



DAS WOCHENPROGRAMM

20. bis 26. November 2023



WIRTHSHOF

AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
 9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>		 16:50-17:50 BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i>	 11:00-12:00 REAKTIV WALKING TECHNIK + KLEINE RUNDE <i>mit Katja</i>	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	 8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i>
 10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	 18:00-19:00 YOGA <i>mit Katja</i>	 18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i>	 14:30-16:30 MYSTISCHER BAUMSPAZIERGANG <i>mit Conny</i>
17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone.</i>	 19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i>	19:45-20:45 RESTORATIVES YIN YOGA + ATMUNG <i>mit Katja</i>	 14:00-16:30 GESUNDHEITS WANDERN <i>mit Maria</i>	 Tipp: QR-CODE CHALLENGE durch den Parcours Mit oder ohne Schwunngerät: scanne die Codes auf 10 Schildern und enträtsle das Lösungswort.



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.

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