

DAS WOCHENPROGRAMM

22. bis 27. 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,
enträtsle das Lösungswort und gewinne!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	WELLPASS-TIPP: & einmal einchecken & 2x45 min teilnehmen!		9:00-9:50 YOGA + GYM MORNING MOBILITY mit Katja	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	8:30-9:45 YOGA mit Katja
10:30-11:45 YOGA mit Katja		16:30-17:15 BEST OF BASICS FASZIEN RÜCKEN CORE mit Katja	18:00-19:15 YOGA mit Katja	WOCHENMARKT in der Marktstraße Tipp: 10h Orgelkonzert Pfarrkirche St.Nikolaus	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone
17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone	& 17:15-18:00 STRETCH & RELAX mit Katja	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC mit Simone	18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	WANDERTIPP: entlang des Premiumwanderwegs bergauf zum GEHRENBERGTURM	



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!

