

## Was ist Reha-Sport?

Rehabilitationsport ist ein Bewegungstraining, das gezielt auf Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen abgestimmt ist.

In Gruppen trainieren Sie unter fachlicher Anleitung, um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern.

Ziel ist es, Ihre Gesundheit zu stärken um den Alltag wieder besser zu meistern.

Ansprechpartnerinnen vor Ort:

Stefanie Emmerich  
(Seniorengymnastik)

Elke Helbig-Keicher  
(Reha-Sport  
Seniorengymnastik)



Reha und  
Seniorenport  
im  
SC Budokan Maintal e.V.

Kommen vorbei -  
Wir freuen uns auf Dich!

[www.budokan-maintal.de](http://www.budokan-maintal.de)



Geschäftsstelle:  
06181 - 6189664  
[office@budokan-maintal.de](mailto:office@budokan-maintal.de)

Montag bis Freitag von  
09:00 - 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag von  
14:00 - 17:00 Uhr



Reha-Sport nach Krebs  
Seniorengymnastik

