

Bankverbindung:

Frankfurter Volksbank eG
IBAN: DE95 5019 0000 0006 0014 59
BIC: FFVBDEFF
Sparkasse Langen-Seligenstadt ·
IBAN: DE12 5065 2124 0004 1236 67·
BIC: HELADEF1SLS



Verein für Sport und Gesundheit Heusenstamm e.V.

„Sportgemeinschaft für Behinderte und Rehabilitation“

* Mitglied im Landessportbund Hessen *

* Mitglied im Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband *

VSG Heusenstamm e.V. · Ingo Glende · Postfach 11 33 – 63129 Heusenstamm

**An alle Mitglieder*innen
des VSG Heusenstamm e.V.**

RS 04/2026

Postanschrift:

VSG Heusenstamm e.V..
Ingo Glende
Postfach 11 33
63129 Heusenstamm
Telefon: 0176/83622766
info@vsg-heusenstamm.de
www.vsg-heusenstamm.de

Sprechstunde:

Jeden 1. Mittwoch im Monat
Von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr
Eisenbahnstr.11 Heusenstamm
(Volkshochschule-Raum 4) oder
Donnerstag von 18.30 - 19.30 Uhr
Turnhalle A.-Reichwein-Gymnasium

Mai 2026

Rundschreiben 04/2026**Neue Kursangebote des VSG Heusenstamm e.V. und Kettelerlauf am 13.06.2026**

Liebe Vereinsmitglieder,

wir haben tolle Neuigkeiten für Sie! 😊 Unser Kursangebot wächst weiter – und wir freuen uns sehr, Ihnen gleich mehrere neue Möglichkeiten vorstellen zu dürfen:

Kinder-Turngruppe - montags von 16:00Uhr bis 17:00Uhr

Seit dem 13.04.2026 gibt es unsere neue Kinderinklusions-Turngruppe! Die Kleinen können sich in der **Turnhalle der Otto-Hahn-Schule** austoben (außer in den Ferien). Spielerische Bewegung, Spaß und neue Freundschaften stehen hier im Mittelpunkt.

Outdoor & Workout (für Anfänger und Fortgeschrittene) - freitags von 10:00Uhr bis 11:00Uhr

Frische Luft, Bewegung und gute Laune – das erwartet Sie bei unserem Outdoor & Workout, das seit dem 10.04.2026 stattfindet. **Treffpunkt ist vor dem Hallenbad Heusenstamm, Jahnstraße 50.**

Im leichten Jogging- bzw. Walking-Tempo bewegen wir uns gemeinsam durch Wald, Allee und über Sportplätze. Dabei nutzen wir auch die Umgebung für abwechslungsreiche Übungen: Parkbänke, Treppenstufen oder Bäume werden ganz einfach in das Training eingebaut.

Kraft, Koordination und Balance sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining – und ganz nebenbei stärken wir auch unser Immunsystem.

Wir trainieren bei fast jedem Wetter – nur bei Gewitter, Starkregen, Sturm oder Glatteis pausieren wir.

Slow-Jogging Gruppe (für Anfänger und Fortgeschrittene) - samstags 10:30Uhr bis 11:30Uhr

Unsere Slow-Jogging Gruppe trifft sich **vor dem Hallenbad Heusenstamm, Jahnstr.50.**

Slow-Jogging ist eine besonders angenehme und gesunde Art des Laufens. Durch eine spezielle, gelenkschonende Technik und ein Tempo im persönlichen Wohlfühlbereich wird das Laufen entspannt und leicht. Diese Trainingsform ist ideal für den Alltag, stärkt Muskeln und Herz-Kreislaufsystem und unterstützt gleichzeitig die Fettverbrennung – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude an der Bewegung.

Auch hier gilt: Wir laufen bei fast jedem Wetter – außer bei Gewitter, Starkregen, Sturm oder Glatteis.

Bitte wenden ...

13.06.2026 - 19. Ketteler-Lauf „Lauf dem Krebs davon“

Der VSG Heusenstamm e.V. nimmt dieses Jahr am Ketteler-Lauf gegen Krebs teil.
Bereits jetzt gibt es zahlreiche Anmeldungen von Mitgliedern.
Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Diese Kosten übernimmt der VSG Heusenstamm e.V.
Ort: Ketteler-Krankenhaus, Offenbach am Main ca. 5 km Lauf/Walking
Weitere Infos folgen nach Anmeldung.

Im Zuge dessen kann der Verein nochmal unser **Vereins-T-Shirts**, anlässlich unserer 50 Jahrfeier 2024, nachbestellen. Kosten hierfür betragen pro Mitglied nur 15 Euro, die restlichen Kosten übernimmt der Verein.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie in unseren neuen Angeboten zu begrüßen und gemeinsam aktiv zu sein!
Bei Fragen und Anmeldung zu den Gruppen wenden Sie sich bitte an den Vorstand.

Am Donnerstag den 28.05.2026 und Mittwoch den 03.06.2026 finden keine Sprechstunden statt.
Nächste Sprechstunde am Donnerstag 11.06.2026.

Sportliche Grüße und bis bald

gez. Siggie Czerwonka
(stellvertr. Schriftführerin)

Anmeldung zum Ketteler Lauf am 13.06.2026

Ich nehme am Lauf teil: (Name, Vorname)

Unterschrift, Telefon

Ich möchte ein T-Shirt bestellen (Name, Vorname)

NAME auf T-Shirt

Der Preis in Höhe von 15 Euro € ist beigefügt.

Unterschrift, Telefon