



DAS WOCHENPROGRAMM

27. November bis 03. Dezember 2023



WIRTHSHOF

AKTIV

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



Zu diesem Angebot bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl!).

Tipp: Deine regelmäßige Teilnahme wird belohnt: viele unserer Angebote sind zertifizierte Präventionsprogramme und werden von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!
Die detaillierte Beschreibung, Gebühr und Anmeldeplattform findest Du als Bilderstream im Menü "Kursplan" auf unserer Website: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan
Kurzfristige Änderungen vorbehalten ! Bitte lade die Datei beim erneuten Öffnen neu, damit sich keine veraltete Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet !