

## 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 und  
Anmeldeunterlagen finden Sie unter:  
[www.budokan-maintal.de](http://www.budokan-maintal.de)  
Gesundheitssport**



Reha und  
Seniorenport  
im  
SC Budokan Maintal e.V.

Komm 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



**Seniorengymnastik  
Reha-Sport nach Krebs**

