DAS WOCHENPROGRAMM

16. bis 22. November 2026

WIRTHSHOF AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*	Mittwoch 11-18 Uhr / Donnerstag bis Samstag 11-19 Uhr HOFCAFE & HOFGARTEN & OFFENE SPIELSCHEUNE (Eintritt Indoor-Spielscheune: Kind 5€ / 10er Ticket 45€)			8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG *mit Sonja*	8:45-10:00 YOGA *mit Katja*
10:30-11:45 YOGA *mit Katja*		16:50-17:50 PILATES & CORE STABILISATION & KRAFT-MITTE *mit Katja*	18:30-19:40 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*		
	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG *mit Sonja*	18:00-19:15 YOGA *mit Katja*	19:50-20:50 PURE & SIMPLE STRETCH & RELAX *mit Katja*		

… 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 !

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.