



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

17:00 - 17:30	Wassergymnastik 1 - vorw. mit VO
17:00 - 18:30	Schwimmen - vor und nach der Wassergymnastik ohne Beaufsichtigung durch den Verein - vorw. für Mitgl.
17:30 - 18:00	Wassergymnastik 2 - vorw. für Mitgl.
18:00 - 18:30	Wassergymnastik 3 - vorw. für Mitgl.
19:30 - 20:15	Wassergymnastik 4 - vorw. mit VO
20:15 - 21:00	Wassergymnastik 5 - vorw. mit VO

Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus

08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik 6 auf Stühlen - vorw. mit VO
09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik 12 auf Stühlen - vorw. mit VO

Tanzschule Vienna

10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik 7 auf Stühlen - vorw. mit VO
11:00 - 12:00	Neurologie 1 - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall - vorw. mit VO
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik 9 - vorw. mit VO

Dienstag

HP-Erbach Mehrzweckhalle

08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik 5 - vorw. mit VO
09:00 - 10:30	Boule/Boccia 1 - vorw. für Mitgl.
10:00 - 11:00	Herzsport 2 - vorw. mit VO

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

17:00 - 18:00	Seniorengymnastik - vorw. für Mitgl.
18:00 - 19:00	Boule/Boccia 2 - vorw. für Mitgl.

Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

18:00 - 19:00	Lungensport 1 + 2 - vorw. mit VO
19:15 - 20:15	Herz- und Diabetessport 1 - vorw. mit VO
20:15 - 21:30	Inklusive Sportangebote für Menschen mit und ohne Einschränkungen (in Vorbereitung) - vorw. für Mitgl.

Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik 1 - vorw. mit VO
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik 2 - vorw. mit VO

Tanzschule Vienna

09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik 10 - vorw. mit VO
10:00 - 11:00	Sport nach Krebs 1 - vorw. mit VO

Mittwoch

Nibelungenschule Sportraum

17:00 - 18:00	Neurologie 2 - 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

16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik 8 - vorw. mit VO
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik 11 - vorw. mit VO
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik 3 - vorw. mit VO

Donnerstag

Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

17:30 - 18:30	Sport nach Krebs 2 - vorw. mit VO
18:30 - 19:30	Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung - vorw. mit VO
19:30 - 20:30	Wirbelsäulengymnastik 4 - vorw. mit VO

Tanzschule Vienna

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