



# DIE AKTIVWOCHE.

Ihr Kursprogramm im Wirthshof

Das Original

	Uhrzeit	Programmpunkt	Treff	Dauer
Montag	09:00	Begrüßung	Hofcafé	30 Min.
	09:30	Einführung in die funktionelle Technik des Walkens und Gehschule	Hof	90 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining Schwerpunkt Faszien	Gymnastik raum	45 Min.
	15:00	Entspannung pur: Körperwahrnehmung	Gymnastik raum	45 Min.
Dienstag	10:00	Variantenreiches Walken Reaktiv Walking	Gymnastik raum	90 Min.
	11:45	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation	Gymnastik raum	45 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining Schwerpunkt Yoga	Gymnastik raum	45 Min.
	14:45	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastik raum	45 Min.
Mittwoch	zur freien Verfügung			
Donnerstag	10:00	Variantenreiches Rückentraining Schwerpunkt Yoga	Gymnastik raum	45 Min.
	11:00	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastik raum	45 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation	Gymnastik raum	45 Min.
	14:45	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Faszien	Gymnastik raum	45 Min.
Freitag	9:30	Variantenreiches Walken: speziell für den Rücken	Gymnastik raum	90 Min.
	11:30	Entspannung pur: Yoga, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastik raum	45 Min.
	12:30	Erfahrungsaustausch und Auswertung der Aktivwoche	Tagungsraum	ca. 30 Min.

## Hinweise:

In den Monaten Juni bis September wird bei guter Witterung eine oder zwei Walking-Einheiten ersetzt durch „Aqua Walking und Aqua Fitness“ im Freischwimmbad.

Dieser Kursplan gilt unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen in Zeitplan oder Inhalt sind möglich!