

## AKTIV MIT „KASSENZUSCHUSS“

Drei Tage oder eine ganze Woche für Ihre Gesundheit.  
Aktiv bewegen in der Natur,  
entschleunigt abschalten beim Yoga.  
Ganz bei sich selbst ankommen.

*Zertifizierte Kompaktkurse, speziell für Sie ausgearbeitet  
und von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!*

### YOGA FÜR BEGINNER

Absolute Grundlagen. Ideal, wenn Sie regelmäßig Yoga praktizieren möchten oder um Basiswissen aufzufrischen. Ein sanftes Übungsprogramm und der Sonnengruß. Mit bewussten Atemübungen den Atemraum vergrößern und Ihre Achtsamkeit schulen. Entspannung und Grundlagen der Meditation. *Zuschuss Ihrer Krankenkasse bis zu 89,- €.*

### REAKTIV WALKING

Das effektive Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Erlernen Sie in diesem Kompaktangebot Haltung, Technik und Basisübungen, die im Stand und während dem Walking ausgeführt werden. Für neugierige Entdecker und Technikvertiefer gleichermaßen. *Zuschuss Ihrer Krankenkasse bis zu 89,- €.*

### DIE AKTIVWOCHE. DAS ORIGINAL

Eine ganze Woche für Ihre Gesundheit, von Sonntag bis Samstag. Mit Faszientraining und Ganzkörperstabilisation. Yoga und Aquafitness. Walking inklusive Gehschule. Entspannung durch Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. *Zuschuss bis zu 160,- € für das Gesundheitsprogramm.*



## GESUNDHEITSWOCHEN GESUND.FIT

Professionelle Referenten, Heilpraktiker und Trainer bieten in Vorträgen, Seminaren und Schnupperstunden Altbewährtes und neueste Trends von Mental-Fitness über Herz und Bauch bis zu bewegten Füßen – vor allem Bewegung ist uns natürlich ein Herzensanliegen.

*Sanft die Glieder recken und strecken, sich kraftvoll auspowern, oder bei informativen Vorträgen echtes Basiswissen erlangen. Egal ob eine Stunde, ein ganzer Tag oder eine Woche - die Wahl liegt bei Ihnen. Nutzen Sie unsere Impulsgeber für eine bewusster und gesündere Lebensweise!*

### UNSERE THEMENTAGE

Sich gezielt einen Tag intensiv mit einem Thema auseinandersetzen oder einzelne Rosinen herauspicken, ganz wie Sie mögen. Folgenden Themen wird immer ein ganzer Tag gewidmet: Detox, Yoga, Rückengesundheit, Faszien, Tanz, ...

Wir verstehen Gesundheit ganzheitlich.

Daher erwartet Sie zu jedem Thementag eine passende Empfehlung auf unserer Speisekarte und in unserem Wellness-Spa.

### MARKDORFER GESUNDHEITSWOCHEN

Unser Heimatstädtchen ist ebenfalls infiziert: Entdecken Sie bei einem Bummel durch die Altstadt vom kostenlosen Hörtest bis zum grünen Smoothie viele weitere Angebote in Markdorfs Einzelhandel und Gastronomie, bei Heilpraktikern und Therapeuten, in Sportgeschäften und Vereinen.

Immer zwei Wochen im März und November.

- mehr erleben -  
*Der Wirthshof - Ihr Trainingslager*  
**PERSONAL TRAINING**  
**GRUPPEN AKTIVURLAUB**  
*Firmen-Event oder Vereins-Trip*

individuell für Sie geplant und professionell betreut von unserer Katja Eberle, Sportwissenschaftlerin, Yoga- und Rückenschullehrerin

## YOGAWOCHEN

Für Einsteiger und Vertiefer.  
Entdecken Sie die vielfältigen Yogastile während täglicher Yogapraxis, erfahren Sie die Hintergründe der indischen Lehre bei unseren Vorträgen und lassen Sie sich entführen in die Welt der Meditation.

*Das Besondere: Jeder Tag bekommt einen eigenen Schwerpunkt. Von Atmung bis Detox. Von Anusara bis Sivananda. Von Rhythmus bis Klang. Yoga für einen Tag oder die ganze Woche, als Einzelstunde oder Kompaktkurs - flexibel wie Sie.*

### YOGAPRAXIS

Vinyasa Yoga, Anusara Yoga, Sivananda Yoga, Yin Yoga  
**Faszien Yoga, Detox Yoga, Atem Yoga, Flow Yoga, ...**  
Kompaktkurs Yoga für Beginner *mit Kassenzuschuss*  
Vertiefungspraxis: Bandhas, Pranayama, ...

### ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Angeleitete Meditationen  
Yoga Nidra - der Schlaf des Yogi  
Meditatives Gehen  
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ...

### VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Von Chakren und Nadis - Die feinstoffliche Anatomie  
Detox und Rhythmus - Ayurveda und Yoga  
Pranayama - Der Atem im Yoga  
Faszination Faszien im Yoga ...

### SPECIAL

Buchen Sie unseren YOGATAG oder KOMPAKTKURS und wir heißen Sie willkommen mit einer Chai-Latte, energetisiertem Grander-Wasser und Yogi-Tees. Die Bücherecke mit Zeitschriften und Literatur zum Thema Yoga und Ayurveda lädt zum schmökern ein.

Immer eine ganze Woche.  
Mehrere Male im Winterhalbjahr.

## YOUNGGOWOCHEN

Nutzen Sie die Möglichkeit, Reaktiv Walking kennen zu lernen, Ihre Technik zu verfeinern, die eigene Trainingsintensität zu finden - oder neue Trends zu entdecken!

Intuitiv spüren wir: in der Natur zu sein tut gut.  
Begleitet von uns dürfen Sie Ihren Schweinehund an die Leine nehmen und Gras unter den Füßen spüren.

### TECHNIK

Technik-Einweisung für Entdecker  
Technik-Workshop und achtsame Gehschule  
Technik-Kompaktkurs *mit Kassenzuschuss*

### OUTDOOR

YoungGo Erlebnis Stunde, Reaktiv Walking Laufftreff, Trail und Premiumwandern, Überraschungs-Parcours, Achtsam **durch den Wald, Reaktiv Power, Light & Kids & Gym & ...**

### GUT GERÜSTET

Unser Kooperationspartner Intersport Raither bietet unseren Übernachtungsgästen 10% Rabatt auf das gesamte Sortiment!

### „RAUS AN DIE FRISCHE LUFT!“

Entdecken Sie Wildkräuter am Wegesrand oder erfahren bei einem Baumspaziergang mehr über die größten Pflanzen unserer Erde. Erkunden Sie das Umland bei einer geführten Fahrradtour mit unserer Chefin Maria. Familienwanderungen führen Sie in die Steinzeit oder in die Welt der Wölfe und Luchse. Kulinarisch dreht sich in unserem Restaurant alles um unser heimisches Früchtchen: von der Apfelvinaigrette im Salat bis zum Apfel-Crumble-Dessert.

Immer zwei Wochen Ende April zur Apfelblüte und Ende September während der Bodensee-Apfelwochen.

- Event -  
**AKTIV IN DER NATUR TAG**  
FUNCTIONAL + WALDBADEN  
YOGA + QIGONG + FITNESS +  
von Sonnenaufgang bis  
Untergang



**WIRTHSHOF**  
**AKTIV**



**Gesund und Fit**  
in Markdorf beim Bodensee

wirthshof.de



# QIGONG & AIKIDO

Fernöstliche Lehren basieren auf einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit. Wo es keine Trennung zwischen Körper-Seele-Geist gibt, wirken Methoden immer ganzheitlich auf den Menschen.

## QIGONG

Die Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Natürliche, sanfte und geschmeidige Bewegungen sprechen den gesamten Körper an und nicht einzelne Muskeln oder Muskelgruppen. Geeignet für Menschen jeden Alters.

Die Übungen im Meridian-Qigong dienen zur Sensibilisierung der körpereigenen Wahrnehmung und um Energien spüren zu lernen. Durch das Üben werden die Meridiane durchlässig und "Qi", die Lebensenergie, wird aktiviert.

*Referentin: Sonja Boos, DGGQ-Qigong-Übungsleiterin*

## AIKIDO

Aikido basiert auf Verteidigungstechniken des japanischen Mittelalters, die Angriffe nicht mit Gewalt beantworten.

Die fließenden und geschmeidigen Bewegungen im Aikido fördern nicht nur Beweglichkeit, sondern auch die Wahrnehmungsfähigkeit, Präsenz und Gelassenheit im Umgang mit anderen Menschen.

Als Workshop in den Ferien und Gesundheitswochen.

*Referent: Alfons Sproll, japanische Kampfkünste seit 1973  
3. Dan Aikikai Tokio, 1. Dan Judo*

Am Wirthshof Fitness erleben, ganz ohne Leistungsdruck, einfach für das persönliche Wohlbefinden

von sanfter Entspannung bis hin zum Power-Workout - da ist für jeden etwas dabei!

Das aktuelle Programm der Woche:  
[www.wirthshof.de/aktiv/bewegung/kursplaene](http://www.wirthshof.de/aktiv/bewegung/kursplaene)



# GESUNDHEIT & FITNESS

Für ein ganzheitliches Verständnis von Bewegung.

*Bei uns findet man kein isoliertes Training einzelner Muskelgruppen. Hier werden auch nicht einfach Techniken gemixt, sondern die Essenz verschiedener Bewegungsformen bewusst miteinander kombiniert. Abwechslungsreich mit und ohne Gerät - und vor allem "achtsam" und dadurch unendlich effektiv.*

## GYMNASTIK

Mobilisation und Muskelaufbau von Kopf bis Fuß. Für ein ausgeglichenes Körpergefühl wechseln sich Phasen der Anspannung mit Phasen der Entspannung ständig ab. Jede Stunde mit wechselndem Schwerpunkt: Faszien, Core, Rücken, Beckenboden. Mal mit, mal ohne Trainingsgerät wie Ball oder Theraband.

## FUNCTIONAL TRAINING

Mit Ausfallschritt und Kniebeugen den Kreislauf auf Touren bringen. So werden Muskeln, Sehnen und Gelenke für den Alltag und das Training fit. Abwechslungsreich, achtsam, intensiv, effektiv.

## FASZIEN FITNESS

Hier wird geschüttelt, gefedert, geräkelt und ausgerollt. Faszien befinden sich überall im Körper und entscheiden auch in allen Bereichen mit über unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

## POWER BOXING

Dieses Trainingsprogramm kombiniert kraftvolle Elemente aus verschiedenen Fitnessprogrammen: Kantaera, Capoeira, TaeBo Kickboxen und Aerobic. Kraftvoll und effektiv.

## YOUNGGO AEROBIC

Das Fitnesstraining für den ganzen Körper. Durch den Einsatz der Reaktiv-Schwunghanteln wird ein zusätzlicher Trainingsimpuls bis in die Tiefenmuskulatur erzeugt und ganz besonders die Rumpf- und Armmuskulatur trainiert.

Entdecken Sie die Vielfalt auf dem Wirthshof.  
Jede Woche anders, jede Woche neu.

# YOGA

Yoga ist eine der ältesten philosophischen Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Und greift dabei auf ein Wissen zurück, dass durch Erleben und Erfahren gesammelt wurde - und sich immer wieder neu bestätigt.

## SANFTER YOGA

Kommen Sie zur Ruhe. Mit sorgfältig ausgewählten Körper- und Atemübungen. Mobilisierend und kräftigend, rüchenschonend und entspannend. Ideal für Einsteiger und als Auszeit.

## KRAFT YOGA

Fließende Bewegungen und körperlich anspruchsvolle Yoga-Stellungen lenken die Konzentration auf das gegenwärtige Tun. Dynamische Phasen wechseln sich mit ruhigeren Sequenzen ab. Mit bewusster Atemführung ganz im Hier und Jetzt eintauchen.

## FASZIEN YOGA

Das Faszien-Netz gibt dem Körper die Form und verbindet alles mit allem. Spannungen im Körper werden achtsam aufgespürt, die Faszien dreidimensional im Raum aufgespannt, mobilisiert - und in langsamen Übungen vor allem gedehnt.

## YIN YOGA

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil. Kissen und Decken helfen dabei, den Körper gut zu lagern, um entspannt in die Körperstellungen zu gelangen und den Atem frei fließen zu lassen. Unterschwellige Spannungen werden gelöst. Ein Gefühl von innerer Ruhe entsteht.

## YOGA LIGHT

Sie haben Knieprobleme oder Schmerzen im Handgelenk? Dann empfehlen wir Yoga Light. Sanft und dennoch wirkungsvoll. Hilfsmittel wie Hocker oder Ball ermöglichen eine gelenkschonende Ausführung der Yogastellungen. Schwerpunkt bilden Atmung, Achtsamkeit und Meditation.

Ganzjährig von Januar bis Dezember.  
Von Montag bis Samstag.



# NIA & TANZ

Nia explodiert wie Tae-Kwon-Do, groovt wie Jazzdance, fließt wie Tai Chi, zentriert wie Yoga, entspannt und macht glücklich!

*Nia enthält die Anmut und Spontanität des Tanzes, die fließenden und kraftvollen Bewegungsabläufe der Kampfsportarten, ebenso wie die entspannenden Aspekte von Yoga und Feldenkrais.*

Das Training ist gleichzeitig sanft, spielerisch und kraftvoll. Jede Stunde hat einen bestimmten Fokus - mit viel Raum für Kreativität und Freude beim Tanzen. Dabei bestimmt jeder die Intensität der Bewegung selbst.

## MOVING TO HEAL

Ruhige Nia-Class inspiriert durch Bewegungen aus TaiChi und Aikido-Energie: "Heilung durch sanfte Bewegung" zu wunderschöner Musik. Geeignet auch für ältere Menschen oder für Menschen, die sich von Krankheiten und Verletzungen erholen.

## CLASSIC & POWER & ...

Ob klassische oder kraftvolle Nia-Stunde, Sie bestimmen die Ausprägung und Intensität der Bewegung selbst - mit viel Raum für Freude beim Tanzen.

*Referentin: Simone Herzer-Pitz, Nia Black Belt Teacher*

## KINDERTANZ

Für kleine Tanzentdecker und Rhythmusfans. Wir packen die ganze Welt des Tanzes in eine Trainingseinheit: fantasievolle Tanzgeschichten und kleine Choreografien. Der Spaß an der Bewegung steht dabei immer an erster Stelle.

Weitere Infos siehe  
Homepage

Fragen? Bitte direkt an:  
[aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)



# REAKTIV WALKING

Entdecken Sie den neuen Trend nach Nordic Walking. Ganzheitlich und effektiv, gelenkschonend und kräftigend. An der frischen Luft und mit jeder Menge Spaß. Für Vollgasgeber und Genusssportler, für Jung und Alt, für Jeden.



*Das Besondere sind die hantelähnlichen Schwunggeräte, die sowohl beim Walking als auch für Kräftigungsübungen eingesetzt werden - und das macht dieses Training so vielseitig und effektiv! Die Schwungmasse im Inneren der Geräte bewirkt eine Aktivierung bis in die Tiefenmuskulatur. Das Gewicht kann variabel dosiert werden und ist daher für Anfänger wie sportlich Versierte geeignet.*

## TECHNIK-EINWEISUNG

Die richtige Technik ist entscheidend für den Trainingserfolg und Spaß am Trainieren. Deshalb bieten wir vor jedem Angebot eine Technikeinweisung an. Inhalt ist die theoretische und praktische Einführung in Haltung und Ausführung.

## DURCH DEN PARCOURS

entlang Felder und vorbei an Streuobstwiesen. An den Stationen werden gezielt aufeinander abgestimmte Übungen absolviert. Der ganze Körper wird trainiert - ein tolles Gefühl! *Wir haben den ersten YoungGo-Parcours Deutschlands!*

## SCHNUPPERSTUNDE

Was der YoungGo alles kann? In dieser Schnupperstunde erleben Sie die ganze Vielfalt im Paket. Wir beginnen mit einer Technikeinweisung, machen Kräftigungsübungen und bringen unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung.

## GEHSCHULE + LAUFTREFF + ...

Hier stellen wir den Gewohnheitsgang in Frage, finden unsere optimale Schrittlänge und Walkingtechnik. Atemübungen verbinden uns mit uns selbst, Achtsamkeitsübungen lassen unsere Sinne wach werden, Kräftigungsübungen aktivieren.

Das ideale Ausgleichstraining.  
Für Wanderfreunde und Jogger. Für Ball- und Radsportler.  
Für Bürohocker und Couchpotatoes.