



DAS WOCHENPROGRAMM

11. bis 17. Dezember 2023



WIRTHSHOF
AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>9:00-10:15 "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>11:30-12:30 ELASTISCH BESCHWINGT FASZIEN WALKING <i>mit Katja</i></p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i></p>	
<p>10:30-11:45 YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	 <p>17:00-17:50 BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i></p>	<p>18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	<p>10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>	 <p>14:30-16:30 MYSTISCHER BAUMSPAZIERGANG <i>mit Conny</i></p>
<p>17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone.</i></p>	<p>19:00-20:00 HEALTHY FITNESS <i>mit Nadia</i></p>	<p>18:00-19:00 YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>19:45-20:45 RESTORATIVES YIN YOGA + ATMUNG <i>mit Katja</i></p>	 <p>14:00-16:30 GESUNDHEITS WANDERN <i>mit Maria</i></p>	 <p>FREITAG 16:30 UHR GLÜH ZAUBER Wir laden alle treuen und neuen Aktiv- Teilnehmer ein zu wärmendem Glühpunsch, prasselndem Lagerfeuer, Austausch mit wunderbare Menschen und kleinen Köstlichkeiten ein – zu einem besinnlichen Nachmittag Genießen, Kennenlernen und Inspirieren.</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 !.