

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

GESUNDHEITSTAGE+YOGATAGE IM HERBST

23. bis 28. Oktober 2023



WIRTHSHOF
AKTIV

Tipp:
**DIE PARCOURS
CHALLENGE**
wunderschöne Strecke entlang
Jakobsweg und Apfelplantagen.
QR-Codes scannen und gewinnen!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:15 FITNESS WORKOUT GYM+STRETCH <i>mit Katja</i>	 10:00-11:00 REAKTIV WALKING TECHNIK + WALKINGRUNDE <i>mit Katja</i>	 8:30-9:30 FASZIEN YOGA <i>mit Katja</i>	8:00-8:30 DETOX ATMUNG <i>mit Katja</i>	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	8:30-9:45 FÜNF ELEMENTE YOGA <i>mit Katja</i>
10:30-11:45 HATHA YOGA <i>mit Katja</i>	16:30-17:00 IMPULSVORTRAG IM GYMNASTIKRAUM FASZINATION FASZIEN <i>mit Katja</i>	16:45-17:30 YOGA FÜR KIDS <i>mit Katja</i>	8:30-9:30 DETOX YOGA <i>mit Katja</i>	 10:00-11:00 CORE + PILATES IM YOGA <i>mit Katja</i>	 10:00-11:00 SLOW JOGGING LAUFTREFF MIT TECHNIKEINFÜHRUNG <i>mit Meike</i>
 16:00-16:50 FASZIEN WALKING TECHNIK + WALKING RUNDE <i>mit Katja</i>	17:00-18:00 FASZIEN VIELFALT TRAINIEREN <i>mit Katja</i>	18:00-19:15 SPANDA YOGA <i>mit Katja</i>	 12:00-13:30 DIE SCHLÜSSEL FÜR YOGA UND ALLTAG <i>mit Katja</i>	15:00-16:30 YOGA – GUT AUSGERICHTET <i>mit Katja</i>	 11:30-12:30 FASZIEN RELEASE ROLL + STRETCH <i>mit Katja</i>
17:00-17:30 IMPULSVORTRAG IM WOHNZIMMER GUT ZU FUSS <i>mit Katja</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	19:30-20:00 IMPULSVORTRAG IM GYMNASTIKRAUM ATEM <i>mit Katja</i>	 16:00-18:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i>	17:00-17:45 IMPULSVORTRAG IM WOHNZIMMER HALTUNG <i>mit Katja</i>	15:00-16:30 MOND YOGA VOLL MOND FINSTERNIS <i>mit Katja</i>
17:30-18:30 NIA - DANCE <i>mit Heike</i>	19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i>	 20:00-21:00 ATMUNG & MEDITATION <i>mit Katja</i>	18:30-19:45 FITNESS WORKOUT GYM+STRETCH <i>mit Katja</i>	 19:30-21:00 AIKIDO SCHNUPPERKURS <i>mit Alfons</i>	17:00-17:45 IMPULSVORTRAG IM WOHNZIMMER MOND & RHYTHMUS <i>mit Katja</i>



Zu diesen Angeboten bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl!).

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 im Menü "Kursplan" auf unserer Website: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan