

# Gesundheitssport

Kursangebote des ASV Grassau und der SG Katek

## ASV Grassau:

### **Dienstagsturner/innen**

**Gymnastik mit und ohne Geräten, Entspannungsübungen**

Dienstag: von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Schulturnhalle

Petra Reiter, Telefon: +49 (8641) 2796

### **Fitness-Gymnastik 45plus:**

**Körperschulung vom Scheitel bis zur Sohle mit Musik, Autogene Training**

Donnerstag: von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Schulturnhalle

Hildegard Wernicke, Telefon: +49 (8641) 598585

### **„Fit & gesund“ bis 2x jährlich 12 Std.**

**Sport pro Gesundheit - Profil Haltung und Bewegung**

Montag von 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort und Termine stehen zu gegebener Zeit in der Gemeindezeitung

Hildegard Wernicke, Telefon: +49 (8641) 598585

## SG Katek:

### **Aerobic**

Montag: von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Schulturnhalle

Katja Krengel Telefon: +49 (8642) 5974486, Petra Bader Telefon: +49 (8641) 2830

### **Pilates**

Mittwoch: von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Hebammenpraxis, Kirchplatz 4, Grassau

Andrea Klughardt Telefon: +49 (8642) 5965874

### **Senioren-Fitness**

**Sturzprophylaxe, Koordinationstraining, Brainfitness**

Mittwoch: von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Schulturnhalle

Andrea Klughardt Telefon: +49 (8642) 5965874

[Infoblatt der Familienstelle im Rathaus Grassau](#)

[www.grassau.de/familienstelle-grassau](http://www.grassau.de/familienstelle-grassau)

