



# DER BASIS-KURSPLAN

JANUAR BIS MÄRZ 2024



# WIRTHSHOF

AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>KK</p> <p>9:00-10:15</p> <p>"ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	 <p>Tipp: QR-CODE CHALLENGE <i>Runde durch den Parcours</i> Mit oder ohne Schwunggerät: scanne die Codes auf 10 Schildern und enträtsle das Lösungswort.</p>		<p> KK</p> <p>11:00-12:00</p> <p>REAKTIV WALKING <i>mit Katja</i></p>		<p>KK</p> <p>8:30-9:45</p> <p>YOGA <i>mit Katja</i></p>
<p>KK</p> <p>10:30-11:45</p> <p>YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:00</p> <p>MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>KK</p> <p>18:00-19:15</p> <p>YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>KK</p> <p>18:30-19:30</p> <p>"ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	<p>10:00-11:00</p> <p>NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>	<p></p> <p>10:00-11:00 14:00-16:00 14:30-16:30</p> <p>WECHSEL-ZIRKUS</p>
<p>17:30-18:30</p> <p>NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i></p>	<p>KK</p> <p>19:00-20:00</p> <p>HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i></p>	<p>KK</p> <p>Mi 19:30-20:30 / Do 19:45-20:45</p> <p>WECHSEL-ZIRKUS abwechselnd Yin Yoga - Atmung und Achtsamkeit - Faszientraining - Best of Basics - Yoga für Kerle ...</p>	<p></p> <p>17:00-19:00</p> <p>AIKIDO <i>mit Alfons</i></p>	<p>abwechselnd: Winterwandern Baumspaziergang Best of Basics Faszientraining ...</p>	

**Bitte beachte:** auch unsere Trainer sind mal im Urlaub, auf Fortbildung, es ist Fasnet oder Ostern – daher beachte den aktuellen Kursplan der Woche: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)



Für die mit Sternchen markierten Angebote ist eine Anmeldung erforderlich.

KK

Diese Angebote sind zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme bezahlt die Krankenkasse bei gesetzlich Versicherten 80-100% der Kursgebühr.