

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.**

**Rundschreiben 03/2025
Neues Angebot: Yoga für Senioren
Frühjahrswanderung 10.05.2025**

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

9. April 2025

Liebe Mitglieder*innen

Im Februar 2025 haben wir aufgrund der Anregungen aus den Reihen der VSG Mitglieder*innen unser Sportangebot um Yoga erweitert. Die Yogastunde wurde gut angenommen und wir haben viele Rückmeldungen der Teilnehmer*innen dazu gesammelt.

Nach nun einigen Wochen der Beobachtung haben wir uns ein Bild gemacht, inwieweit wir dieses Angebot anpassen oder erweitern wollen und möchten Ihnen zusätzlich zum aktuellen Kurs am Montag einen weiteren Yogakurs anbieten, der etwas leichtere körperliche Übungen enthält und konditionsseitig weniger fordert: **Yoga für Senioren**. In diesem Kurs soll der Körper für Alltagssituationen gestärkt, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessert werden. Selbstverständlich gibt es hier keine Altersbeschränkungen, weder nach unten noch nach oben!

Hierfür können wir ab dem 24.04.2025 den Saal für Vereine jeweils donnerstags um 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr nutzen. Bei Interesse melden Sie sich gern bei mir auf den bekannten Wegen. Wenn Sie mitmachen möchten, seien Sie bitte 10 Minuten vor dem Beginn der Yogastunde da (vor dem Saal, um die vorherige Übungsstunde nicht zu stören).

Wir hoffen, hiermit Ihren Bedarf weiterhin zu treffen!

Außerdem bieten wir Ihnen, wie in jedem Jahr, unsere Frühjahrswanderung an, die am 10.05.2025 stattfindet. Treffpunkt ist wie üblich am Bahnhof in Heusenstamm um 10:00 Uhr, wir wandern eine Strecke von insgesamt ca. 10km, mit einer Einkehr im Restaurant „Bella Vista“ in Dietzenbach-Steinberg. Wir hoffen auf rege Teilnahme – und bestes Wetter 😊

Mit freundlichen Grüßen

gez. Karin Grasmück