



DAS WOCHENPROGRAMM

8. bis 13. April 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>16:00-17:30 KINDERTANZ KURS I: AB 4 JAHRE KURS II: AB VORSCHULE <i>mit Katja</i></p>	 <p>WELL AKTIV 4 TAGE – 2 KURSE GESUNDHEITSPROGRAMM GESUNDHEITSWANDERN + YOGA / INKL. Ü! <i>mit Katja</i></p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>8:30-9:45 HATHA YOGA <i>mit Katja</i></p>
<p>10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i></p>	 <p>17:45-18:30 REAKTIV WALKING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:15 HATHA YOGA <i>mit Katja</i></p>	 <p>17:00-19:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i></p>	<p>10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>	<p>WANDERTIPP: entlang des Premiumwanderwegs bergauf zum GEHRENBERGTURM</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 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i></p>	<p>19:00-20:00 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	 <p>16:00-17:30 GESUNDHEITS WANDERN <i>mit Maria</i></p>	 <p>16:00-16:45 SLOW JOGGING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i></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!