

# 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:**

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