

# DAS WOCHENPROGRAMM

11. bis 17. Januar 2027



WIRTHSHOF  
AKTIV

| MONTAG                                                                                              | DIENSTAG                                                        | MITTWOCH                                                                                               | DONNERSTAG                                                                                           | FREITAG                                                                                    | SAMSTAG                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p>9:10-10:20<br/>ALLES IN EINEM<br/>FITNESS WORKOUT<br/>GYM &amp; STRETCH<br/><i>mit Katja</i></p> |                                                                 |                                                                                                        |                                                                                                      | <p>8:30-9:30<br/>MERIDIAN<br/>QIGONG<br/><i>mit Sonja</i></p>                              | <p>8:45-10:00<br/>HATHA<br/>YOGA<br/><i>mit Katja</i></p> |
| <p>10:30-11:45<br/>HATHA<br/>YOGA<br/><i>mit Katja</i></p>                                          |                                                                 | <p>16:50-17:50<br/>PILATES &amp; CORE<br/>STABILISATION<br/>&amp; KRAFT-MITTE<br/><i>mit Katja</i></p> | <p>18:30-19:40<br/>ALLES IN EINEM<br/>FITNESS WORKOUT<br/>GYM &amp; STRETCH<br/><i>mit Katja</i></p> | <p>10:15-11:00<br/>GUTEN MORGEN<br/>FASZIEN RELEASE<br/>GYMNASTIK<br/><i>mit Katja</i></p> |                                                           |
|                                                                                                     | <p>18:00-19:00<br/>MERIDIAN<br/>QIGONG<br/><i>mit Sonja</i></p> | <p>18:00-19:15<br/>HATHA<br/>YOGA<br/><i>mit Katja</i></p>                                             | <p>19:50-20:50<br/>STRETCH<br/>&amp; RELAX<br/><i>mit Katja</i></p>                                  | <p>11:00-11:45<br/>DANCE FLOW<br/>GROOVE BLISS<br/><i>mit Katja</i></p>                    |                                                           |

Wellpass-Tipp: 1x Checkin  
und 2x45min besuchen !



Zu den markierten Angeboten bitte **rechtzeitig anmelden** (Mindest- und Maximalteilnehmerzahl!).

**Kurzfristige Änderungen vorbehalten** - bitte lade die PDF-Datei beim Wiederöffnen neu, damit sich keine alte Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet !

Alle Infos, Gebühr und Anmeldung online auf unserer Website: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)

...viele unserer Kurskonzepte sind zertifiziert und können von gesetzlich Versicherten als Präventionskurs bezuschusst werden.

