

DAS WOCHENPROGRAMM

08. bis 14. Juli 2024



WIRTHSHOF
AKTIV



Selbst-aktiv-Tipp:
QR-RÄTSEL-RUNDE
entlang unseres Parcours
4 oder 6 km | mit oder ohne Schwunggerät
Scanne die Codes auf allen 10 Schildern,
enträtsele das Lösungswort und gewinne!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	WELLPASS-TIPP: einmal einchecken & 2x45 min teilnehmen!		Donnerstag 8-12 Uhr: MARKDORFER WOCHENMARKT	 9:00-9:50 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING <i>mit Katja</i>	8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i>
10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>	16:30-17:15 BEST OF BASICS FASZIEN RÜCKEN CORE <i>mit Katja</i>	18:00-19:15 YOGA <i>mit Katja</i>	18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 FLOW DANCE GROOVE BLISS <i>mit Katja</i>	 SAMSTAG UND SONNTAG SCHWIMMKURSE KOMPAKT AM WOCHENENDE GRUNDLAGEN FÜR KIDS AB 5 JAHRE FORTGESCHRITTENE KIDS AB 8 JAHRE KRAUL SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE <i>mit Meike</i>
17:30-18:30 NIA FITNESS DANCE <i>mit Heike</i>	17:15-18:00 STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i>	19:30-20:30 NIA FITNESS DANCE <i>mit Heike</i>	19:45-20:45 RESTORATIVES YIN YOGA <i>mit Katja</i>		



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!

