

WOCHENPROGRAMM

17. bis 23. Juni 2024 **BODENSEE CLEANUP**



YOGATAGE



**SONNTAG
GEHRENBERG HIKE**
10 Uhr Treff in Wirths Hof
Komm mach mit!

Angebote mit diesem Symbol = **Anmeldung** notwendig. Alle Infos und Anmeldung online! Klicke auf das Erlebnis im Stream 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!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	8:30-9:00 ATMUNG IM MORGENTAU <i>mit Katja</i>	10:00-10:30 VORTRAG ATMEN WIE ATME ICH RICHTIG? <i>mit Katja</i>	7:30-8:30 FASZIEN YOGA MORNING MOBILITY <i>mit Katja</i>	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	8:00-9:00 Samstag + Sonntag KRAUL SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE
10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>	9:00-9:50 BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i>	10:30-11:30 PRANA YOGA <i>mit Katja</i>	15:30-17:00 FAMILIEN ERLEBNIS BASTELIDEEN AUS DER NATUR <i>mit Claudia</i>	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i>	10:30-11:30 Samstag + Sonntag SCHWIMMKURS SEEPFERDCHEN-KIDS AB 6
 BODENSEE CLEANUP DAYS Mach mit bei unseren Aktionen oder wandere auf eigene Faust los. CleanUP-Kits gibts im Hofladen. Mehr Infos online!		16:00-17:00 FAMILIEN ERLEBNIS RUND UM DEN BACH + CLEANUP! <i>mit Claudia</i>	16:00-16:30 VORTRAG CHAKRA HERZ - MITTE <i>mit Katja</i>	11:00-17:00 E-BIKE-AUSFAHRT ÜBER BERG UND TAL ABSEITS VOM TRUBEL <i>mit Maria</i>	10:30-11:30 SPANDA YOGA <i>mit Katja</i>
 YOGTAGE IM WIRTHSHOF: Von Mittwoch bis Samstag Yoga und Achtsamkeitsimpulse ohne Anmeldung! Komm spontan vorbei!	16:00-17:00 FAMILIEN ERLEBNIS NATURENTDECKER + CLEANUP! <i>mit Claudia</i>	17:30-18:15 FAMILIEN ERLEBNIS BILDERBUCHGESCHICHTEN ZUM CLEANUP! <i>mit Claudia</i>	16:30-17:30 HERZ YOGA <i>mit Katja</i>	14:45-15:45 YIN YOGA STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i>	16:00-16:30 VORTRAG DETOX 16:30-17:30 DETOX YOGA
 WELL-AKTIV 2 Kurse an 4 Tagen Gesundheitswandern und Yoga Mittwoch 15-18:30 Donnerstag 9-12 und 14-15:30 Freitag 9-12 und 13:30-14:45 Samstag 8-10	17:30-18:30 FAMILIEN ERLEBNIS UPCYCLING STATT RECYCLING <i>mit Claudia</i>	18:30-19:30 FLOW YOGA <i>mit Katja</i>	18:00-19:30 ABEND-SPAZIERGANG FÜR ALLE CLEANUP! <i>mit Claudia</i>	16:00-17:30 WILDKRÄUTER TOUR UNSER SUPERFOOD VOR DER TÜR <i>mit Moni</i>	15:00-18:00 FUTURE UP MARKT nachhaltiger Erlebnis-Markt Ausstellung, Mitmachaktionen, Workshops, Tombola, ... FÜR KIDS: offene Spielscheune, Kasperle, Upcycling, ...
16:30-18:00 FAMILIEN ERLEBNIS SCHÄTZE AUS WIESE UND WALD... <i>mit Moni</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i>	18:00-20:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i>	17:00-20:00 ABEND FLOHMARKT FÜR ALLE IN WIRTHS HOF Spenden statt Standgebühr	TRASH ART Müll-Kunst-Aktion mit Daniela K.
17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i>	18:00-20:00 GESUNDHEITS WANDERN DURCH WALD UND RID + CLEANUP!	20:45-21:45 RESTORATIVES YOGA <i>mit Katja</i>	20:00 STOCKBROT AM SONNENWENDFEUER Exklusiv für Wirthshofgäste + Waldbad + Abendspaziergang	FÜR KIDS: offene Spielscheune, Bilderbuchgeschichten und Basteltisch mit Claudia!	19:00 PATRON CONCERT mit Daniela Köhler (TrashMUSIC) und JPson (Fresh Roots Folk)