

# DAS WOCHENPROGRAMM

vom 14. bis 20. 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
 9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	 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>	Donnerstag 8-12 Uhr: MARKDORFER WOCHENMARKT	 8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	 8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i>
  10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>	 18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>		  17:15-18:15 YOGA BASICS KRAFT & FLEXIBILITÄT <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 FLOW DANCE GROOVE BLISS <i>mit Katja</i>	 10:00-10:50 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG &  TOUR    WORKOUT <i>mit Katja</i>
	  19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i> <div data-bbox="571 1236 728 1284" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Kein Wellpass!</div>	  18:00-19:15 YOGA <i>mit Katja</i>	  9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <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 !



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)

