

SOMMERPAUSE 2024

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

am **Dienstag, den 23.07.2024**, sowie am **Donnerstag, den 25.07.2025, sind jeweils die letzte Trainingsstunde** in der Turn- und in der Schwimmhalle. Es sind Sommerferien und die Stadt Arnstein versucht das Hallenbad bis zum neuen Schuljahresbeginn nebst den routinemäßigen Revisionsarbeiten wieder öffnen zu können. Hier haben wir leider schon eine Pause seit dem 4.7.2024. 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 1. August 2024, um 19:00 Uhr

Nordic Walking mit einer Strecke ~ 1 h:

Am 08.08., 22.08., 05.09.2024 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr

YogaWalk ~ 1 h:

Am 01.08. und 29.08.2024 jeweils donnerstags um 19:00 Uhr

Herzsport :

Vorauss. ab dem 20.08.2024 jeweils dienstags ab 15:45 Uhr in der Mittelschulturnhalle

Radl-Tour:

02.08.2024 nach Schwebenried

VSG-Familienausflug:

Dieses Jahr fahren wir nach Berlin. Donnerstag, 3.10. bis Sonntag, den 6.10.2024.

Es sind leider keine Plätze mehr frei; allerdings kann man sich auf die Warteliste bei Edwin Hofmann setzen lassen!

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 10. September 2024** und **ab Donnerstag, den 12. September 2024** zu den gewohnten Zeiten.

Die Starttermine detailliert auf einen Blick:

Hockerfitness – Dienstag:

17. September 2024, Uhrzeit und Ort wird noch bekanntgegeben.

Gymnastik „Rücken in Balance“:

10. September 2024, Dienstag, um 19:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle

Aqua Fitness/Wassergymnastik – Gruppe 1 / Dienstag:

10. September 2024, um 19:00 und 19:45 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

Aqua Fitness/Wassergymnastik – Gruppe 2 / Dienstag:

10. September 2024, um 20:00 und 20:45 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

Wirbelsäulengymnastik:

12. September 2024, Donnerstag, um 19:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle

Wassergymnastik/Donnerstag:

12. September 2024, um 20:00 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

Drums Vital/Donnerstag:

12. September 2024, um 20:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle

YOGA-Walk/Samstag:

14. September 2024, um 09:45 Uhr, auf dem VSG-REHA Freigelände,

Am Alten Schwimmbad

Aqua-Jogging/Samstag:

14. September 2024, um 13:00 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

Nordic Walking/Montag:

16. September 2024, um 10:00 Uhr, Start auf dem VSG-REHA Freigelände

Wir wünschen einen wunderschönen Sommer !

Die Vorstandschaft



Vital-Sport-Gemeinschaft mit REHA Arnstein e.V.