

Macht' mit und bleibt fit !

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

DER Vitalsport im Werntal für Menschen mit und ohne Handicap – aber immer mit HERZ !



von der Prävention ☺ www.vsg-arnstein.de ☺ bis zur Rehabilitation

Vorsitzende: Karin Brand ☯ Am Zinkenschlag 4 ☯ 97450 Arnstein

☎ 0172/240 7 140 ☯ E-Mail: info@vsg-arnstein.de

Hierzu können wir mit unserem Sportangebot beitragen.

Nachfolgend unser Stundenplan für die Hallen/ Trainingsorte und natürlich die Outdoor-Treffpunkte.

Nordic-Walking: (Kraft/Ausdauer-Sport)	Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr VSG-Freigelände - Am Alten Schwimmbad, Arnstein
Hockerfitness:	Dienstag 15:00 Uhr, (Gruppe 1) Dienstag 16:00 Uhr, (Gruppe 2) Classroom Mittelschule Arnstein
Herzsport:	Dienstag von 15:45 bis 16:45 Uhr Mittelschulturnhalle, Arnstein
Rücken in Balance:	Dienstag von 19:00 bis 19:45 Uhr Mittelschulturnhalle, Arnstein
Aqua-Fit /AquaJogging Wassergymnastik:	Dienstag von 19:00 bis 19:45 Uhr, (Gruppe 1) von 20:00 bis 20:45 Uhr (Gruppe 2) Hallenbad Arnstein
Wirbelsäulengymnastik:	Donnerstag von 19:00 bis 19:45 Uhr, Mittelschulturnhalle Arnstein
AquaJogging/ Wassergymnastik:	Donnerstag von 20:00 bis 20:45 Uhr, Hallenbad Arnstein
Drums Vital:	Donnerstag von 20:00 bis 20:45 Uhr, Mittelschulturnhalle Arnstein
Kegeln:	Freitag im VIER-Wochenrhythmus, 19:00 Uhr Kegelbahn Essleben
AquaJogging:	Samstag von 13:00 – 13:45 Uhr Hallenbad Arnstein
YogaWalk:	Samstag von 9:45 bis 11:00 Uhr, VSG-Freigelände - Am Alten Schwimmbad, Arnstein
Stockschießen	Samstag auf Anfrage, 13:00 Uhr
QiGong:	Sonntag von 10:00 bis 11:00 Uhr, VSG-Freigelände - Am Alten Schwimmbad, Arnstein Präventionskurs mit Zusatzkosten, die von den Krankenkassen gefördert werden.