

# 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 - 17:45	Wassergymnastik
17:00 - 18:30	Schwimmen - vor und nach der Wassergymnastik ohne Beaufsichtigung durch den Verein - nur für Mitglieder
17:45 - 18:30	Wassergymnastik - nur für Mitglieder
19:30 - 20:15	Wassergymnastik - nur mit Verordnung
20:15 - 21:00	Wassergymnastik - nur mit Verordnung

#### Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus

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

#### Nibelungenhalle Gymnastikraum

09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen - nur für Mitglieder
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 - nur für Mitglieder
09:00 - 10:30	Boule/Boccia - nur für Mitglieder
10:00 - 11:00	Herz- und Diabetessport

#### Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum

17:00 - 18:00	Seniorengymnastik - nur für Mitglieder
---------------	--

#### 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 - nur für Mitglieder

#### Nibelungenhalle Gymnastikraum

08:00 - 09:00	Wirbelsäulengymnastik
09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder
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 - nur für Mitglieder
---------------	------------------------------------

#### 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 - nur für Mitglieder
18:00 - 19:00	Sport nach Krebs
19:00 - 20:00	Wirbelsäulengymnastik

### **Freitag**

#### **Nibelungenhalle Gymnastikraum**

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