

DAS WOCHENPROGRAMM

vom 4. bis 10. 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
 KK 9:00-10:15 ALL IN FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	 16:00-16:50 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING TECHNIKEINWEISUNG &  TOUR  INDOOR mit Katja		8:30-9:15 ATMUNG & ACHTSAMKEIT mit Katja	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone	KK 8:45-10:00 YOGA mit Katja
 KK 10:30-11:45 YOGA mit Katja	KK 17:00-17:50 BEST OF BASICS CORE & FASZIEN mit Katja	KK 18:00-19:15 YOGA mit Katja	 Donnerstag-Sonntag WELL-AKTIV FASZIEN TRAINING & YOGA GESUNDHEITSPROGRAMM mit Katja	 16:00-16:50 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG &  TOUR  WORKOUT mit Katja	 15:30-17:00 ZAUBERHAFTER HERBSTABEND BODENSEE-GUIDE-TOUR mit Moni
17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone	 KK 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	KK 18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 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 ! </div>	

JAHRMARKT !
Verkaufsoffener Sonntag
in Markdorf!



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.

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

