



DAS WOCHENPROGRAMM

6. bis 11. Mai 2024



WIRTHSHOF

AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT STRETCH <i>mit Katja</i>	10:00-ca.11.30 GESUNDHEITS WANDERN <i>mit Maria</i>	10:00-11:00 FASZIEN FITNESS & FASZIEN YOGA <i>mit Katja</i>	 8:00-8:45 SLOW JOGGING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i>
10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>	 17:30-18:15 REAKTIV WALKING TECHNIK IMPULS <i>mit Katja</i>		9:00-9:50 MORNING MOBILITY YOGA & GYM <i>mit Katja</i>	 11:00-ca.16:30 FAHRRAD TOUR DIE SCHÖNSTE HINTERLAND - TOUR NACH RAVENSBURG <i>mit Maria</i>
17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i>	18:30-19:30 BEST OF BASICS CORE-FASZIEN-RÜCKEN STABILISATION+MOBILISATION <i>mit Katja</i>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i>	10 Uhr Ökumenischer GOTTESDIENST IM FREIEN am Weiher im Wirthshof	Tipp: QR-CODE RÄTSEL-RUNDE entlang <i>Reaktiv Walking Parcours</i> Mit oder ohne Schwunggerät: scanne die Codes auf 10 Schildern und enträtsle das Lösungswort. 



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!