

DAS WOCHENPROGRAMM

28. Dezember 2026 bis 3. Januar 2027



WIRTHSHOF
AKTIV

Wir machen vom
4. bis 10. Januar 2027
eine Woche Pause !

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:30-11:15 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT <i>mit Katja</i> Wellpass-Tipp: 1 Checkin - beide Kurse besuchen!	8:45-10:00 YOGA <i>mit Katja</i>		10:30-11:15 GUTEN MORGEN GYMNASTIK <i>mit Katja!</i> Wellpass-Tipp: 1 Checkin - beide Kurse besuchen!	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	8:45-10:00 YOGA <i>mit Katja</i>
11:15-12:00 PILATES & CORE STABILISATION & KRAFT-MITTE <i>mit Katja</i>		 16:00-17:30 RÄUCHERN & RAUHNÄCHTE <i>mit Moni</i>	11:15-12:00 FASZIEN RELEASE MIT ROLLE & BALL <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA DANCE CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i>	
17:30-18:30 NIA DANCE POWER CLASS <i>mit Simone</i>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i>			

Montag bis Sonntag | 16 bis 19 Uhr

GLÜHZAUBER

Glühwein & Leckeres & knisterndes Feuer im Hinterhof
Tipp: bring Dein Kind zum Bewegungsprogramm mit!
(Eintritt Indoor-Spielscheune: 11-19 h / 5 €)



Zu den markierten Angeboten bitte **rechtzeitig anmelden** (Mindest- und Maximalteilnehmerzahl!).

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