

# WOCHENPROGRAMM

Pfingstferien 18. bis 24. Mai 2024

WELLPASS-TIPP:  
einmal einchecken &  
2x45 min teilnehmen!



WIRTHSHOF  
AKTIV



SAMSTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
 <p>9:30-12:00 <b>WORKSHOP</b> LAUFTECHNIK GESUND + EFFEKTIV INKL. VIDEOANALYSE mit Meike</p>	<p>10:00-10:45 REAKTIV FITNESS &amp; WORKOUT mit Katja</p>	<p>9:30-10:15 „ALL IN“ FITNESS WORKOUT mit Katja</p>	 <p>18:00-18:30 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG mit Micha</p>	<p>Yoga Fitness E-Bike-Tour ???</p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja</p>
<p>10:30-11:30 YOGA mit Katja</p>	<p>10:45-11:30 FASZIEN YOGA &amp; STRETCH mit Katja</p>	<p>10:15-11:15 YOGA mit Katja</p>	<p>18:30-19:30 REAKTIV WALKING LAUFTREFF FÜR GEÜBTE mit Micha</p>		<p>10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL mit Simone</p>
SAMS+SONNTAG					
 <p>8:00-9:00 KRAUL SCHWIMMEN LERNEN FÜR ERWACHSENE mit Meike</p>	<p>17:30-18:30 NIA DANCE POWER mit Simone</p>	<p>18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja</p>	<p>19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC mit Simone</p>	 <p>18:00-20:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD mit Conny</p>	



Wander-Tipp diese Woche:  
**QR-RÄTSEL-RUNDE**  
entlang unseres Parcours  
4 oder 6 km | mit oder ohne Schwunggerät  
Scanne die Codes auf allen 10 Schildern,  
enträtsle das Lösungswort und gewinne  
diese Woche Wandersocken!



Zu diesem Angebot bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl!).

Die detaillierte Beschreibung, Gebühr und Anmeldeplattform findest Du als Bilderstream im Menü "Kursplan" auf unserer Website: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://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!

**Tipp:** Deine regelmäßige Teilnahme wird belohnt: viele unserer Angebote sind zertifizierte Präventionsprogramme und werden von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!