



DAS WOCHENPROGRAMM

29. April bis 04. Mai 2024



WIRTHSHOF
AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<p>17:00-17:50</p> <p>BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i></p>	<p>Mai-Feiertag!</p> <p>WANDERTIPP: entlang des Premiumwanderwegs bergauf zum GEHRENBERGTURM</p>	<p> 15:00-16:30</p> <p>FAMILIENERLEBNIS APFELBÄUME, WIESEN + FASZINIERENDE INSEKTEN <i>mit Moni</i></p>	<p>10:00-11:00</p> <p>NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>	<p>AKTIV IN DER NATUR TAG</p> <p>8:30-9:30 YOGA IM MORGENTAU AUF DER APFELWIESE <i>mit Katja</i></p> <p> 10:00-11:30 WILDKRÄUTERTOUR MIT FITNESSDRINK <i>mit Moni</i></p> <p>10:00-11:30 FAMILIENERLEBNIS NATURSPAZIERGANG <i>mit Claudia</i></p> <p>14:00-15:00 REAKTIV WALKING TECHNIK + KLEINE TOUR <i>mit Katja</i></p> <p>15:30-16:15 CORE-STABILITÄT + GELENK-MOBILITÄT <i>mit Katja</i></p> <p>FRÜHLINGSFEST <i>ab 16 Uhr: Aussteller, Musik, Genuss, Kinderprogramm, ...</i></p>
<p> 16:00-19:00</p> <p>WANDERUNG MIT STADTFÜHRUNG WALDRAND-STADT-EINKEHR <i>mit Maria</i></p>	<p> 18:00-18:45</p> <p>SLOW JOGGING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i></p>	<p>Tipp: QR-CODE RÄTSEL-RUNDE <i>entlang Reaktiv Walking Parcours</i> Mit oder ohne Schwunggerät: scanne die Codes auf 10 Schildern, enträtsle das Lösungswort und gewinne Monat für Monat tolle Preise!</p>	<p> 18:00-20:00</p> <p>WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i></p>	<p> 11:00-17:00</p> <p>FAHRRAD TOUR DIE SCHÖNSTE HINTERLAND -TOUR NACH ÜBERLINGEN <i>mit Maria</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>19:30-20:30</p> <p>NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i></p>	<p>18:30-19:30</p> <p>"ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>		

Alle Infos und das ganze Programm rund um den Gehrenberg an diesem Aktionstag unter:
aktiv-in-der-natur-tag.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!