbad Bensheim
Wirbelsäulengymnastik VI auf Stühlen	Montag	08:15 - 09:00	Christuskirche Gruppenraum, Theodor-Horn-Str. 10
Wirbelsäulengymnastik VII auf Stühlen	Montag	10:00 - 11:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Wirbelsäulengymnastik IX	Montag	19:00 - 20:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Wirbelsäulengymnastik V	Dienstag	08:45 - 09:45	HP-Erbach Mehrzweckhalle
Wirbelsäulengymnastik X	Dienstag	09:00 - 10:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Wirbelsäulengymnastik I	Dienstag	18:00 - 19:00	Martin-Buber-Schule Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik II	Dienstag	19:00 - 20:00	Martin-Buber-Schule Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik VIII	Mittwoch	16:00 - 17:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Wirbelsäulengymnastik XI	Mittwoch	17:00 - 18:00	Tanzschule Vienna, Raum Schönbrunn, Rhönstr. 2
Wirbelsäulengymnastik III	Mittwoch	18:00 - 19:00	Tanzschule Vienna, Rhönstr. 2
Wirbelsäulengymnastik IV	Donnerstag	19:30 - 20:30	Martin-Buber-Schule Gymnastikraum