



Jedes Jahr
ein Tag im
Frühling
und Herbst!

WOW

AKTIV IN DER NATUR

Samstag, 30. September 2017



Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang
draußen an der frischen Luft, gemeinsam mit anderen
ausatmen . auftanken . auspowern . regenerieren



Eine Kooperation vom Wirthshof mit
Turnverein, Fitness-Trainern, Naturführern, ...

auf dem Premium-Wanderweg und Wirthshof-Gelände,
am TrimmDichPfad, im Stadtpark und weiteren
öffentlichen Plätzen Markdorfs.

ZEITPLAN

07:20-08:20	Early-Bird Yoga	Nussbaum Wirthshof
09:00- 10:00	YES YoungGo Erlebnisstunde	Wirthshof
10:00- 11:00	Activity Workout	Wiese Gretser-Schule
11:00- 13:30	Reaktiv Walking	Premium-Wanderweg
15:00- 17:00	Wildkräuterwege	Gehrenberg Vogelsang
16:00- 18:00	Personal Training	Gelände Bildungszentrum
18:00- 19:00	Meridian-Qigong	Weiher am Stadtpark

**AB 19:30 UHR: PASTAPARTY AN DER TURNERHÜTTE VON TVM UND A. MANCINO [MEHR](#)
!!! NUR FÜR TEILNEHMER DES GEHRENBERGLAUFES AM SONNTAG, 01.10.2017!!!
ANMELDUNGEN ZUM LAUF ONLINE BIS ZUM 28.09. MÖGLICH**

FIT?

Teilnehmen kann prinzipiell jeder, dessen Fitness- und Gesundheitszustand sportliche Aktivität zulässt. Hast Du schon lange keinen Sport mehr betrieben, so lasse Dich bitte vor Kursbeginn von Deinem Arzt auf eventuelle Risikofaktoren durchchecken. Nur so kann das Programm Deinem individuellen Nutzen und Wohlbefinden dienen.

ANMELDUNG:

Bitte bis Freitagabend, 29. September 2017, 18 Uhr direkt beim Anbieter.

Wir bitten um Verständnis, dass einzelne Workshops erst ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen stattfinden.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

VERANSTALTER:

Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10, 88677 Markdorf

Turnverein Markdorf 1880 e.V., Schlossweg 14, 88677 Markdorf

Mehr Aktiv-Wochen und Events:

[www.wirthshof.de / aktiv / bewegung / events](http://www.wirthshof.de/aktiv/bewegung/events)

[www.tv-markdorf.de / freizeitsport / younggo + tanz / events](http://www.tv-markdorf.de/freizeitsport/younggo+tanz/events)

DIE ANGEBOTE:



KATJA EBERLE

Diplom-Sportwissenschaftlerin,
Yogalehrerin, YoungGo-Instructorin

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de
www.wirthshof.de/aktiv/bewegung



EARLY-BIRD-YOGA –YOGA ZUM SONNENAUFGANG

Fließende Übergänge in die Yoga-Positionen kombiniert mit aktivierenden Atemübungen – so wird die Konzentration auf das gegenwärtige Tun gelenkt und der Körper geschmeidig. Entschleunigt durchatmen, im Jetzt ankommen und aktiv in den Tag starten.

Treff: Parkplatz Ost Wirthshof, bei Regenwetter im Gymnastikraum im Wirthshof.

Kosten: € 8,00 (Mitglieder TVM: € 5,00). Bitte Matte mitbringen wenn möglich.

YES – YOUNGGO-ERLEBNIS-STUNDE

Eine Schnupperstunde um den YoungGo beim Walking und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bei Kräftigungsübungen im Stehen und während des Walkings kennenzulernen! Schwerpunkt bildet eine Einweisung in die Walking-Technik.

Treff: Camping-Rezeption, Steibensteg 12 (Ausgabe der Leihgeräte), bei Regenwetter YoungGo-Aerobic und Fitness im Gymnastikraum im Wirthshof.

Kosten: kostenlos / Aerobic-Fitness bei schlechtem Wetter: € 8,00.

REAKTIV-WALKING – ENTLANG DES PREMIUMWANDERWEGS

Wir beginnen mit einer kurzen Technikeinführung in Reaktiv-Walking. Anschließend geht es entlang des "GuckinsLand" Premiumwanderwegs stetig bergauf. Aktive Pausen gestalten wir mit Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen mit dem Reaktivsportgerät.

Treff: Camping-Rezeption, Steibensteg 12 (Ausgabe der Leihgeräte)

Kosten: kostenlos



NADIA BEN AMOR

Gesundheitsförderin,
Bewegungs- und Ernährungscoach

Anmeldung: nadia-ben-amor@gmx.de
www.tv-markdorf.de



ACTIVITY WORKOUT FÜR MÄDELS

zwischen 16 und 25 Jahren. Wir trainieren in dieser Stunde gleichzeitig Kraft, Koordination, Ausdauer, Mobilität, Stabilität und Beweglichkeit! Neben all den sportwissenschaftlichen Effekten steht vor allem Eins im Vordergrund: Dein Spaß!

Treff: Beim Klettergerüst neben der Grundschule. Bei Regen im Gymnastikraum im Wirthshof.

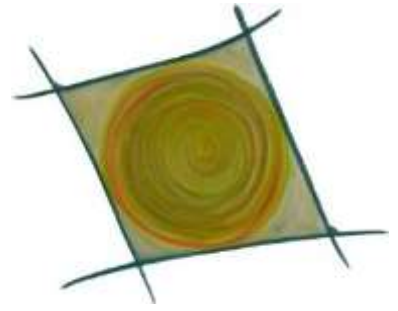
Kosten: KOSTENLOS, Bitte Matte mitbringen wenn möglich.



CORNELIA RICK

Wildkräuterkennerin

Anmeldung unter Telefon 0179/5231756
www.helleslicht-gruenetiefe.de



WILDKRÄUTERWEGE

Unter dem Motto „helles Licht und grüne Tiefe“ wird an diesem Nachmittag ein Schwerpunkt auf herbstlichen Früchten und immergrünen Heilpflanzen liegen. Der Erfahrungsschatz unserer Vorfahren lehrt uns dabei, wie wir Wildkräuter auch heute noch wunderbar verwenden können. Bestimmt stehen am Wegrand auch Bäume und Büsche, um die sich alte Sagen und Märchen ranken, welche in Vergessenheit geraten sind oder mancher noch aus seiner Kindheit kennt. Das alte Wissen ist vielschichtig und hilfreich, wir dürfen es gemeinsam wieder entdecken!

Treff: Wanderparkplatz Vogelsang im Markdorfer Ortsteil Möggenweiler.

Kosten: € 8,00, stabiles Schuhwerk nicht vergessen!



CHRIS SCHORPP

Personal Trainer

Ernährungsberater, Life Coach

Anmeldung: kontakt@christianschorpp.de
www.bodensee-personal-training.com

PERSONAL TRAINING IN DER KLEINGRUPPE

Was brauchst du? Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination, Schmerzfreiheit? In einem zweistündigen Ausflug in die Möglichkeiten des Personal Trainings, erlebst du in einer Gruppe von maximal 4 Personen, was Personal Training sein kann. Individualisiertes Training um deine Ziele wahr zu machen.

Treff: Bei den Fahrradständen unterhalb der Bibliothek des BZ Markdorf

Kosten: € 15,00, Maximale Teilnehmerzahl: 4, Bitte Matte, Getränk und Handtuch mitbringen.



SONJA BOOS

Qigong Übungsleiterin

Anmeldung: geschaeftsstelle@tv-markdorf.de
www.tv-markdorf.de



MERIDIAN QIGONG ZUM SONNENUNTERGANG

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.

Treff: Am Weiher im Park gegenüber Jakob-Gretser-Schule, entfällt bei schlechtem Wetter!

Kosten: € 5,00 (Mitglieder TVM: kostenlos)