



REHA- UND SENIORENSPORT WEGWEISER

VORWORT

Rehasport ist bei verschiedenen Krankheitsbildern oder Diagnosen hilfreich. Durch die Bewegung werden körperliche wie auch seelische Beeinträchtigungen gelindert, sodass eine Verbesserung der Lebensqualität eintritt. Grundsätzlich steht jedem Menschen offen Rehasportangebote wahrzunehmen, jedoch kann durch die ärztliche Verschreibung eine Kostenübernahme der Krankenkassen erfolgen.

Auch mit zunehmendem Alter können Menschen sich weiterhin körperlich bewegen. Die Belastungen und Anforderungen müssen nur entsprechend angepasst werden. In den Vereinen gibt es hier speziell ausgelegte Angebote für Senioren. Diese fördern zusätzlich das Miteinander.

Die Sportvereine im Kreis Offenbach bieten ein umfangreiches Angebot für Reha- und Seniorensport. Die aktuellen Angebotszeiten sowie freie Kapazitäten fragen Sie am besten direkt beim Verein an. Weitere Informationen finden Sie auch auf den Internetseiten der Vereine.

IMPRESSUM



Kreis Offenbach

Herausgeber

Kreis Offenbach
Bereich Förderung des Ehrenamtes, Sport & Kultur

Bereichsleiter: Marcel Subtil
Projektleiter/Projektleiterin: Frau Jebunnessa Uddin-Ruccia, Herr Matthias Dietrich
Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 8180-1061
E-Mail sport@kreis-offenbach.de

Layout: Buschmann Event GmbH

Fotos: © AdobeStock.com
Grafische Elemente: © Freepix

INHALT

REHASPORT

Orthopädie	4
Herzsport	5
Krebsnachsorge	5
Lungensport	6
Neurologie	6
Diverse Angebote	6

SENIORENSPORT

Diverse Angebote	7
------------------------	---

REHASPORT

ORTHOPÄDIE	
VEREIN	KONTAKT
VSG Dietzenbach 1964 e.V.	ASP: Eva Karweina E-Mail vsg-dietzenbach1964e.v@t-online.de Telefon 06074 46939 (AB) und 0157 54549853 (Bürozeiten: Di 10 - 12 Uhr u. Do 16 - 18 Uhr) www.vsg-dietzenbach.de
Sport- und Kulturgemeinschaft 1886 e.V. Sprendlingen	E-Mail reha@skg-sprendlingen.de Telefon 06103 604 666 www.skg-sprendlingen.de
Sportgemeinschaft Egelsbach 1874 e.V.	ASP: Dr. Carsten Mann E-Mail carsten.mann@sg-egelsbach.de Telefon 06103 2007278 www.sgegelsbach.de
Sportvereinigung 1879 e.V. Hainstadt	E-Mail sportvereinigung-hainstadt@t-online.de www.spvgg1879.de
Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e.V.	ASP: Ingo Glende E-Mail info@vsg-heusenstamm.de Telefon 0176 83622766 www.vsg-heusenstamm.de
Turnverein 1862 Langen e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@tv1862-langen.de Telefon 06103 26400 www.tv1862-langen.de
Turngemeinde Lämmerspiel 1905 e.V.	ASP: Brigitte Habermann u. Ute Deuchert E-Mail reha@tgl-1905.de Telefon 06108 66518 u. 0163 3111565 www.tgl-1905.de/reha
Behinderten-Sportgemeinschaft Hausen	ASP: Hiltrud Rembowski E-Mail kontakt@bsg-hausen.de Telefon 06104 72350 www.bsg-hausen.de
S.K.G Rodgau 1888 e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@skgrodgau.de Telefon 06106 645130 www.skgrodgau.de
Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.	ASP: Heike Nenner-Paul (Sport-Team) Alexandra Löw (Geschäftsstelle) E-Mail sportteam@sportfreunde-rodgau.de / info@sportfreunde-rodgau.de Telefon 06106 23100 u. 06106 2674949 www.sportfreunde-rodgau.de
Männerturnverein Urberach e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@mtv-urberach.de Telefon 06074 5311 www.mtv-urberach.de
Turn und Sportgemeinschaft Klein-Welzheim 1908 e.V.	E-Mail vorstand@tus-klein-welzheim.de www.tus-klein-welzheim.de

HERZSPORT

VEREIN	KONTAKT
Sport- und Kulturgemeinschaft 1886 e.V. Sprendlingen	E-Mail reha@skg-sprendlingen.de Telefon 06103 604 666 www.skg-sprendlingen.de
SG Egelsbach 1874 e.V.	ASP: Dr. Carsten Mann E-Mail carsten.mann@sg-egelsbach.de Telefon 06103 2007278
Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e.V.	ASP: Ingo Glende E-Mail info@vsg-heusenstamm.de Telefon 0176 83622766 www.vsg-heusenstamm.de
Turnverein 1862 Langen e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@tv1862-langen.de Telefon 06103 26400 www.tv1862-langen.de
Herz- und Rehasportgemeinschaft Mühlheim e.V.	ASP: Michael Jäger E-Mail mm-jaeger@web.de Telefon 06108 67315
Turnverein 1861 Neu Isenburg	E-Mail tv-1861-neu-isenburg@t-online.de Telefon 06102 23110 www.turnverein1861neu-isenburg.de
Behinderten-Sportgemeinschaft Hausen	ASP: Hiltrud Rembowski E-Mail kontakt@bsg-hausen.de Telefon 06104 72350 www.bsg-hausen.de
Männer Turnverein Urberach e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@mtv-urberach.de Telefon 06074 5311 www.mtv-urberach.de
Koronargruppe Seligenstadt e.V.	E-Mail info@koronargruppe-seligenstadt-rodgau-mainhausen.de www.koronargruppe-seligenstadt-rodgau.de

KREBSNACHSORGE

VEREIN	KONTAKT
VSG Dietzenbach 1964 e.V.	ASP: Eva Karweina E-Mail vsg-dietzenbach1964e.v@t-online.de Telefon 06074 46939 (AB) u. 0157 54549853 (Bürozeiten: Di 10 - 12 Uhr u. Do 16 - 18 Uhr) www.vsg-dietzenbach.de
Sport- und Kulturgemeinschaft 1886 e.V. Sprendlingen	E-Mail reha@sk-sprendlingen.de Telefon 06103 604 666 www.skg-sprendlingen.de
Turn-und Sportvereinigung Heusenstamm 1873 e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@tsv-heusenstamm.de Telefon 06104 63871 www.tsv-heusenstamm.de
Herz- und Rehasportgemeinschaft Mühlheim e.V.	ASP: Michael Jäger E-Mail mm-jaeger@web.de Telefon 06108 67315

KREBSNACHSORGE

VEREIN	KONTAKT
Mühlheimer Ruderverein 1911 e.V.	E-Mail verein@mrsv1911.de www.mrv1911.de
S.K.G 1888 Rodgau e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@skgrodgau.de Telefon 06106 645130 www.skgrodgau.de
Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.	ASP: Heike Nenner-Paul (Sport-Team) Alexandra Löw (Geschäftsstelle) E-Mail sportteam@sportfreunde-rodgau.de / info@sportfreunde-rodgau.de Telefon 06106 23100 u. 06106 2674949 www.sportfreunde-rodgau.de
Männer-Turnverein 1901 Urberach e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@mtv-urberach.de Telefon 06074 5311 www.mtv-urberach.de

LUNGENSport

VEREIN	KONTAKT
Sportgemeinschaft Egelsbach 1874 e.V.	ASP: Dr. Carsten Mann E-Mail carsten.mann@sg-egelsbach.de Telefon 06103 2007278 www.sgegelsbach.de
Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e.V.	ASP: Ingo Glende E-Mail info@vsg-heusenstamm.de Telefon 0176 83622766 www.vsg-heusenstamm.de
Turnverein 1862 Langen e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@tv1862-langen.de Telefon 06103 26400 www.tv1862-langen.de
Herz- und Rehasportgemeinschaft Mühlheim e.V.	ASP: Michael Jäger E-Mail mm-jaeger@web.de Telefon 06108 67315
Turngemeinde Lämmerspiel 1905 e.V.	ASP: Brigitte Habermann u. Ute Deuchert E-Mail reha@tgl-1905.de Telefon 06108 66518 u. 0163 3111565 www.tgl-1905.de/reha
Behinderten-Sportgemeinschaft Hausen	ASP: Hiltrud Rembowski E-Mail kontakt@bsg-hausen.de Telefon 06104 72350 www.bsg-hausen.de
S.K.G 1888 Rodgau e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@skgrodgau.de Telefon 06106 645130 www.skgrodgau.de
Männer-Turnverein 1901 Urberach e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@mtv-urberach.de Telefon 06074 5311 www.mtv-urberach.de

NEUROLOGIE

VEREIN	KONTAKT
Sport- und Kulturgemeinschaft 1886 e.V. Sprendlingen	E-Mail reha@sk-sprendlingen.de Telefon 06103 604 666 www.skg-sprendlingen.de
S.K.G 1888 Rodgau e.V.	Geschäftsstelle E-Mail info@skgrodgau.de Telefon 06106 645130 www.skgrodgau.de

DIVERSE ANGEBOTE

VEREIN	KONTAKT
S.K.G 1888 Rodgau e.V. (für Diabetiker)	Geschäftsstelle E-Mail info@skgrodgau.de Telefon 06106 645130 www.skgrodgau.de

SENIORENSPORT

SENIORENSPORT

VEREIN	SPORTANGEBOT	KONTAKT
Dietzenbach	moment! Motorisches + mentales Training für Demenz Erkrankte	ASP: Frau Kirsten Wolf E-Mail kirsten.wolf@dietzenbach.de Telefon 06074 483490
Sportgemeinschaft 1945 Dietzenbach e.V.	Rückengymnastik Body-Mix Nordic-Walking Aerobic und mehr für Frauen Aktiv älter werden „Senioren“	Geschäftsstelle E-Mail info@sg-dietzenbach.de Telefon 06074 26505 www.sg-dietzenbach.de
VSG Dietzenbach 1964 e.V.	Pilates Yoga Wassergymnastik	ASP: Eva Karweina E-Mail vsg-dietzenbach1964e.v@t-online.de Telefon 06074 46939 (AB) u. 0157 54549853 (Bürozeiten: Di 10 - 12 Uhr u. Do 16 - 18 Uhr) www.vsg-dietzenbach.de
HSV Götzenhain 1954 e.V.	„Fit bis ins hohe Alter“ - allg. Gymnastik Rückenfit für Neueinsteiger Rückenfit „50 plus“ Wirbelsäulentraining für Frauen Rückentraining für Fortgeschrittene Funktionsgymnastik für alle	E-Mail info@hsv-goetzenhain.de Telefon 06103 88637 www.hsv-goetzenhain.de
HSV Götzenhain 1954 e.V. in Kooperation mit dem Familienzentrum der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau	moment! motorisches + mentales Training Gymnastik bis 90+	E-Mail winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de
Sportgemeinschaft Egelsbach 1874 e.V.	Fitness am Freitagabend Männergymnastik mit Prellball Frauengymnastik Fitnesstraining Bike Treff Wirbelsäulengymnastik Seniorengymnastik mit Hocker Rollator Training Lauf-Treff Haltung und Bewegung (Präventionssport) Yoga 60+ (Präventionssport) Yoha für den Rücken (Präventionssport) Yoha für Anfänger (Präventionssport) Rücken-Fit	ASP: Dr. Carsten Mann E-Mail carsten.mann@sg-egelsbach.de Telefon 06103 2007278 www.sgegelsbach.de
Sportvereinigung 1879 e.V. Hainstadt am Main	Rückensport (zertifiziert) „Fit und gesund“ (Ganzkörpertraining) „Fit in den Abend“ (Herz -und Kreislauf-sport) Nordic Walking „Fit ab 50“ (Beweglichkeitsraining)	E-Mail sportvereinigung-hainstadt@t-online.de www.spvgg1879.de

SENIORENSPORT

VEREIN	SPORTANGEBOT	KONTAKT
Turnerschaft 1882 Klein Krotzenburg e.V.	Body Fit light (Sportgymnastik für Männer & Frauen) Body Fit light (Sportgymnastik für Frauen) MoMent (motorisches und mentales Training)	E-Mail info@tkk-1882.de Telefon 0176 44705650 www.tkk-1882.de
Turn-und Sportvereinigung Heusenstamm 1873 e.V.	„Vital“ (Ausdauer- und Balancetraining) „Aktiv“ Gesundheitssport für Ausdauer, Kraft, Balance, Mobilisation, Rücken Yoga (Nordic) Walking	Geschäftsstelle E-Mail info@tsv-heusenstamm.de Telefon 06104 63871 www.tsv-heusenstamm.de
Turnverein 1862 Langen e.V.	Stuhlgymnastik Rückengymnastik Wassergymnastik (Sommerhalbjahr) Mach mit - bleib fit Präventionskurse Allgemeine Gymnastik für Senioren	Geschäftsstelle E-Mail info@tv1862-langen.de Telefon 06103 26400 www.tv1862-langen.de
Sportvereinigung Dietesheim e.V.	„Fit bis ins hohe Alter“ (zertifiziert) - Sitzgymnastik „Bewegen statt schonen“ (zertifiziert) - Rückenschule, Rückenfit; Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik Allg. Funktionsgymnastik für Senioren	E-Mail info@spvgg-dietesheim.de www.spvgg-dietesheim.de
Turnverein 1861 Neu Isenburg	Gymnastik für Senioren	E-Mail tv-1861-neu-isenburg@t-online.de Telefon 06102 23110 www.turnverein1861neu-isenburg.de
Behinderten-Sportgemeinschaft Hausen	Aquafitness (Wassergymnastik und Aquajogging)	ASP: Hiltrud Rembowski E-Mail kontakt@bsg-hausen.de Telefon 06104 72350 www.bsg-hausen.de
Turngemeinde Obertshausen 1860 e.V.	Damengymnastik „60 plus“ Präventive Rückengymnastik Gesunder Rücken Gymnastik am Morgen	Geschäftsstelle E-Mail info@tgo-obertshausen.de Telefon 06104 44200 www.tgo-obertshausen.de
Schützenclub Gamsbock Nieder-Roden Rollwald 1954 e.V	Luftgewehr/Luftpistole	ASP: Hans Günter Grode E-Mail kontakt@sc-gamsbock-rollwald.de Telefon 0173 3235810 www.sc-gamsbock-rollwald.de
S.K.G Rodgau 1888 e.V.	Fit für den Alltag Immerfit Zumba gold Männer fit Gesundheits-Jumping Qigong Frauengymnastik	Geschäftsstelle E-Mail info@skgrodgau.de Telefon 06106 645130 www.skgrodgau.de
Turngemeinde 1905 Nieder Roden e.V.	Walking Männer-Gymnastik 60 plus	ASP: Dr. Wilhelm Senske E-Mail wilhelm.senske@tgniederroden.de Telefon 06106 74449 www.tgniederroden.de
Sportgemeinschaft Nieder-Roden e.V.	Fit für die Enkel Seniorengymnastik für Fortgeschrittene Bewegt älter werden Seniorenerechte Hockergymnastik	Geschäftsstelle E-Mail info@sg-nieder-roden.de E-Mail gymnastik@sg-nieder-roden.de www.sg-nieder-roden.de

SENIORENSPORT

VEREIN	SPORTANGEBOT	KONTAKT
Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.	Gym & Fit 6.0 (ab 60 Jahre) Senioren-sport (Damen ab 60 Jahre)	ASP: Heike Nenner-Paul & Alexandra Löw E-Mail sportteam@sportfreunde-rodgau.de; info@sportfreunderodgau.de
Turnerschaft Ober-Roden 1895 e.V.	Man(n) dehnt sich Senioren-sport Ü70 Guten Morgen Yoga Damen-Gymnastik Rumpf & Rückenfit für Männer Fit & Mobil Ü50 - Zirkeltraining Rücken fit & Mobil Beweglichkeit bis ins hohe Alter	ASP: Peter Hubert E-Mail pe-hubert@t-online.de Telefon 0151 27245605 www.tso-online.de
Kultur- und Sportverein 1888 Urberach e.V.	Wirbelsäulengymnastik Gymnastik	E-Mail verwaltung@ksv-urberach.de Telefon 06074 8057881 www.ksv-urberach.de
Männer Turnverein 1901 Urberach e.V.	Prellball Ganzkörper-tüchtigung Prävention für den Alltag (Gymnastik) Prävention für den Alltag (Spiele, Faustball, Badminton, etc.) Tai Chi & Qi Gong Qi Gong Pilates & Faszien Yoga Sitzgymnastik Fit für Golf über 60	Geschäftsstelle E-Mail info@mtv-urberach.de Telefon 06074 5311 www.mtv-urberach.de
Turngesellschaft Seligenstadt 1895 e.V.	Seniorengymnastik für Damen u. Herren Seniorengymnastik für Damen u. Herren - Qi Gong / Thai Chi / Yin Yoga Seniorengymnastik für Damen u. Herren - Funktionsgymnastik in Bewegung und auf dem Stuhl! Boule / Boccia Knie - Hüfte - Faszientraining Radfahren Spielend den Kopf fit halten! Tanzen im Sitzen Seniorentanz - Flotte Sohle!	E-Mail verwaltung@tgs-seligenstadt.de Telefon 06182 21593 www.tgs-seligenstadt.de
Sportvereinigung 1912 e.V. Seligenstadt	Seniorengymnastik 55plus Damenpower Fit & Aktiv Aerobic Zumba Gold	E-Mail vorstand@dieblauen.eu Telefon 06182 23141 www.dieblauen.eu

Du suchst Freizeitangebote im Kreis Offenbach?



Bibliotheken **Badeseen**
Hallen- und Freibäder **Fitnessgeräte im Freien**
Spielplätze **Minigolf** **Skateranlagen**
Museen

Eine **Freizeitkarte** für viele Aktivitäten findest Du unter:

www.kreis-offenbach.de/freizeitkarte

