

VSG-REHA Arnstein e.V.

– DER Vitalsport im Werntal für Menschen mit und ohne Handicap -
informiert:

**Hallenstart – die Sommerpause geht zu Ende !
Wir starten mit nachfolgenden Terminen in die
Herbstsaison:**

Hockerfitness:	Dienstag, ab 10.09. von 16:00 bis 16:45 Uhr, VSG-Freigelände, Am Alten Schwimmbad
Rücken in Balance:	Dienstag, ab 10.09. von 19:00 bis 19:45 Uhr, Mittelschulturnhalle Arnstein
Aquafit/Wassergymnastik:	Dienstag, ab 10.09. von 19:00 bis 19:45 Uhr, Hallenbad Arnstein
Aquafit/Wassergymnastik:	Dienstag, ab 10.09. von 20:00 bis 20:45 Uhr, Hallenbad Arnstein
Wirbelsäulengymnastik:	Donnerstag, ab 12.09. von 19:00 bis 19:45 Uhr, Mittelschulturnhalle Arnstein
Aquafit/Wassergymnastik:	Donnerstag, ab 12.09. von 20:00 bis 20:45 Uhr, Hallenbad Arnstein
Drums Vital:	Donnerstag, ab 12.09. von 20:00 bis 20:45 Uhr, Mittelschulturnhalle Arnstein
YogaWalk:	Samstag, ab 14.09. von 09:45 bis 11:00 Uhr VSG-Freigelände Am Alten Schwimmbad, Arnstein
Aqua-Jogging: mit REHA-Sport- Verordnung.	Samstag, ab 14.09. von 13:00 bis 13:45 Uhr Hallenbad Arnstein
Nordic Walking:	Montag, ab 16.09. um 10:00 Uhr VSG-Freigelände, Am Alten Schwimmbad, Arnstein
QiGong (Präventionskurs)	Sonntag, 15.09.2024 10:00 Uhr – 11:00 Uhr QiGong VSG-Freigelände, Am Alten Schwimmbad, Arnstein

Vereinsausflug: Wir fahren nach Berlin – 3.-6.10.2024

Weihnachtsfeier am Samstag, den 30.11.2024 im Pfarrheim in Arnstein !

**Auf ein gutes Miteinander – nach unserem Motto
„Mach‘ mit und bleib‘ fit“ -
freut sich die Vorstandschaft!**

Weitere Informationen zum Sportangebot: siehe www.vsg-arnstein.de