

DAS WOCHENPROGRAMM

13. bis 18. Mai 2024



WIRTHSHOF
AKTIV



Wander-Tipp diese Woche:
QR-RÄTSEL-RUNDE
entlang unseres Parcours
4 oder 6 km | mit oder ohne Schwunngerät
Scanne die Codes auf allen 10 Schildern,
enträtsle das Lösungswort und gewinne
diese Woche Wandersocken!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:00 FASZIEN FITNESS & YOGA FLOW mit Katja	TAG DES WANDERNS 10:00-ca.11.30 GESUNDHEITS WANDERN mit Maria	WELL AKTIV 4 TAGE – 2 KURSE GESUNDHEITSPROGRAMM GESUNDHEITSWANDERN + YOGA / INKL. Ü! mit Katja	16:00-18:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD mit Conny	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	8:00-9:00 Samstag + Sonntag KRAUL SCHWIMMEN LERNEN mit Meike
Montag - Freitag DIE AKTIVWOCHE DAS ORIGINAL GESUNDHEITSPROGRAMM mit Katja und Stefan	weitere Veranstaltungen sind geplant	18:30-19:30 YOGA mit Katja	18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone	9:30-12:00 WORKSHOP LAUFTECHNIK GESUND + EFFEKTIV LAUFEN INKL. VIDEOANALYSE mit Meike
17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC mit Simone	20:00-21:00 RESTORATIVES + YIN YOGA mit Katja	REAKTIV WALKING TECHNIK IMPULS mit Katja	10:30-11:30 YOGA mit Katja



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!

