



DAS WOCHENPROGRAMM

26. Februar bis 02. März 2024



WIRTHSHOF

AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>WELLPASS-TIPP: einmal einchecken & 2x45 min teilnehmen!</p> <p>WANDERTIPP: entlang des Premiumwanderwegs bergauf zum GEHRENBERGTURM</p>	<p>18:30-19:15 BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:15 HATHA YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>Markttag in Markdorf 10 Uhr kostenfreies Orgelkonzert in der Kirche</p> <p>18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p> <p>10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>	<p>8:30-9:45 HATHA YOGA <i>mit Katrin</i></p> <p>15:00-17:00 VOR-FRÜHLING KRÄUTERSPAZIERGANG <i>mit Conny</i></p>
<p>17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i></p>	<p>19:15-20:00 PURE & SIMPLE STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i></p>	<p>19:30-20:30 ATMUNG & ACHSAMKEIT <i>mit Katja</i></p>	<p>19:45-21:00 YOGA FÜR KERLE <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> 	



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
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!