

DAS WOCHENPROGRAMM

15. bis 21. Juli 2024



WIRTHSHOF
AKTIV



Selbst-Aktiv-Tipp:
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 !

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>		 10:00-10:50 REAKTIV WALKING TECHNIK + TOUR <i>mit Katja</i>	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>		 18:00-20:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i>	10:00-11:00 FLOW DANCE GROOVE BLISS <i>mit Katja</i>	 SAMSTAG UND SONNTAG SCHWIMMKURSE KOMPAKT AM WOCHENENDE
 WELLPASS-TIPP: einmal einchecken & 2x45 min teilnehmen!	17:15-18:00 STRETCH & RELAX <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>		GRUNDLAGEN FÜR KIDS AB 5 JAHRE SEEPFERDCHENJÄGER KIDS AB 6 JAHRE <i>mit Meike</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!

