

# DAS WOCHENPROGRAMM

30. September bis 6. Oktober 2024



WIRTHSHOF  
AKTIV



Wander-Tipp diese Woche:  
**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>	 14:30-16:00 FAMILIENERLEBNIS SCHÄTZE IN DER WIESE UND IM WALD <i>mit Moni</i>	 <b>WELLPASS-TIPP:</b> einmal einchecken & 2x45 min teilnehmen!	9:15-10:00 YOGA & GYM MORNING MOBILITY <i>mit Katja</i>	10:00-10:45 FASZIEN FITNESS VIELFÄLTIG TRAINIEREN <i>mit Katja</i>	8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i>
10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>	17:00-17:50 BEST OF BASICS CORE & FASZIEN <i>mit Katja</i>		18:00-19:15 YOGA <i>mit Katja</i>	 10:00-10:45 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	 10:45-11:30 STRETCH & RELAX MIT ROLLE UND BALL <i>mit Katja</i>
17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i>	 18:00-19:00 REAKTIV WALKING TECHNIK & TOUR <i>mit Katja</i>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i>		 14:30-16:00 KRÄUTER-TOUR WILDKRÄUTER UND STREUOBST- SUPERFOOD VOR UNSERER HAUSTÜR <i>mit Moni</i>	<b>GEHRENBERG LAUF SONNTAG</b> Wunderschöner Crosslauf bergauf und bergab. Walke mit uns 6 km Reaktiv Walking! 11:00 HAUPTLAUF 11:15 REAKTIV WALKING



Zu diesen Angeboten 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](http://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!

Wir sind mit einer Reaktiv  
Walking Teststation und  
gratis Leihgeräten dabei !

