



# DAS WOCHENPROGRAMM

22. bis 27. April 2024



WIRTHSHOF  
AKTIV

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



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!