



## **Veränderte Trainingszeiten für die Montagsgruppen am 02.10.2023 und 30.10.2023**

**Aufgrund der Brückentage finden am 02. Oktober sowie am 30. Oktober die Kurse nicht wie gewohnt statt.**

**Die Nichtmitgliedergruppen entfallen an diesen Tagen.**

**Für den Mitgliederbereich bieten wir folgende Ausweichtrainingszeiten mit einem individuellen Sportprogramm für alle Brückentags-Sportwilligen an:**

- **9.00-9.45 Uhr Hockerfitness**
- **10.00-11.15 Uhr Mit Schwung in die neue Woche - Gruppe I**
- **11.30-12.45 Uhr Mit Schwung in die neue Woche - Gruppe II**
- **16.00-17.15 Uhr Bewegt in den Montagabend - Gruppe I**
- **18.00-19.15 Uhr Bewegt in den Montagabend - Gruppe II**
- **17.00-19.00 Uhr Freies Sporttraining (zusätzlich zu Mi/Sa)**

**Wenn Ihr hierzu noch Nachfragen habt, wendet Euch bitte an Eure Trainer oder sendet uns eine E-Mail an [info@vgbs.de](mailto:info@vgbs.de).**

***Herzlichen Dank und Happy Training!***

***Euer VGBS-Sportteam***