

# SOMMERPAUSE 2023

Liebe Vereins- und REHA-Sportkolleg(inn)en,

am **Dienstag, den 25.07.2023**, sowie am **Donnerstag, den 27.07.2023**, sind jeweils die letzte **Trainingsstunde** in der Turn- und in der Schwimmhalle. Es sind Sommerferien und die Stadt Arnstein schließt zu dieser Zeit das Hallenbad für Revisionsarbeiten, die während dem laufenden Betrieb nicht vorgenommen werden können.

Das heißt für uns, wir machen ebenfalls Sommerpause. Damit wir aber nicht gänzlich einrosten, werden nachfolgende Übungsstunden/Aktivitäten auf dem VSG-Freigelände stattfinden.

## Stuhl/Hocker-Gymnastik:

Jeden Donnerstag, ab dem 3. August 2023, um 19:00 Uhr

## Nordic Walking mit einer Strecke ~ 1 h:

Am 10.08., 24.08., 07.09.2023 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr

## YogaWalk ~ 1 h:

Am 03.08., 17.08., 31.08.2023 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr

## Herzsport :

Vorauss. ab dem 22.08.2023 jeweils dienstags ab 15:45 Uhr in der Mittelschulturnhalle

## Radl-Tour:

Ist in Planung

## VSG-Familienausflug:

Freitag bis Sonntag, 08. – 10.09.2023 in die Rhön – auch hier ist ein Sportprogramm dabei und es sind noch einige wenige Plätze frei!

Für das leibliche Wohl nach den Sportstunden ist auf dem Freigelände ebenfalls gesorgt. Die Vorstandschaft begrüßt es sehr, wenn viele Aktive aus allen Gruppen zum Sporteln und gemütlichen Beisammensein am Donnerstagabend aufs Freigelände kommen.

In die **Herbstsaison** starten wir dann wieder mit unserem Hallensport **ab Dienstag, den 12. September 2023** und **ab Donnerstag, den 14. September 2023** zu den gewohnten Zeiten.

Die Starttermine detailliert auf einen Blick:

## Hockerfitness – Dienstag:

12. September 2023, Uhrzeit und Ort wird noch bekanntgegeben.

## Gymnastik „Rücken in Balance“:

12. September 2023, Dienstag, um 19:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle

## Aqua Fitness/Wassergymnastik – Gruppe 1 / Dienstag:

12. September 2023, um 19:00 und 19:45 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

## Aqua Fitness/Wassergymnastik – Gruppe 2 / Dienstag:

12. September 2023, um 20:00 und 20:45 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

## Wirbelsäulengymnastik:

14. September 2023, Donnerstag, um 19:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle

## Wassergymnastik/Donnerstag:

14. September 2023, um 20:00 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

## Drums Vital/Donnerstag:

14. September 2023, um 20:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle

## YOGA-Walk/Samstag:

16. September 2023, um 09:45 Uhr, auf dem VSG-REHA Freigelände,

Am Alten Schwimmbad

## Nordic Walking/Montag:

18. September 2023, um 10:00 Uhr, Start auf dem VSG-REHA Freigelände

Wir wünschen einen wunderschönen Sommer !

Die Vorstandschaft

