



Budenheimer Sport-Gemeinschaft 1960 e.V.

Lizenzierte ÜbungsleiterInnen für Gesundheit und Rehabilitationssport



Brigitte Bauer
Tel.: 06139 291332



Margit Bockenheimer-Winter
Tel.: 06139 309



Marika Hirschberger
Tel.: 06139 6711



Christel Thome
Tel.: 06139 6927



Christof Weis
Tel.: 06139 961283

Unsere Angebote im Einzelnen

- **Gymnastik**
- **Stuhlgymnastik**
- **Wassergymnastik**
- **Qi Gong**
- **Hallenboccia**
- **Nordic Walking**

Geselliges Beisammensein

- **Bewegungstreffen**
- **Spaziergänge**
- **Ausflüge**

**Sport und Gymnastik
lohnern sich in jedem Alter.
Darum je früher, um so besser...
Am besten sofort!**

Vereinsinfo

Marika Hirschberger
55257 Budenheim
E-Mail: m-g-hirschberger@web.de

Budenheimer Sport-Gemeinschaft 1960 e.V.

Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport
Vorsitzende Christel Thome
Postfach 1126
55253 Budenheim
Telefon: 06139 6927
Internet: www.bsg-budenheim.de

Die Vergütung für die Teilnahme am **Rehabilitationssport** kann von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

Gesundheitssport kann jeder Mensch in jedem Alter ausprobieren. Es ist nie zu spät anzufangen - auch wenn Sie lange nicht oder noch nie sportlich aktiv waren.



Wir übernehmen Verantwortung für das Gemeinwohl!



Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport



Mach mit – bleib fit!

Budenheimer Sport-Gemeinschaft 1960 e.V.

Unser Verein

Im Jahr 1960 wurde die BSG von Budenheimer Kriegsverehrten gegründet und hat sich zwischenzeitlich zu einem anerkannten Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport entwickelt. In unserem Verein finden Sie einen Ausgleich zum Berufsalltag und eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Freizeitaktivitäten.

Ziel unserer Reha- und Gesundheitssport-Angebote ist die Gesundheitsförderung sowie der Erhalt und die Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Ein weiteres Ziel der BSG ist, Ihnen Spaß und Freude an Bewegung zu vermitteln. Unser Rehabilitationssport und das Bewegungstraining finden in kleinen Gruppen statt. Sie werden von lizenzierten Übungsleitern betreut. Dieses Angebot wurde vom **Dachverband BSV** anerkannt und zertifiziert.

Für sein besonderes Engagement für Seniorinnen und Senioren wurde die BSG vom Sportbund Rheinhessen ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel "**SENIORENFREUNDLICHER SPORTVEREIN**".

Wassergymnastik



Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke. Die Muskulatur ist gelockert - die Freude an der Bewegung wird gesteigert.

Stütz- und Bewegungsapparat



Steigern und Erhalten von Ausdauer und Koordination - für mehr körperliche Fitness.

Qi Gong



Qi Gong hilft dem Körper durch sanfte Bewegungen das innere und äußere Gleichgewicht zu finden.

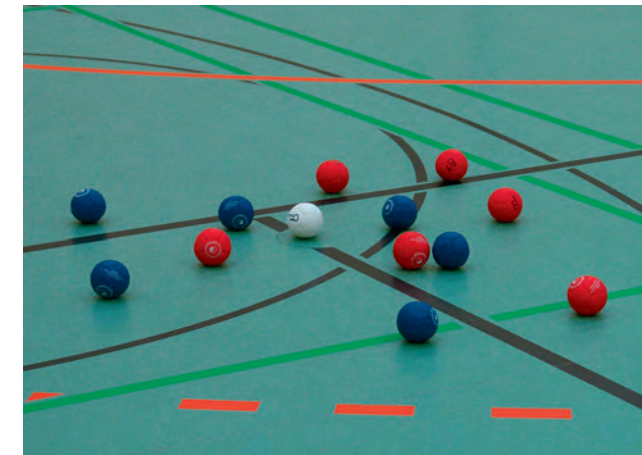
Fotonachweis: © The Sign - Fotolia.com, © PascalR - Fotolia.com, © fotoexodo - Fotolia.com, © Africa Studio - Fotolia.com, © Robert Kneschke - Fotolia.com, © Pressmaster - shutterstock.com, © Sigrun Höschen-Hunte - designNmore.de

Osteoporose/Arthrose (Stuhlgymnastik)



Kräftigen der Muskulatur und Verbessern des Gleichgewichtes zur Vermeidung von Stürzen.

Hallenboccia



Hallenboccia fördert Konzentration, Taktik und Geschicklichkeit - Spiel und Spaß mit eingeschlossen!