



Woche 1: So könnte das Angebot in den Osterferien aussehen:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:45-10:30 REAKTIV WORKOUT mit Katja	11:00-12:00 FUNCTIONAL AEROBIC+FITNESS mit Katja	 18:00-18:30 REAKTIV TECHNIK EINWEISUNG mit Michael		10:00-11:00 NIA MOVING TO HEAL mit Simone	8:30-9:30 WAKE UP YOGA mit Katja
10:30-11:15 YOGA-GYM STRETCH mit Katja		 18:30-19:30 REAKTIV WALKING mit Michael	18:30-19:45 FASZIEN GYMNASTIK mit Katja		10:00-11:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja
17:30-18:30 NIA POWER mit Simone	18:00-19:00 QIGONG mit Sonja	19:30-20:30 NIA CLASSIC mit Simone	20:00-21:30 YIN YOGA mit Katja	17:00-18:00 REAKTIV WORKOUT mit Katja	

Woche 2: So könnte das Angebot in den Osterferien aussehen:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30-9:45 KRAFT YOGA mit Katja	9:00-9:45 FUNCTIONAL AEROBIC mit Katja	 18:00-18:30 REAKTIV TECHNIK EINWEISUNG mit Michael		8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	8:30-9:30 WAKE UP YOGA mit Katja
10:00-11:00 FREESTYLE AEROBIC mit Katja	9:45-10:30 GYMNASTIK REDONDO BALL mit Katja	 18:30-19:30 REAKTIV WALKING mit Michael	18:30-19:30 GYMNASTIK mit Nadia	10:00-11:00 NIA MOVING TO HEAL mit Simone	 10:00-11:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja
	18:00-19:00 QIGONG mit Sonja	19:30-20:30 NIA CLASSIC mit Simone	20:00-21:30 SANFTER YOGA mit Katrin		



Für diese Angebote bitte rechtzeitig anmelden: aktiv@wirthshof.de oder direkt an der Rezeption! Sie erhalten eine Mail, falls der Kurs nicht stattfindet. Wirthshofgäste informieren sich bitte an der Rezeption.

Sehr geehrte Wirthshofgäste,
die Teilnahme am Aktivprogramm ist für Sie
kostenlos.

Die Kosten für externe Teilnehmer berechnen
sich nach der Dauer der Angebote:

45 min € 6,00 75 min € 10,00
60 min € 8,00 90 min € 12,00

Treffpunkt ist der Gymnastikraum – auch für
Reaktiv Walking (Ausgabe der Leihgeräte).
Wo? Hinter der Spielscheuer im 1. OG.

Kurzfristige oder wetterbedingte
Änderungen vorbehalten!

GYMNASTIK & FITNESS

AEROBIC/FITNESS: Auspowern mit YoungGo-
Indoor, Freestyle-Aerobic, Kick-Boxing, Functional
Training, Power-Fitness, ... jede Woche anders, jede
Woche neu! Einfache Basics, kein Zählen, kein
Denken - einfach nur Power und Spass. Aufbau:
Mobilisation, Warmup, Cardio, Stretch.

GYMNASTIK: 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, ...

YOGA UND QIGONG

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.

KRAFT YOGA Diese sehr körperbetonte Stunde
strebt einen hohen Trainingseffekt an. Ganz in der
Tradition des Vinyasa-Yoga - fließende Übergänge in
neue Stellungen – wird die Konzentration auf das
gegenwärtige Tun gelenkt. Gleichzeitig bietet diese
Stunde Gelegenheit, genau die Zeit zu finden, die der
Atem braucht. Entschleunigt durchatmen und im
Jetzt ankommen.

SANFTER YOGA Erleben Sie die harmonisierende
Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele.
Sorgfältig ausgewählte rückschonende,
mobilisierende und kräftigende Körperübungen,
Atemübungen, Konzentration und Entspannung.
Ideal für Einsteiger oder als Auszeit für
stressbelastete Menschen.

FASZIEN YOGA Das Faszien-Netz gibt dem Körper
die Form und verbindet alles mit allem. In dieser
Yogastunde werden in großen Asanas die Faszien
dreidimensional im Raum aufgespannt. Es wird
geschüttelt, gefedert und geschwungen, um das
Bindegewebe und die Körperstrukturen neu zu
ordnen und um Weite und Leichtigkeit zu erfahren.

YIN YOGA Yin Yoga ist ein ruhiger, eher passiver
Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen
praktiziert wird. Kissen, Decken und Polster helfen
dabei, den Körper gut zu lagern, um entspannt in die
Körperstellungen zu gelangen, zu spüren und den
Atem dabei frei fließen zu lassen. Auf diese Weise
werden unterschwellige Spannungen in allen
Körperstrukturen gelöst und ein Gefühl von innerer
Ruhe entsteht.

REAKTIV WALKING

TECHNIKEINWEISUNG:

die richtige Technik ist entscheidend für Deinen
Spaß und Trainingserfolg. Inhalt sind allgemeine
Informationen, die richtige Körperhaltung und eine
Einführung in die Walking-Technik. Achtung: Erst
nach Technik-Einweisung lassen wir Dich mit Leih-
YoungGos alleine durch den Parcours!

LAUFTREFF Reaktiv-Walking durch unsere
zauberhafte Region. Nach einer kurzen Mobilisation
entdecken wir landschaftlich schöne Strecken durch
Wald und Flur direkt ab Camping/Hotel. Wichtig vor
dem ersten Mal: Technik-Einweisung, YoungGo-
Erlebnis-Stunde oder Kurs!!

PARCOURS

Entdecken Sie die neue Parcoursstrecke entlang
Bachläufen und Jakobsweg, Wiesen und Felder. An
neun Stationen werden Übungen zur allgemeinen
Kräftigung ausgeführt. Dazwischen bringen wir den
Kreislauf in Schwung mit Reaktiv Walking.

NIA

NIA: 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 Bewegungsabläufen – dabei orientiert
sich jeder am eigenen Wohlbefinden.

POWER CLASS: Bringt den Kreislauf auf Touren
CLASSIC CLASS: Ausgeglichene Nia-Stunde

MOVING TO HEAL: Heilung durch sanfte Bewegung
inspiriert durch Bewegungen aus dem Tai Chi und
fließende Aikido-Energie. Geeignet auch für Ältere
und Menschen, die sich von Krankheiten und
Verletzungen des Körpers oder der Seele erholen.