



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		8:30-9:30 DETOX YOGA mit Katja	8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	 9:00-10:00 SLOW JOGGING SCHNUPPERSTUNDE mit Meike
 10:00-11:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja	17:00-18:00 ZUMBA "Fun Party" mit Fabienne	18:00-19:15 YOGA mit Katja	10:00-12:00 WORKSHOP FASZIEN VIELFALT mit Katja	10:00-10:45 ALL IN AEROBIC mit Katja	 10:30-11:30 SLOW JOGGING PRAXISSTUNDE mit Meike
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 oder direkt an der Rezeption!

"... es ist Sommer!"

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

BESCHREIBUNG DER KURSANGEBOTE

NIA

Das Dance-Fitness-Workout aus den USA. Nia vereinigt die Essenz östlicher und westlicher Bewegungsformen zu anmutig spontanen, fließend organischen Bewegungsabläufen – dabei orientiert sich jeder am eigenen Wohlbefinden.

POWER: den Kreislauf auf Touren bringen

CLASSIC: ausgeglichene Stunde

MOVING TO HEAL: heilsam und für ältere Menschen geeignet.

FITNESS & GYMNASTIK

FITNESS/WORKOUT Auspowern mit Functional Training, Power Fitness, Kantaera, Reaktiv Workout, ... Einfache Basics, kein Zählen, kein Denken – dabei achtsam und mit Spass. Aufbau: Mobilisation, Warmup, Cardio, Gym&Stretch.

GYMNASTIK Kraft und Flexibilität für den gesamten Körper. Diese Stunde vereinigt verschiedene Bewegungsformen wie Yoga, Pilates, Franklin, Functional Training, Antara Achtsam und effektiv. Mal mit und mal ohne Kleingerät.

YOGA

Erleben Sie die harmonisierende Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele. Ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Entspannung.

KRAFT Ganz in der Tradition des Vinyasa-Yoga - fließende Übergänge in neue Stellungen – wird die Konzentration auf das gegenwärtige Tun gelenkt. Körperorientiert und begleitet von der natürlichen Atemkraft - entschleunigt durchatmen und im Jetzt ankommen.

SANFT Erleben Sie die harmonisierende Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele. Ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Entspannung.

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.

REAKTIV WALKING

In dieser **Schnupperstunde** erleben Sie die ganze Vielfalt im Paket: Technikeinweisung, Gehschule, verschiedene Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen machen dieses Training zu einem Ganzkörper-Workout!

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.

SLOW JOGGING

SLOW JOGGING Die besondere Technik schonnt die Gelenke, das Tempo liegt stets im Wohlfühlbereich und macht messbar gute Laune.

Schnupperstunde: lernen Sie die Technikgrundlagen und alles rund um Haltung und Laufstil kennen.

Praxisstunde Hier setzen wir die Technik in einer Laufstrecke um. Kräftigungs- und Dehnübungen machen das Training komplett.