



DAS WOCHENPROGRAMM

04. bis 10. Dezember 2023



WIRTHSHOF AKTIV

Wochenend-Tipp:
Märchenhafter Markdorfer
WEIHNACHTSMARKT
Freitag 18-22 | Sa 12-22 | So 12-18

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|

 Montag bis Donnerstag
WELL-AKTIV: FASZINATION FASZIEN TRAINING + YOGA VIELFALT
 zwei Präventionskurse an vier Tagen / Kassenzuschuss für das Gesundheitsprogramm: 150 Euro - nur bei Übernachtung!
mit Katja

8:30-9:45
YOGA
mit Katja

9:00-10:15
**"ALL IN" FITNESS
 WORKOUT GYM**
mit Katja



Tipp:
QR-CODE CHALLENGE
Runde durch den Parcours
 Mit oder ohne Schwunggerät: scanne
 die Codes auf 10 Schildern und
 enträtsle das Lösungswort.

10:00-11:00
**NIA DANCE
 MOVING TO HEAL**
mit Simone

 10:00-11:00
REAKTIV WALKING
 TECHNIK + KLEINE RUNDE
mit Katja

10:30-11:45
YOGA
mit Katja

18:00-19:00
**MERIDIAN
 QIGONG**
mit Sonja

18:00-19:15
YOGA
mit Katja

18:30-19:30
**"ALL IN" FITNESS
 WORKOUT GYM**
mit Katja

 14:00-16:30
**GESUNDHEITS
 WANDERN**
mit Maria

 16:00-17:00
BEST OF BASICS
 CORE RÜCKEN FASZIEN
mit Katja

19:00-20:00
**HEALTHY
 FITNESS**
mit Nadia

19:45-20:45
**RESTORATIVES YIN
 YOGA + ATMUNG**
mit Katja

 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 !