DAS WOCHENPROGRAMM

2. bis 8. November 2026

WIRTHSHOF AKTIV

…immer sonntags im Winter :
Reaktiv Walking Leihgeräte kostenfrei
an der Rezeption Leihvertrag ausfüllen – und los geht's! Der Parcours erwartet dich mit einer neuen QR-Rätselrunde: enträtsle das Lösungswort und gewinne !

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*		16:50-17:50 PILATES & CORE STABILISATION & KRAFT-MITTE *mit Katja*		8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG *mit Sonja*	8:45-10:00 YOGA *mit Katja*
10:30-11:45 YOGA *mit Katja*		18:00-19:15 YOGA *mit Katja*	18:30-19:40 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*	10:00-11:00 NIA DANCE CLASSIC CLASS *mit Simone*	14:00-14:45 WANDELN ATMEN ACHTSAMKEIT Kleiner Winterspaziergang, Atemübungen & Achtsamkeit *mit Katja*
17:30-18:30 NIA DANCE POWER CLASS *mit Simone*	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG *mit Sonja*	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC CLASS *mit Simone*	19:50-21:00 RESTORATIVES YIN YOGA *mit Katja*		GRATIS 15:00-15:45 IMPULSVORTRAG MÄRCHENTAGE Frau Holle & St. Martin … vor Grimms Zeiten *mit Katja*

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.