

# DAS WOCHENPROGRAMM

19. bis 25. Oktober 2026



WIRTHSHOF  
AKTIV



Selbst-Aktiv-Tipp:  
**QR-RÄTSEL-RUNDE**  
*Reaktiv Waling Parcours*  
entlang Wiesen, Feldern, Obstanlagen:  
scanne die Codes auf 9 Übungstafeln  
enträtsle das Lösungswort und gewinne !

| MONTAG                                                                               | DIENSTAG                                              | MITTWOCH                                                                            | DONNERSTAG                                                                            | FREITAG                                                        | SAMSTAG                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 9:10-10:20<br>ALLES IN EINEM<br>FITNESS WORKOUT<br>GYM & STRETCH<br><i>mit Katja</i> |                                                       | 16:50-17:50<br>PILATES & CORE<br>STABILISATION<br>& KRAFT-MITTE<br><i>mit Katja</i> |                                                                                       | 8:30-9:30<br>MERIDIAN<br>QIGONG<br><i>mit Sonja</i>            | 8:45-10:00<br>YOGA<br><i>mit Katja</i>                             |
| 10:30-11:45<br>YOGA<br><i>mit Katja</i>                                              |                                                       | 18:00-19:15<br>YOGA<br><i>mit Katja</i>                                             | 18:30-19:40<br>ALLES IN EINEM<br>FITNESS WORKOUT<br>GYM & STRETCH<br><i>mit Katja</i> | 10:00-11:00<br>NIA DANCE<br>CLASSIC CLASS<br><i>mit Simone</i> |                                                                    |
| 17:30-18:30<br>NIA DANCE<br>POWER CLASS<br><i>mit Simone</i>                         | 18:00-19:00<br>MERIDIAN<br>QIGONG<br><i>mit Sonja</i> | 19:30-20:30<br>NIA DANCE<br>CLASSIC CLASS<br><i>mit Simone</i>                      | 19:50-20:50<br>PURE & SIMPLE<br>STRETCH & RELAX<br><i>mit Katja</i>                   |                                                                |                                                                    |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                | SONNTAG                                                            |
|                                                                                      |                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                | 12:00-18:00<br>KÜRBISFEST<br><i>Hoffest</i><br><i>im Wirthshof</i> |



Zu den markierten Angeboten bitte **rechtzeitig anmelden** (Mindest- und Maximalteilnehmerzahl!).

**Kurzfristige Änderungen vorbehalten** - bitte lade die PDF-Datei beim Wiederöffnen neu, damit sich keine alte Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet !

Alle Infos, Gebühr und Anmeldung online auf unserer Website: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)

...viele unserer Kurskonzepte sind zertifiziert und können von gesetzlich Versicherten als Präventionskurs bezuschusst werden.

