



Exemplarischer Einblick: So könnte der Kursplan bei einem Aufenthalt während der Pfingstferien aussehen:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30-9:30 ATEM YOGA mit Katja		8:30-9:45 VINYASA YOGA mit Katja		8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	8:30-9:30 WAKE UP YOGA mit Katja
11:00-12:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja	16:00-17:00 FASZIEN TRAINING BLACKROLL mit Fabienne	 18:00-18:30 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG mit Michael	18:45-19:45 FUNCTIONAL AEROBIC + FITNESS mit Katja	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	 18:30-19:30 REAKTIV WALKING LAUFTREFF mit Michael	20:00-21:30 YIN YOGA mit Katja		

Woche 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30-9:30 FASZIEN YOGA mit Katja	10:00-10:45 AQUAFITNESS mit Katja	 18:00-18:30 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG mit Michael	8:30-9:30 DETOX YOGA mit Katja	8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	8:30-9:30 WAKE UP YOGA mit Katja
10:00-11:00 FUNCTIONAL FITNESS mit Katja	17:00-18:00 ZUMBA "Fun Party" mit Fabienne	 18:30-19:30 REAKTIV WALKING LAUFTREFF mit Michael	10:00-11:00 REAKTIV AEROBIC + FITNESS mit Katja	10:00-10:45 ALL IN AEROBIC 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		10:45-11:30 STRETCH + RELAX mit Katja	

: Für diese Angebote bitte rechtzeitig anmelden (Mindestteilnehmerzahl): [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de) oder direkt an der Rezeption!

Kurzfristige oder wetterbedingte  
Änderungen vorbehalten!

Sehr geehrte **Wirthshofgäste**,  
die Teilnahme am Aktivprogramm ist für  
Sie kostenlos – so oft Sie mögen.

Die **Kosten** für externe Teilnehmer  
berechnen sich anhand der Dauer:

45 min	€ 6,00	75 min	€ 10,00
60 min	€ 8,00	90 min	€ 12,00
30 min	Technikeinweisung € 5,00		

**Treffpunkt** ist der Gymnastikraum  
– unten an der Treppe für Reaktiv Walking  
(Ausgabe der Leihgeräte).  
Wo? Rechts am WirthsHofLaden vorbei  
hinter der Spielscheuer.

"... und es ist Sommer!"

Viele unserer Angebote finden auf  
unserer Animationswiese unterm  
schattigen Nussbaum statt  
(in Verlängerung von Parkplatz Ost)!

## REAKTIV WALKING

---

**TECHNIKEINWEISUNG** Die richtige Technik  
ist entscheidend für langfristigen Spaß und  
Trainingserfolg. Inhalt sind allgemeine  
Informationen, die richtige Körperhaltung  
und eine Einführung in die Walking-Technik.  
**Achtung: Nur mit Technik-Einweisung ist  
die Teilnahme am Laufftreff möglich.**

**LAUFTREFF** Reaktiv-Walking durch unsere  
zauberhafte Region. Nach einer kurzen  
Mobilisation entdecken wir landschaftlich  
schöne Strecken durch Wald und Flur direkt  
ab Camping/Hotel. Kräftigungsübungen  
machen das Training komplett.

**SCHNUPPERSTUNDE** Was Reaktiv Walking  
alles kann? In dieser Schnupperstunde  
erleben Sie die ganze Vielfalt im Paket. Wir  
beginnen mit einer Technikeinweisung, mit  
mobilisierenden Kräftigungsübungen im  
Stehen als auch walkend lernen Sie einen  
Teil unserer Parcoursstrecke kennen.

## NIA + ZUMBA

---

**NIA** Der Wohlfühl-Fitness-Trend aus den  
USA. Nia vereint 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:** Bringt den Kreislauf auf Touren  
**CLASSIC:** Ausgeglichenere Nia-Stunde  
**MOVING TO HEAL:** heilsam & auch für  
ältere Menschen geeignet.

**ZUMBA** ist Tanzen und Fitness kombiniert  
zu einer einzigen pulstreibenden Party.  
Dabei ist es nicht wichtig, wie alt du bist,  
wie viel du wiegst oder ob du denkst "was  
könnten die anderen von mir denken" - nach  
einer Stunde hast du das Gefühl von  
"niemand kann mich stoppen".

## YOGA UND QIGONG

---

**YOGA** Erleben Sie die harmonisierende  
Wirkung des Yoga für Körper, Geist und  
Seele. Ausgewählte mobilisierende und  
kräftigende Körperübungen, Atemübungen,  
Konzentration und Entspannung. Je nach  
Stil mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

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

## GYMNASTIK & FITNESS

---

**AEROBIC/FITNESS:** Auspowern mit Reaktiv  
Fitness, Kick-Boxing, Functional Training, ...  
Einfache Basics, kein Zählen, kein Denken -  
einfach nur Power und Spass. Aufbau:  
Mobilisation, Warmup, Cardio, Stretch.

**GYMNASTIK:** Kraft und Flexibilität für den  
gesamten Körper. Diese Stunde setzt jedes  
Mal neue Schwerpunkte und vereint die  
Essenz verschiedener Bewegungsformen  
aus Yoga, Pilates, Franklin, Antara,  
Functional Training, ... .