

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 alphabetisch

Sportangebot	Tag	Wann	Wo
Boule/Boccia - nur für Mitglieder	Dienstag	09:00 - 10:30	HP-Erbach Mehrzweckhalle
Gehtraining bei pAVK	Dienstag	17:00 - 18:00	Martin-Buber-Halle Gymnastikraum
Gymnastik bei Gelenkerkrankungen	Mittwoch	10:00 - 11:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Herz- und Diabetessport	Dienstag	10:00 - 11:00	HP-Erbach Mehrzweckhalle
Herz- und Diabetessport	Dienstag	19:15 - 20:15	Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle
Lungensport	Dienstag	18:00 - 19:00	Konrad-Adenauer-Schule Sporthalle
Neurologie - vorwiegend Parkinson + Schlaganfall	Montag	11:00 - 12:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Neurologie - vorwiegend Parkinson	Mittwoch	10:00 - 11:00	St. Georg Bensheim Gemeindesaal
Neurologie - vorwiegend MS + andere neurologische Erkrankungen	Mittwoch	11:00 - 12:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Neurologie - vorwiegend Parkinson	Mittwoch	11:00 - 12:00	St. Georg Bensheim Gemeindesaal
Power Fitness - nur für Mitglieder	Freitag	17:30 - 19:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Power Outdoor - nur für Mitglieder	Mittwoch	18:00 - 19:30	nach Absprache
Schwimmen - vor und nach der Wassergymnastik ohne Beaufsichtigung durch den Verein - nur für Mitglieder	Montag	17:00 - 18:30	Basinusbad
Senioren-gymnastik - nur für Mitglieder	Dienstag	17:00 - 18:00	Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum
Spiel und Sport für Menschen mit mentaler Einschränkung	Donnerstag	17:00 - 18:00	Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum
Sport nach Krebs	Dienstag	10:00 - 11:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Sport nach Krebs	Donnerstag	18:00 - 19:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wassergymnastik	Montag	17:00 - 17:45	Basinusbad
Wassergymnastik - nur für Mitglieder	Montag	17:45 - 18:30	Basinusbad
Wassergymnastik - nur mit Verordnung	Montag	19:30 - 20:15	Basinusbad
Wassergymnastik - nur mit Verordnung	Montag	20:15 - 21:00	Basinusbad
Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen - nur für Mitglieder	Montag	09:00 - 10:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen - nur für Mitglieder	Montag	10:00 - 11:00	Christuskirche Gruppenraum im Pfarrhaus
Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen	Montag	10:00 - 11:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Montag	18:30 - 19:30	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	08:00 - 09:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder	Dienstag	08:45 - 09:45	HP-Erbach Mehrzweckhalle
Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder	Dienstag	09:00 - 10:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik auf Stühlen	Dienstag	11:00 - 12:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	18:00 - 19:00	Martin-Buber-Halle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik - nur für Mitglieder	Dienstag	19:00 - 20:00	Martin-Buber-Halle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	16:00 - 17:00	Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	17:00 - 18:00	Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch	18:00 - 19:00	Konrad-Adenauer-Schule Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	09:00 - 10:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik - Hockergymnastik für Menschen mit größerer Bewegungseinschränkung - nur für Mitglieder	Donnerstag	17:00 - 18:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum
Wirbelsäulengymnastik	Donnerstag	19:00 - 20:00	Nibelungenhalle Gymnastikraum