

DAS WOCHENPROGRAMM

29. Juli bis 4. August 2024



WIRTHSHOF
AKTIV

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

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|--|---|--|--|
| 9:30-10:15 ALL-IN FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i> | 16:30-17:15 BEST OF BASICS CORE FASZIEN RÜCKEN <i>mit Katja</i> |  9:00-9:50 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING <i>mit Katja</i> | 9:30-10:15 YOGA + GYM MORNING MOBILITY <i>mit Katja</i> | 8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i> | 8:30-9:45 YOGA <i>mit Katja</i> |
| & | & | | & | | |
| 10:15-11:00 YOGA <i>mit Katja</i> | 17:15-18:00 STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i> | 18:00-19:15 YOGA <i>mit Katja</i> | 10:15-11:00 ALL-IN FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i> | 10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i> |  10:00-10:50 REAKTIV WALKING TECHNIK & TOUR <i>mit Katja</i> |
| 17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i> | 18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i> | 19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i> |  18:00-20:00 WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD <i>mit Conny</i> |  <p> Selbst-aktiv-Tipp: QR-RÄTSEL-RUNDE <i>entlang unseres Parcours</i> 4 oder 6 km l mit oder ohne Schwunngerät Scanne die Codes auf allen 10 Schildern, enträtsele das Lösungswort und gewinne ! </p> | |



Zu diesen Angeboten 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

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!

