



Orthopädie:

Stand: 13.03.2026

Hockergymnastik (voll)

Montag, 15.30 – 16.30 Uhr, Turnhalle Peter-Fleischhauer-Str., Bad Vilbel – Dortelweil (voll)
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
Montag, 20.00 – 21.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, S2 (Vereinsangebot ohne Verordnung)
Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum, 2. Hallendrittel
Effektives Ganzkörpertraining ohne Zusatzgewichte.

Ganzkörpertraining

Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr, Vereinssportzentrum, VSZ 1
Dienstag, 18.40 – 19.40 Uhr, Vereinssportzentrum, VSZ 5
Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr Vereinssportzentrum, VSZ 2
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
Das Spezialtraining gegen Schulter- und Nackenbeschwerden.

Wirbelsäulengymnastik

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

Knie- und Hüft-Sport

Freitag, 10.20 – 11.20 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum
Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr, Sporthalle Am Siegesbaum
Freitag, 11.40 – 12.40 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: 13.03.2026

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.

Leider sind fast alle Angebote ausgebucht. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle.

Die Teilnahme an allen Rehasport-Angeboten ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich, unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft und kostenfrei.

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 FFBDEF33XXX

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