

DAS WOCHENPROGRAMM

vom 11. bis 17. 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
 9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	 16:00-16:50 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG & TOUR WORKOUT mit Katja	 10:30-11:20 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING TOUR INDOOR mit Katja	 16:30-17:15 ATMUNG & ACHTSAMKEIT mit Katja	 8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	 8:45-10:00 YOGA mit Katja
  10:30-11:45 YOGA mit Katja	 18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	  18:00-19:15 YOGA mit Katja	  17:15-18:15 YOGA BASICS KRAFT & FLEXIBILITÄT mit Katja	 10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone	  10:30-11:20 BEST OF BASICS CORE & FASZIEN mit Katja
 17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone	  19:00-20:00 HEALTHY FITNESS mit Nadia <div data-bbox="571 1197 728 1252" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Kein Wellpass!</div>	 19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC mit Simone	  18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM mit Katja	<div data-bbox="1500 965 1915 1284" 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, enträttele das Lösungswort und gewinne!</div>	



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

