

# DAS WOCHENPROGRAMM

28. Oktober bis 2. November 2024



WIRTHSHOF  
AKTIV



RASCHELNDER HERBST  
LEIHGERÄTE GRATIS!

Sonntags an der Hotel-Rezeption für 20 Euro Pfand!  
Tipp: lerne Reaktiv Walking in der Technikstunde  
oder mit unseren Video-Tutorials!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00-10:45 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	9:00-9:50 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG & TOUR   WORKOUT mit Katja	17:00-17:50 BEST OF BASICS CORE & FASZIEN mit Katja	9:00-9:50 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING TECHNIKEINWEISUNG & TOUR   INDOOR mit Katja	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	8:45-10:00 YOGA mit Katja
10:45-11:45 YOGA mit Katja	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	18:00-19:15 YOGA mit Katja	10:00-10:45 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone	14:00-16:30 MYSTISCHER BAUMSPAZIERGANG mit Conny
17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone	19:00-20:00 HEALTHY FITNESS mit Nadia  Kein Wellpass!	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC mit Simone	10:45-11:45 YOGA BASICS mit Katja		



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.

Wander-Tipp  
**QR-RÄTSEL-RUNDE**  
entlang unseres Parcours  
4 oder 6 km | mit oder ohne  
Schwunggerät Scanne die Codes  
auf allen 10 Schildern, enträtsle  
das Lösungswort und gewinne!



**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)