

DAS WOCHENPROGRAMM

01. bis 06. April 2024



WIRTHSHOF
AKTIV



Ostermontag!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00-10:45 „ALL IN“ FITNESS WORKOUT <i>mit Katja</i>		10:00-11:00 BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i>	9:30-10:00 ATMUNG & ACHTSAMKEIT <i>mit Katja</i>	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i>
10:45-11:30 YOGA & GYM <i>mit Katja</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	 17:00-17:45 REAKTIV WALKING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 „ALL IN“ FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i>	 TRAINER AUSBILDUNG SLOW JOGGING <i>Basic Ausbildung Samstag 10-18h</i>
17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i>	19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i>	18:00-19:00 YOGA <i>mit Katja</i>	 Tipp: QR-CODE CHALLENGE <i>Runde durch den Parcours</i> Scanne die Codes auf 10 Schildern und enträtsle das Lösungswort.	 16:00-17:30 GESUNDHEITS WANDERN <i>mit Maria</i>	<i>Professional am Sams- und Sonntag mit Meike</i>



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!