

SOMMERPAUSE 2013

Liebe Vereins- und REHA-Sportkollegen,

am **Donnerstag, den 25.07.2013** und **Dienstag, den 30.07.2013** ist jeweils **das letzte Training** in der Turn- sowie in der Schwimmhalle. Es sind Sommerferien und die Stadt Arnstein schließt zu dieser Zeit ihre Hallen für Renovierungs- und 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 einige Übungsstunden - allerdings zu den nachfolgend aufgeführten veränderten Zeiten - stattfinden.

Stuhl/Hocker-Gymnastik:

Jeden Donnerstag, ab dem **1. August 2013**, um **19:00 Uhr**, auf dem **VSG-REHA Freigelände, Am Alten Schwimmbad**

Nordic Walking (Dienstagsgruppe + Samstagsgruppe) mit einer mittleren Strecke ~ 1,5 h):

Jeden Donnerstag, ab dem **1. August 2013**, um **19:00 Uhr**, Start auf dem **VSG-REHA Freigelände, Am Alten Schwimmbad**

Stockschießen:

Jeden Donnerstag, ab dem **1. August 2013**, um **19:00 Uhr**, auf dem **VSG-REHA Freigelände, Am Alten Schwimmbad.**

Radfahren:

Eine -Tour ist ebenfalls in Planung. Allerdings kann diese wegen des Wetters nur kurzfristig bekannt gegeben werden.

Für das leibliche Wohl ist nach den Sportstunden auf dem Freigelände ebenfalls gesorgt. Die Vorstandschaft begrüßt es sehr, wenn auch die Kegler und alle weiteren nicht Aktiven zum gemütlichen Beisammensein am Donnerstagabend aufs Freigelände kommen.

In die **Herbstsaison** starten wir dann wieder mit unserem Hallensport **ab Dienstag, den 10. September 2013** zu den gewohnten Zeiten.

Die Starttermine detailliert auf einen Blick:

Gymnastik „Rücken in Balance“:

10. September 2013, Dienstag, um 19:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle!

Wirbelsäulengymnastik:

12. September 2013, Donnerstag, um 19:00 Uhr, in der Mittelschulturnhalle!

Wassergymnastik/Dienstag:

10. September 2013, um 20:00 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

Wassergymnastik/Donnerstag:

12. September 2013, um 20:00 Uhr, im Schwimmbad Arnstein

Nordic Walking (Samstagsgruppe – mit großer Strecke):

14. September 2013, um 15:30 Uhr, Start auf dem VSG-REHA Freigelände, Am Alten Schwimmbad

Nordic Walking (Dienstagmorgenrunde – mit kleiner Strecke):

10. September 2013, um 10:00 Uhr, Start auf dem VSG-REHA Freigelände, Am Alten Schwimmbad

Stockschießen:

14. September 2013, um 13:00 Uhr, auf dem VSG-REHA Freigelände,

Wir wünschen einen wunderschönen Sommer !

Die Vorstandschaft

