



genial vital, Urlaub für Sportler & Sportbegeisterte

Ein genial vitaler Urlaub heißt Zeit für die eigene Gesundheit zu haben und ein bisschen zusätzliche Energie zu tanken - durch ein vielfältiges Sportprogramm und eine gesunde und natürliche Umgebung. Wann hat man schon einen Luftkurort, Berge & Seen zur persönlichen Erholung zur Verfügung? Wir haben für Sie ein wöchentliches Sportprogramm zusammengestellt, das Spaß macht und gesund ist.

Mit Ihrer Gästekarte ist die Teilnahme natürlich kostenlos.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich für einen Urlaub in einem „Luftkurort“ entschieden. Welchen Mehrwert Ihnen das bringt, erfahren Sie unter www.grassau.de/luftkurort

Auf geht's, ob zu Fuß oder mit dem Bike. Unsere extra beschilderten genial vital Touren für Radfahrer, Inlineskater, Läufer, Nordic Walker und Wanderer garantieren ungetrübten Fitnessspaß in freier Natur. Probieren Sie es gleich aus!

TOURIST-INFO Grassau

TOURIST-INFO Rottau

Kirchplatz 3, 83224 Grassau

Grassauer Str. 7, 83224 Rottau

+49 (0)8641 69796-0 ✉ hallo@grassau.info

+49 (0)8641/2773 ✉ hallo.rottau@grassau.info

www.grassau.de

SPORTPROGRAMM 2021

MONTAG
9:00 Uhr
ca. 1,5 h

Nordic Walking

ganzjährig

Mit Rosi geht's zum gemeinsamen Walken auf immer wieder unterschiedlichen Strecken durch die herrliche Natur. Stöcke bitte selber mitbringen.

Treffpunkt: Hefterparkplatz, Theodor-von-Hötzendorff-Str.3

DONNERSTAG
18:00 Uhr
1 h

Stadelfitness

24.6.-26.8.21

Fitness- und Entspannungsübungen mit Anke bei flotter Musik für Groß und Klein.

im Hefterstadel, Theodor-von-Hötzendorff-Str.3

DIENSTAG
9:30 Uhr
ca. 5-6 h

Wandern

18.5. - 5.10.21

Jede Woche eine andere Gipfel- oder Almentour mit unseren Wanderführern Christl und Paul.

Bitte unbedingt bei uns anmelden:
Tel. 08641/697960

Treffpunkt: TI Grassau oder TI Rottau

FREITAG
15:00 Uhr
ca. 2 h

Boule

ganzjährig
im Kurpark

Treffen Sie Einheimische beim Boule-Spiel im Kurpark. Die Kugeln sind für Sie bereit.

im Kurpark

MITTWOCH
9:30 Uhr
ca. 1 h

Qigong

19.5. - 25.8.21

Mit den Qigongübungen im Kurpark werden Sie fit für den Tag. Anschließend geht's ins Wassertretbecken. Nicht bei Regen.

im Kurpark

WOCHENENDE
jederzeit

genial vital Tour

Nun haben Sie Zeit für Touren auf eigene Faust: Wandern, Radeln, Joggen, Nordic Walken oder Inline Skating.

- ohne Anmeldung
- außer Wandern
-

kostenloses Kartenmaterial

Gibt's in der Tourist-Info oder auf www.grassau.de

