

DAS WOCHENPROGRAMM

vom 21. bis 26. Oktober 2024

WIRTHSHOF
Gesundheitstage im Herbst



RASCHELNDER HERBST
LEIHGERÄTE GRATIS!

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

IMPULSVORTRÄGE
ohne Anmeldung und
kostenfrei. Inspirierende
Themen & offener Diskurs!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:15 ALL IN FITNESS WORKOUT GYM RELAX mit Katja	10:00-10:50 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG & TOUR WORKOUT mit Katja	WELL-AKTIV-PROGRAMM: 4 TAGE – 2 KURSE: GESUNDHEITSWANDERN + YOGA Mittwoch 15-18:30 / Donnerstag und Freitag 9:30-12:30 und 14-15:30 / Samstag 8-10 Uhr Kassenzuschuss für das Well-Aktiv-Gesundheitsprogramm bis 200 Euro / nur mit Übernachtung buchbar mit Katja			
10:30-11:45 PRANA YOGA ENERGIE + ATEM mit Katja	16:30-17:00 IMPULSVORTRAG CORE - MITTE GYMNASTIKRAUM mit Katja	8:15-9:00 ATMUNG & ACHTSAMKEIT mit Katja	15:00-17:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD mit Conny	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	10:00-12:00 SLOW JOGGING WORKSHOP mit Meike
16:30-17:20 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING TOUR WORKOUT mit Katja	& 17:00-17:50 BEST OF BASICS STABILISATION+MOBILISATION mit Katja	9:00-10:00 DIE SCHLÜSSEL GRUNDLAGEN - ÜBUNGEN mit Katja	17:15-18:15 YOGA BASICS KRAFT & FLEXIBILITÄT mit Katja	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone	15:30-16:00 IMPULSVORTRAG FASZIEN GYMNASTIKRAUM mit Katja
17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	18:30-19:30 FLOW YOGA mit Katja	18:30-19:30 ALL IN FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	14:30-16:00 WILDKRÄUTER TOUR MIT VERSUCHERLE mit Moni	16:00-16:45 FASZIEN FITNESS VIELFÄLTIG TRAINIEREN mit Katja
19:00-19:45 IMPULSVORTRAG GUT ZU FUSS ?! FRÜHSTÜCKSLOUNGE mit Katja	19:00-20:00 HEALTHY FITNESS Mit Nadia <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Kein Wellpass!</div>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC mit Simone	19:45-21:00 RESTORATIVES YIN YOGA mit Katja	17:00-17:45 IMPULSVORTRAG RICHTIG ATMEN ?! FRÜHSTÜCKSLOUNGE mit Katja	& 16:45-17:30 STRETCH & RELAX MIT ROLLE UND BALL mit Katja

Zu diesen Angeboten bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl!). Wellpass-Tipp: mit einem Checkin an beiden Angeboten teilnehmen.

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!

