



MONTAG 13.01	09:00 – 10:15 "All in" – Fitness & Functional Workout Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	10:30 – 11:45 Hatha Yoga – mit Katja Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	17:30 – 18:30 Nia Dance – Power Treff: immer im Gymnastikraum ohne Anmeldung
DIENSTAG 14.01	18:00 – 19:00 Meridian Qigong – mit Sonja Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	19:00 – 20:00 Healthy Fitness – für Frauen Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	
MITTWOCH 15.01	16:45 – 17:45 Core & Pilates Basics Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	18:00 – 19:15 Hatha Yoga – mit Katja Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	19:30 – 20:30 Nia Dance – Classic Treff: immer im Gymnastikraum ohne Anmeldung
DONNERSTAG 16.01	17:15 – 18:15 Yoga Basics – Kraft & Flexibilität Treff: im Gymnastikraum ohne Anmeldung	18:30 – 19:30 "All in" – Fitness & Functional Workout Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	
FREITAG 17.01	08:30 – 09:30 Meridian Qigong – mit Sonja Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	10:00 – 11:00 Nia Dance – Moving to Heal Treff: immer im Gymnastikraum ohne Anmeldung	16:00 – 17:00 Reaktiv Walking – Technik und Tour – bei Regenwetter als Workout! Treff: im Hof Anmeldung erforderlich bei nassem Wetter im Trockenen: mit Workout und mehr Basisübungen.
SAMSTAG 18.01	08:45 – 10:00 Hatha Yoga – mit Katja Treff: Gymnastikraum ohne Anmeldung	10:30 – 11:30 Slow Jogging & Faszien Walking – bei nassem Wetter INDOOR! Treff: im Hof Anmeldung erforderlich bei nassem Wetter im Trockenen!	

Wir behalten uns Änderungen am Wochenprogramm vor. Online finden Sie immer die aktuellste Version unserer Erlebnisse. Buchen Sie direkt hier:

1. Kamera öffnen
 2. QR Code scannen
 3. Auf angezeigten Link klicken
- Oder öffnen Sie einfach den Link:



<https://giggle.tips/wirthshof>

