DAS WOCHENPROGRAMM

23. bis 29. November 2026

WIRTHSHOF AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*	Montagabend 18 Uhr Eine ganz besondere LESUNG Moni Müller stellt ihr Buch **„Naturjuwelen Oberschwabens“** vor - begleitet von Ton- und Bildmaterial, sowie Anregungen und Tipps zur Naturbeobachtung und Ausflugszielen. Im gemütlichen Wohnzimmer zurücklehnen, lauschen,... Gebühr 5 Euro	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*		10:00-11:00 NIA DANCE CLASSIC CLASS *mit Simone*	14:00-16:00 WALDGEFLÜSTER & WIESENGEHEIMNISSE HECKENFRÜCHTE, BÄUME... *mit Moni* (bei Regen im Wohnzimemr)
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*	18:30-19:40 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH *mit Katja*	Mittwoch 11-18 Uhr / Donnerstag bis Samstag 11-19 Uhr HOFCAFÈ & HOFGARTEN & OFFENE SPIELSCHEUNE (Eintritt Indoor-Spielscheune: Kind 5€ / 10er Ticket 45€)	

Zu den mit stern markierten Angeboten bitte **rechtzeitig anmelden** (Mindest- und Maximalteilnehmerzahl!). **Kurzfristige Änderungen vorbehalten.**
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.