

# DAS WOCHENPROGRAMM

vom 7. bis 13. Oktober 2024



WIRTHSHOF  
AKTIV



RASCHELNDER HERBST  
LEIHGERÄTE GRATIS!

Sonntags Im WirthsHofLaden! 20 Euro Pfand! Tipp:  
lerne Reaktiv Walking in der Technikstunde oder mit  
unseren Video-Tutorials!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:00 FASZIEN FITNESS & FASZIEN YOGA <i>mit Katja</i>	KK 17:00-17:50 BEST OF BASICS CORE & FASZIEN <i>mit Katja</i>	10:00-10:50 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING TOUR    INDOOR <i>mit Katja</i>	Wander-Tipp <b>QR-RÄTSEL-RUNDE</b> <i>entlang unseres Parcours</i> 4 oder 6 km   mit oder ohne Schwunggerät Scanne die Codes auf allen 10 Schildern, enträtsle das Lösungswort und gewinne !	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	KK  8:30-9:30 YOGA <i>mit Katja</i>
 Montag - Freitag <b>DIE AKTIVWOCHE</b> GESUNDHEITSPROGRAMM <i>mit Katja und Stefan</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	KK  18:00-19:00 YOGA <i>mit Katja</i>	16:00-18:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i>	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i>	 <b>SLOW JOGGING TRAINER AUSBILDUNG</b> Basic Ausbildung: Samstag 10-18  Professional Ausbildung:Sa + So <i>mit Felix</i>
17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i>	KK  19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Kein Wellpass!</div>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i>	KK  18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	16:00-16:50 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG & TOUR    WORKOUT <i>mit Katja</i>	



Zu diesem Angebot bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl!).



Diese Angebote sind zertifiziert. Bei regelmäßiger Teilnahme bezahlt die Krankenkasse bei gesetzlich Versicherten bis zu 80% der Kursgebühr.



Diese Angebote finden in der Regel jede Woche an diesem Termin statt.



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