



# DAS WOCHENPROGRAMM

19. bis 25. Februar 2024



WIRTHSHOF  
AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>9:00-10:15 "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>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>8:30-9:45 HATHA YOGA <i>mit Katrin</i></p>
<p>10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i></p>	 <p>17:00-18:00 REAKTIV WALKING TECHNIK UPDATE <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:15 HATHA YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	<p>10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>	 <p>14:00-15:30 WINTERWANDERN + GESUNDHEITSIMPULS <i>mit Maria</i></p>
<p>17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i></p>	<p>19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i></p>	<p>19:30-20:30 FASZIEN RELEASE ROLL &amp; STRETCH <i>mit Katja</i></p>	<p>19:45-21:00 YIN YOGA STRETCH &amp; RELAX <i>mit Katja</i></p>	<p>WANDERTIPP: entlang des Premiumwanderwegs bergauf zum GEHRENBERGTURM</p>	

**WECHSEL-ZIRKUS**  
von Januar bis März  
am Mittwoch und Donnerstagabend:  
abwechselnd Yin Yoga - Atmung und  
Achtsamkeit - Faszientraining - Best  
of Basics - Yoga für Kerle ...

 Zu diesem Angebot bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl!).

Die detaillierte Beschreibung, Gebühr und Anmeldeplattform findest Du als Bilderstream im Menü "Kursplan" auf unserer Website: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)  
**Kurzfristige Änderungen vorbehalten!** Bitte lade die Datei beim erneuten Öffnen neu, damit sich keine veraltete Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet!  
**Tipp:** Deine regelmäßige Teilnahme wird belohnt: viele unserer Angebote sind zertifizierte Präventionsprogramme und werden von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!