Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

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

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

Sportangebote nach Tag + Ort + Zeit

Montag

Basinusbad

17:00 - 17:30	Wassergymnastik
17:00 - 18:30	Schwimmen - vor und nach der Wassergymnastik ohne Beaufsichtigung durch den Verein
17:30 - 18:00	Wassergymnastik
18:00 - 18:30	Wassergymnastik
19:30 - 20:15	Wassergymnastik
20:15 - 21:00	Wassergymnastik

Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus

10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen

Nibelungenhalle Gymnastikraum

09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
11:00 - 12:00	Neurologie - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall
18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik

Dienstag

HP-Erbach Mehrzweckhalle

08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik
09:00 - 10:30	Boule/Boccia
10:00 - 11:00	Herz- und Diabetessport

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

17:00 - 18:00	Seniorengymnastik

Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle

18:00 - 19:00	Lungensport
19:15 - 20:15	Herz- und Diabetessport

Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

17:00 - 18:00	Gehtraining bei pAVK
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik

Nibelungenhalle Gymnastikraum

08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik
09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik
10:00 - 11:00	Sport nach Krebs
11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen

Mittwoch

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

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

nach Absprache

18:00 - 19:30	Power Outdoor

Nibelungenhalle Gymnastikraum

10:00 - 11:00	Gymnastik bei Gelenkerkrankungen
11:00 - 12:00	Neurologie - vorwiegend MS + andere neurologische Erkrankungen

St. Georg Bensheim Gemeindesaal

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

Verein zur Bewegungsförderung Heppenheim e.V.

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

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

Sportangebote nach Tag + Ort + Zeit

Donnerstag

Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

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

Nibelungenhalle Gymnastikraum

09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung
18:00 - 19:00	Sport nach Krebs
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik

Freitag

Nibelungenhalle Gymnastikraum

17:30 - 19:00	Power Fitness