

DAS WOCHENPROGRAMM

26. Oktober bis 1. November 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 !

Hast Du an die Zeitumstellung gedacht?

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:30-10:30 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH <i>mit Katja</i>		16:50-17:50 PILATES & CORE STABILISATION & KRAFT-MITTE <i>mit Katja</i>		8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	8:45-10:00 MOND YOGA <i>mit Katja</i>
10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>		18:00-19:15 YOGA <i>mit Katja</i>	18:30-19:40 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA DANCE CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i>	10:30-11:15 IMPULSVORTRAG MOND – KRAFTIMPULSE, RHYTHMUS & GESUNDHEIT <i>mit Katja</i>
17:30-18:30 NIA DANCE POWER CLASS <i>mit Simone</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i>	19:50-20:50 PURE & SIMPLE STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i>		11:15-12:00 IMPULSVORTRAG ALLERHEILIGEN – BRÄUCHE, SYMBOLE, FRAUENBILDER <i>mit Katja</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

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

