

DAS WOCHENPROGRAMM

22. bis 28. Juni 2026



WIRTHSHOF
AKTIV

Raus an die frische Luft!
...bei trocken-warmen Temperaturen sind wir tagsüber mit vielen Erlebnissen draußen auf unserer Wiese am Nussbaum!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH <i>mit Katja</i>	8:00-10:00 WANDELN IM MORGENTAU DETOX ÜBUNGEN ATMUNG & ACHTSAMKEIT mit Cleanup-Aktion anschließend Einkehrmöglichkeit im Hofgarten/Café <i>mit Katja</i>	18:00-19:15 MOND YOGA <i>mit Katja</i>		10:00-10:45 REAKTIV FITNESS & WORKOUT <i>mit Katja</i>	8:45-10:00 DETOX YOGA <i>mit Katja</i>
10:30-11:45 HATHA YOGA <i>mit Katja</i>		19:30-21:00 STOCKBROT AM JOHANNIS-FEUER am Wirthshof-Weiher kostenfrei für alle Aktiv & MüllSammlerInnen	17:15-18:15 PILATES & CORE STABILISATION & KRAFT-MITTE <i>mit Katja</i>	Wellpass-Tipp: mit 1 Checkin - beide Kurse besuchen! 10:45-11:30 FASZIEN RELEASE ROLL & STRETCH <i>mit Katja</i>	10:15-11:00 IMPULSVORTRAG SYMBOLS, BRAUCHTUM & FRAUEN(VOR)BILDER im Hofgarten/Café <i>mit Katja</i>
		21:00-21:40 IMPULS-VORTRAG MOND & RHYTHMUS <i>mit Katja</i>	18:30-19:40 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH <i>mit Katja</i>	FAMILIEN-ERLEBNIS NATURENTDECKER <i>mit Claudia</i>	Sonntags-Tipp 28.06.: Echt Nachhaltig Markt in den Überlinger Villengärten! Montags-Tipp: Wildkräuter-Erlebnis mit Moni - Sonnwendkräuter



Bodensee CleanUp Days

22. bis 28. Juni 2026

Veranstaltungen auf Spendenbasis
für nachhaltige Projekte der Region.

Im Hofladen kannst Du kostenfrei
Müllsammel-Kits ausleihen

Details, Gebühr und Anmeldeplattform findest Du im Menü "Kursplan" auf unserer Website: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan

Kurzfristige Änderungen vorbehalten ! Bitte lade die Datei beim Wiederöffnen neu, damit sich keine veraltete Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet !

Tipp: Deine regelmäßige Teilnahme lohnt sich: Rabatt mit unserer Mehrfachkarte und Kassenzuschuss für zwei Präventionskurse im Jahr für gesetzlich Versicherte!

Komm mit dem Fahrrad!
AKTION STADTRADELN

vom 13.06. bis 03.07.
www.stadtradeln.de/markdorf