

DAS WOCHENPROGRAMM

11. bis 17. Januar 2027



WIRTHSHOF
AKTIV

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

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

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

