



## 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 - 17:45	Wassergymnastik
Mo	19:30 - 20:15	Wassergymnastik - nur mit Verordnung
Mo	20:15 - 21:00	Wassergymnastik - nur mit Verordnung

### 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
----	---------------	-----------------------

#### Nibelungenhalle Gymnastikraum

Mo	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
Mo	18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik
Di	08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik
Di	11:00 - 12:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen
Do	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik
Do	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik

### 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
----	---------------	-------------

# 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



## 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 Beeinträchtigungen

#### Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

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

# 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



## 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 - nur für Mitglieder
----	---------------	-----------------------------------

##### nach Absprache

Mi	18:00 - 19:30	Power Outdoor - nur für Mitglieder
----	---------------	------------------------------------

##### Nibelungenhalle Gymnastikraum

Fr	17:30 - 19:00	Power Fitness - nur für Mitglieder
----	---------------	------------------------------------

#### Senioren gymnastik

##### Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

Di	17:00 - 18:00	Senioren gymnastik - nur für Mitglieder
----	---------------	---

### Orthopädie

#### Wassergymnastik

##### Basinusbad

Mo	17:00 - 18:30	Schwimmen - vor und nach der Wassergymnastik ohne Beaufsichtigung durch den Verein - nur für Mitglieder
Mo	17:45 - 18:30	Wassergymnastik - nur für Mitglieder

#### Wirbelsäulengymnastik

##### Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus

Mo	10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen - nur für Mitglieder
----	---------------	--

##### HP-Erbach Mehrzweckhalle

Di	08:45 - 09:45	Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder
----	---------------	--

##### Martin-Buber-Halle Gymnastikraum

Di	19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder
----	---------------	--

##### Nibelungenhalle Gymnastikraum

Mo	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen - nur für Mitglieder
Di	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder
Do	17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung - nur für Mitglieder

Auskunft zu den Sportangeboten erteilt nur unser Verein