

DAS WOCHENPROGRAMM

5. bis 10. 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>	8:30-9:00 ATMUNG & ACHTSAMKEIT <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>	 17:00-17:50 FASZIEN WALKING & SLOW JOGGING <i>mit Katja</i>	18:00-18:45 ALL-IN FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i>	 10:00-10:50 REAKTIV WALKING TECHNIK & TOUR <i>mit Katja</i>	10:00-10:50 FASZIEN FITNESS VIELFALT TRAINIEREN <i>mit Katja</i>
			&		
	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i>	18:00-19:15 YOGA <i>mit Katja</i>	18:45-19:30 YOGA + GYM <i>mit Katja</i>		



Selbst-aktiv-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 !



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!

