



Orthopädie:

Stand: 30.08.2023

Hockergymnastik

Montag, 15.30 – 16.30 Uhr, Turnhalle Peter-Fleischhauer-Straße, Bad Vilbel - Dortelweil
Für Menschen, die ein Bewegungsangebot im Stehen nicht bewältigen können.

Functional Training

Montag, 11.10 - 12.10 Uhr, Vereinssportzentrum, VSZ 3
Montag, 12.20 – 13.20 Uhr, Vereinssportzentrum, VSZ 3
Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 2. Hallendrittel
Effektives Ganzkörpertraining ohne Zusatzgewichte.

Ganzkörpertraining

Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr Vereinssportzentrum, VSZ 1
Kräftigung des ganzen Körpers mit und ohne Kleingeräte

Körper in Balance

Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal
Geeignet bei Rücken- und Osteoproblemen, Kräftigung der Muskulatur.

Schulter-Nacken-Fit

Mittwoch, 19.15 – 20.15 Uhr, Vereinssportzentrum, VSZ 1
Das Spezialtraining gegen Schulter- und Nackenbeschwerden.

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 20.30 – 21.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal
Vielseitige Gymnastik für den aktiven und passiven Bewegungsapparat.

Knie- und Hüft-Sport

Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum
Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum
Funktionelle Gymnastik v. a. zur Kräftigung der Bewegungs- und Streckmuskulatur der Hüft- und Kniegelenke.

Sportverein Fun-Ball Dortelweil e. V.

Vereinssitz und Postanschrift: Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel / E-Mail: info@fun-ball-dortelweil.de

Geschäftsstelle: Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 - 98 93 93, Fax 0 61 01 - 98 93 94

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank, BLZ 501 900 00, Kto. 600 106 0234, IBAN DE70 5019 0000 6001 0602 34, BIC FFVBDEFFXXX

1. Vorsitzender: Stefan Kött / Vereinsregister-Nr.: VR 13069, Amtsgericht Frankfurt/Main / Stand: 29.01.2014



Innere Medizin:

Stand: 30.08.2023

Herzsport

Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 1. Hallendrittel

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Vereinssportzentrum, VSZ 2

Für koronare Risikopatienten unter Beobachtung eines Arztes.

Sport in der Krebsnachsorge:

Sport in der (Brust-)Krebsnachsorge

Montag, 10.00 – 11.00 Uhr Vereinssportzentrum, VSZ 1

Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal

Stärkt die Abwehrkräfte und wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

Psychische Erkrankungen (z.B. Burnout)

Drums Alive

Dienstag, 18.45 – 19.45 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, Mehrzwecksaal

Beim Trommeln mit Drumsticks auf großen Gymnastikbällen wird die Ausdauer gefördert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und Stress abgebaut.

Die Teilnahme an allen Rehasport-Angeboten ist mit ärztlicher Verordnung kostenfrei; ohne Verordnung ist nach zwei unverbindlichen Probestunden die Vereinsmitgliedschaft sowie eine Zuzahlung über die Fun-Ball-Karte erforderlich.

Sporthalle „Am Siegesbaum“: Willy-Brandt-Straße 1, Dortelweil

Vereinssportzentrum (VSZ): Fraunhoferstraße 21, Bad Vilbel - Quellenpark

Geschäftsstelle SV Fun-Ball Dortelweil e.V.: 06101/989393, info@fun-ball-dortelweil.de

Sportverein Fun-Ball Dortelweil e. V.

Vereinssitz und Postanschrift: Schultheiß-Bilger-Straße 2a, 61118 Bad Vilbel / E-Mail: info@fun-ball-dortelweil.de

Geschäftsstelle: Sporthalle "Am Siegesbaum", Willy-Brandt-Straße 1, 61118 Bad Vilbel, Tel. 0 61 01 - 98 93 93, Fax 0 61 01 - 98 93 94

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank, BLZ 501 900 00, Kto. 600 106 0234, IBAN DE70 5019 0000 6001 0602 34, BIC FFVBDEFFXXX

1. Vorsitzender: Stefan Kött / Vereinsregister-Nr.: VR 13069, Amtsgericht Frankfurt/Main / Stand: 29.01.2014