


WOCHENPROGRAMM

16. bis 22. September 2024

CLEANUP DAYS



YOGATAGE

Angebote mit diesem  Symbol = **Anmeldung** notwendig. Alle Infos und Anmeldung online! Klicke auf das Erlebnis im Stream 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!

APFEL UND NATURERLEBEN
 Dem leckeren Früchtchen vom Bodensee widmen wir im September vielfältige Naturerlebnisse. Viele Veranstaltungen sind auf Spendenbasis für neue Streuobstbäume!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

CLEANUP DAYS
 Am 18.09. starten die Deutschen Aktionstage Nachhaltigkeit. Am 20.09. ist World Cleanup Day. Mach mit bei unseren Aktionen oder sammle auf eigene Faust los. CleanUP-Kits gibts im Hofladen. Mehr Infos online!

YOGATAGE IM WIRTHSHOF:
 Yoga und Achtsamkeitsimpulse - von Donnerstag bis Sonntag, kostenfrei für Wirthshofgäste. Spontan teilnehmen!

 **4 TAGE – 2 KURSE: GESUNDHEITSWANDERN + YOGA**
 Donnerstag 15-18:30 / Freitag und Samstag 9:30-12:30 und 14-15:30 / Sonntag 8-10 Uhr
 Kassenzuschuss für das Gesundheitsprogramm bis 200 Euro / nur mit Übernachtung buchbar
mit Katja

<p>9:00-10:15 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	<p>BEST OF BASICS CORE RÜCKEN FASZIEN <i>mit Katja</i></p>		<p>9:30-10:00 ATMUNG IM MORGENTAU <i>mit Katja</i></p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>AKTIV NATUR TAG Station Wirths Hof:</p> <p>CLEANUP AKTION: Hol Dir Dein kostenloses Kit und sammle mit Freunden und familie Müll!</p> <p>APFEL AUFLESEN Äpfel für den leckeren B.U.N.D. Apfelsaft sammeln und Wissenswertes über Streuobstbäume erfahren</p> <p>LAUFTECHNIK WORKSHOP Richtig laufen lernen beim Profi, mit Videoanalyse</p> <p>YOGA & ACHTSAMKEIT Yogastunde im Morgentau Fünf Elemente Yoga Impulsvortrag Klangmeditation</p> <p>STOCKBROT BACKEN AM LAGERFEUER exklusiv für Wirthshofgäste & Teilnehmer AktivNaturtag</p>	<p>APFEL RADL TAG Station Wirths Hof:</p> <p>CLEANUP AKTION: Hol Dir Dein kostenloses Kit Eine kleine Überraschung gibts im Hofladen für alle Müllsammler!</p> <p>APFELSAFT PRESSEDEN Die gesammelten Äpfel vom Vortag gemeinsam häckseln, maischen, pressen und genießen!</p> <p>APFELKUCHENWANDERN Geführte Wanderung durch Apfelanlagen mit Kaffee-Kuchen-Zwischenstopp</p> <p>LIVEMUSIK + LECKERES Unterhaltung mit regionaler Live-Band und kulinarische Schmankerl aus dem Hofladen</p> <p>AKTIV INFOSTAND Teste Reaktiv Walking & Faszien Walking, erfahre mehr über unser Programm</p>
<p>10:30-11:45 DETOX YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p> 10:00-10:50 FASZIEN WALKING + SLOW JOGGING <i>mit Katja</i></p>	<p> 10:00-10:50 REAKTIV WALKING TECHNIK + TOUR <i>mit Katja</i></p>	<p>10:00-11:00 FASZIEN YOGA MORNING MOBILITY <i>mit Katja</i></p>	<p>10:00-11:00 NIA DANCE MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i></p>		
		<p> 17:00-17:50 FASZIEN RELEASE ROLL & STRETCH <i>mit Katja</i></p>		<p>WORLD CLEANUP DAY Hol Dir Dein kostenloses Kit und sammle Müll. Das kreativste Foto und die größte Gruppe gewinnt einen Preis!</p>		
<p>17:30-18:30 NIA DANCE POWER <i>mit Simone</i></p>	<p>18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>18:00-19:15 MOND YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>18:30-19:30 "ALL IN" FITNESS WORKOUT GYM <i>mit Katja</i></p>	<p>16:00-17:15 YOGA BASICS <i>mit Katja</i></p>		
		<p>19:30-20:30 NIA DANCE CLASSIC <i>mit Simone</i></p>	<p>19:45-21:00 RESTORATIVES YIN YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>17:30-18:15 IMPULS VORTRAG RICHTIG ATMEN <i>mit Katja</i></p>	<p>YOGA & ACHTSAMKEIT Vortrag und Meditation „Der weglose Weg“ Yin+Yang Yoga zur Tagundnachtgleiche</p>	