



# DAS WOCHENPROGRAMM

22. bis 27. April 2024



WIRTHSHOF  
AKTIV

| MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG   | FREITAG  | SONNTAG   |
|---|---|--|--|--|---|
| <p>9:00-10:00</p> <p>FASZIEN FITNESS &amp; YOGA FLOW<br/><i>mit Katja</i></p>   | <p> 9:00-9:45</p> <p>REAKTIV WALKING<br/>TECHNIK IMPULS<br/><i>mit Katja</i></p> | <p> 16:00-17:30</p> <p>KINDERTANZ<br/>KURS I: AB 4 JAHRE<br/>KURS II: AB VORSCHULE<br/><i>mit Katja</i></p> | <p> 17:00-19:00</p> <p>WALDBADEN<br/>ACHTSAMKEIT IM WALD<br/><i>mit Conny</i></p> | <p>8:30-9:30</p> <p>MERIDIAN<br/>QIGONG<br/><i>mit Sonja</i></p>   | <p></p> <p>FERIENREGION<br/>SAISONAUFTAKT</p> <p>13:00<br/>APFELBLÜTEN-<br/>WANDERUNG<br/><i>mit Georg</i></p> <p>APFEL<br/>RADEL-RUNDE<br/><i>mit Mathias</i></p> |
| <p> Montag - Freitag</p> <p>DIE AKTIVWOCHE<br/>DAS ORIGINAL<br/>GESUNDHEITSPROGRAMM<br/><i>mit Katja und Stefan</i></p> | <p>18:00-19:00</p> <p>MERIDIAN<br/>QIGONG<br/><i>mit Sonja</i></p>  | <p>18:00-19:15</p> <p>HATHA<br/>YOGA<br/><i>mit Katja</i></p>  | <p>19:00-20:00</p> <p>"ALL IN" FITNESS<br/>WORKOUT GYM<br/><i>mit Katja</i></p>  | <p>10:00-11:00</p> <p>NIA DANCE<br/>MOVING TO HEAL<br/><i>mit Simone</i></p>   |   |
| <p>17:30-18:30</p> <p>NIA DANCE<br/>POWER<br/><i>mit Simone</i></p>   | <p>19:00-20:00</p> <p>HEALTHY<br/>FITNESS<br/><i>mit Nadia</i></p>  | <p>19:30-20:30</p> <p>NIA DANCE<br/>CLASSIC<br/><i>mit Simone</i></p>  | <p>20:00-21:00</p> <p>RESTORATIVES<br/>&amp; YIN YOGA<br/><i>mit Katja</i></p>   | <p></p> <p>Tipp:<br/>QR-CODE<br/>RÄTSEL<br/><i>Runde durch<br/>den Parcours</i><br/>Mit oder ohne Schwunggerät: scanne<br/>die Codes auf 10 Schildern und<br/>enträtsle das Lösungswort</p> | <p>Freitag bis Mittwoch:<br/>BLÜTENFEST<br/>in Oberteuringen</p> <p>Samstagabend:<br/>MUSIKNACHT<br/>Markdorfer Innenstadt</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](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!