Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

Gesundheitssport an der Bergstraße:
- Reha-Sport
- Behindertensport
- Breitensport

Postanschrift: VzB Heppenheim e.V. – Postfach 1126 – 64629 Heppenheim
Telefon: 06252 – 98 99 241, Fax: 06252 – 98 99 242, E-Mail: kontakt@vzb-heppenheim.de

Termine Rehabilitationssportangebote

(für Mitglieder oder mit Verordnung vom Arzt)

Orthopädie

Gelenkerkrankungen

Nibelungenhalle Gymnastikraum

Mi	10:00 - 11:00	Gymnastik bei Gelenkerkrankungen

Sport nach Krebs

Nibelungenhalle Gymnastikraum

Di	10:00 - 11:00	Sport nach Krebs
Do	18:00 - 19:00	Sport nach Krebs

Wassergymnastik

Basinusbad

Mo	17:00 - 17:30	Wassergymnastik
Mo	19:30 - 20:15	Wassergymnastik
Mo	20:15 - 21:00	Wassergymnastik

Wirbelsäulengymnastik

HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

Mi	16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik
Mi	17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik
Mi	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik

Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

Di	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik
Di	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik

Nibelungenhalle Gymnastikraum

Mo	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
Mo	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
Mo	18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik
Di	08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik
Di	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik
Di	11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
Do	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik
Do	17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung
Do	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik

Auskunft zu den Sportangeboten erteilt nur unser Verein

Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

Gesundheitssport an der Bergstraße:
- Reha-Sport
- Behindertensport
- Breitensport

Postanschrift: VzB Heppenheim e.V. – Postfach 1126 – 64629 Heppenheim
Telefon: 06252 – 98 99 241, Fax: 06252 – 98 99 242, E-Mail: kontakt@vzb-heppenheim.de

Innere Medizin

Herz- und Diabetessport

HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	10:00 - 11:00	Herz- und Diabetessport

Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

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

Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

Di	17:00 - 18:00	Gehtraining bei pAVK

Lungensport

Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

Di	18:00 - 19:00	Lungensport

Neurologie

Neurologie

Nibelungenhalle Gymnastikraum

Mo	11:00 - 12:00	Neurologie - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall
Mi	11:00 - 12:00	Neurologie - vorwiegend MS + andere neurologische Erkrankungen

St. Georg Bensheim Gemeindesaal

Mi	10:00 - 11:00	Neurologie - vorwiegend Parkinson
Mi	11:00 - 12:00	Neurologie - vorwiegend Parkinson

Geistige Behinderung

Intellektuelle Beinträchtigungen

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

Do	17:00 - 18:00	Spiel und Sport für Menschen mit mentaler Einschränkung

Auskunft zu den Sportangeboten erteilt nur unser Verein

Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

Gesundheitssport an der Bergstraße:
- Reha-Sport
- Behindertensport
- Breitensport

Postanschrift: VzB Heppenheim e.V. – Postfach 1126 – 64629 Heppenheim
Telefon: 06252 – 98 99 241, Fax: 06252 – 98 99 242, E-Mail: kontakt@vzb-heppenheim.de

Termine Rehanachfolgegruppen und andere inklusive Sportangebote

(nur für Mitglieder, keine Teilnahme mit Verordnung)

Breitensport

Allgemein

HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	09:00 - 10:30	Boule/Boccia

nach Absprache

Mi	18:00 - 19:30	Power Outdoor

Nibelungenhalle Gymnastikraum

Fr	17:30 - 19:00	Power Fitness

Seniorengymnastik

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

Di	17:00 - 18:00	Seniorengymnastik

Orthopädie

Wassergymnastik

Basinusbad

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

Wirbelsäulengymnastik

Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus

Mo	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen

Auskunft zu den Sportangeboten erteilt nur unser Verein