



DAS WOCHENPROGRAMM

04. bis 09. März 2024



WIRTHSHOF

AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<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>Markttag in Markdorf 10 Uhr kostenfreies Orgelkonzert in der Kirche</p>	<p>8:30-9:30</p> <p>MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>8:30-9:45</p> <p>HATHA YOGA <i>mit Katja</i></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>16:30-17:30</p> <p>REAKTIV WALKING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i></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>16:30-17:30</p> <p>BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i></p>
<p>17:30-18:30</p> <p>NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i></p>	<p>19:00-20:00</p> <p>HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i></p>	<p>18:00-19:15</p> <p>HATHA YOGA ???</p>	<p>19:45-21:00</p> <p>YIN YOGA STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i></p>	<p>WANDERTIPP: entlang des Premiumwanderwegs bergauf zum GEHRENBERGTURM</p>	

GESUNDHEITSWOCHEN
11. bis 24. März
 Impulsvorträge, Bewegte Mitagspause, Yogatage, Well-Aktiv-Programm, ...
 im Wirthshof und ganz Markdorf
www.gesundheitswochen-markdorf.de

 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!