

# DAS WOCHENPROGRAMM

27. Mai bis 02. Juni 2024



# WIRTHSHOF

AKTIV



Wander-Tipp:  
**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!

| MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG   | FREITAG  | SAMSTAG  |
|---|---|---|--|--|--|
| 10:00-11:00<br>"ALL IN" FITNESS<br>WORKOUT<br>mit Katja |  8:45-9:30<br>REAKTIV WALKING<br>TECHNIK IMPULS<br>mit Katja | 18:00-19:15<br>YOGA<br>mit Katja                                    | 9:30-10:00<br>ATMUNG &<br>ACHTSAMKEIT<br>AUF DER WIESE<br>mit Katja  | 8:30-9:30<br>MERIDIAN QIGONG<br>mit Sonja                | 8:30-9:45<br>YOGA<br>mit Katja   |
| 11:00-12:00<br>YOGA<br>mit Katja                        | 10:00-ca.11.30<br>GESUNDHEITS<br>WANDERN<br>mit Maria   | 18:30-19:30<br>REAKTIV WALKING<br>LAUFTREFF FÜR GEÜBTE<br>mit Micha | 10:00-10:45<br>FASZIEN FITNESS<br>VIELFÄLTIG TRAINIEREN<br>mit Katja | 10:00-11:00<br>NIA DANCE<br>MOVING TO HEAL<br>mit Simone | <br>SAMSTAG UND SONNTAG<br>KINDERSCHWIMMEN<br>KOMPAKT-KURS AM<br>WOCHESENDE MIT MEIKE |
| 17:30-18:30<br>NIA DANCE<br>POWER<br>mit Simone         | 18:00-19:00<br>MERIDIAN QIGONG<br>mit Sonja   | 19:30-20:30<br>NIA DANCE<br>CLASSIC<br>mit Simone                   | 10:45-11:30<br>CORE BASICS<br>PILATES + KRAFTMITTE<br>mit Katja      |  | 10:00-11:00<br>SEPFERDCHENJÄGER<br>AB 6 JAHRE<br><br>11:30-12:30<br>GRUNDLAGEN<br>AB 5 JAHRE   |

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



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!

