

WIRTHSHOF

WOCHENPROGRAMM

HERBSTFERIEN



MONTAG

Gartenzweige und Gipsfiguren bemalen: Bemale dir deinen eigenen aus Gips gegossenen Dekor-Gartenzweig oder dein Lieblingstier mit Hochglanz-Acryl-Farben. Geeignet für jedes Alter, Preis: 3,50 - 6,50 €. Treff: im Bastelraum über dem Waschhaus I.

Functional Aerobic: Mit "funktionalen Alltagsbewegungen" wie Ausfallschritt oder Kniebeuge werden Muskeln, Sehnen und Gelenke für Alltag und Training fit gemacht. Gemixt mit Aerobic-Grundsritten wird so in einer Stunde gleichzeitig Kraft und Ausdauer trainiert.

Gymnastik: Mehr Kraft und Flexibilität für den gesamten Körper. Gelenkmobilisation zu Beginn und entspannende Wohlfühldehnung als Ausklang der Stunde. Diese Stunde setzt jedes Mal neue Schwerpunkte und vereinigt die Essenz verschiedener Bewegungsformen aus Yoga, Pilates, Franklin, Antara, Functional Training, Callanetics, Faszien, ...

Für die ganze Familie: Traktorausfahrt mit dem Leiterwagen - Auf Landwirtschaftswegen durch die Region und entlang des Natur-schutzgebiets.

Nia Power Class: Der Wohlfühl-Fitness-Trend aus den USA. Nia vereinigt die Essenz östlicher und westlicher Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga oder Körpertherapie zu anmutig spontanen, fließend organischen Bewegungs-abläufen - dabei orientiert sich jeder am eigenen Wohlbefinden.

DIENSTAG

Kraft Yoga: Erlebe die harmonisierende Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele. Sorgfältig ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Entspannung. Ideal für Einsteiger oder als Auszeit für stressbelastete Menschen.

Kindertanz:Die ganze Welt des Tanzes in eine Trainingseinheit gepackt: rhythmisch-tänzerische Grundformen, kreativer Kindertanz, Tanzgeschichten, Yoga, Tanzlieder und kleine Choreografien. Der Spaß an der Bewegung steht da-bei an erster Stelle.

Bunte Bastelstunde: Heute kannst du alles machen, was du während der Woche verpasst hast. Jedes Alter. 3.- 8,50€ (Materialverbrauch). Treff: Bastelraum über Waschhaus I.

Für die ganze Familie: Halloween-Kürbisse schnitzen. Gruslige und lustige Kürbisgeister aushöhlen und schnitzen. Bitte Küchenmesser und einen großen Löffel mitbringen. Ein Kürbis pro Familie. Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen. Treff: hinter der Hofscheuer.

Zauberhafter Schmuck: Wähle selbst aus verschiedenen Möglichkeiten. Knote dir zum Beispiel ein Paracord Armband, biege dir einen Wire Ring. Fädle ein Armband aus Glasperlen und setze mit Buchstaben-Würfeln einen Namen in die Mitte... Jedes Alter. Von 5,50 € bis 7,50 €. Treff: Bastelraum über Waschhaus I.

MITTWOCH

Campingurlaub malen - Holt euch an der Camping-Rezeption eure Malvorlage für den Camping-Urlaub ab! Bringt diese bis 18 Uhr, dann bekommt ihr für das mitgebrachte Bild ein kleines Geschenk.

Kinderschminken - Treff: im Bastelraum über dem Waschhaus I

Abenteuer Steinzeit und Faszination Feuer: Wir erfahren viel über das Steinzeitleben und wir probieren alte Werkzeuge aus, basteln einen Lederbeutel und machen Feuer auf Steinzeitart.

Paracord Armband: Wir knüpfen uns ein einzigartiges Paracord-Armband mit und ohne Mittelstück. 4,50€ - 7,50€ je nach Materialverbrauch. Treff: im Bastelraum über Waschhaus I.

Nia Classic class: Der Wohlfühl-Fitness-Trend aus den USA. Nia vereinigt die Essenz östlicher und westlicher Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga oder Körpertherapie zu anmutig spontanen, fließend organischen Bewegungs-abläufen - dabei orientiert sich jeder am eigenen Wohlbefinden.

DONNERSTAG

Fasziengymnastik: Mehr Kraft und Flexibilität für den gesamten Körper. Gelenkmobilisation zu Beginn und entspannende Wohlfühldehnung als Ausklang der Stunde.

Kreatives Basteln für Kids - Treff: im Bastelraum über dem Waschhaus I.

Stockbrot backen am Lagerfeuer . Treff: im Hof

Sanfter Yoga: Erlebe die harmonisierende Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele. Sorgfältig ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Entspannung. Ideal für Einsteiger oder als Auszeit für stressbelastete Menschen.

Fackelumzug über den Platz - Jede Familie erhält kostenlos ihre eigene Fackel. Treff: im Hof

FREITAG

Qigong: Weich fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Natürliche, sanfte und geschmeidige Bewegungen, die für jeden Menschen in jedem Alter einzusetzen sind, als harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung.

Nia moving to heal: Ruhige und heilende Nia-Class, inspiriert durch Bewegungen aus dem Tai Chi und fließende Aikido-Energie. Geeignet auch für ältere Menschen oder für Menschen, die sich von Krankheiten und Verletzungen des Körpers o-der der Seele erholen.

Nia power class: Der Wohlfühl-Fitness-Trend aus den USA. Nia vereinigt die Essenz östlicher und westlicher Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga oder Körpertherapie zu anmutig spontanen, fließend organischen Bewegungs-abläufen - dabei orientiert sich jeder am eigenen Wohlbefinden.

Pit-Pat/Minigolf für die ganze Familie Schläger und Bälle gibt es an der Rezeption gratis zum Ausleihen.

SAMSTAG

Younggo Erlebnisstunde: Eine Schnupperstunde um den YoungGo beim Reaktiv Walking und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für Kräftigungsübungen im Stehen und während des Walkings kennenzulernen.