



# WIRTHSHOF

AKTIV

14. Januar 2021

Liebe Interessierte unseres Bewegungsprogramms,  
lesen Sie nachfolgend alles zum Thema Trainingsmöglichkeit, Onlineangebote,  
Verlängerung von Zehnerkarten, ...

## ONLINE-ANGEBOTE

Bleiben Sie in Bewegung! Auf unserer ZUHAUSE Website bieten wir kostenlose Videosequenzen, die Sie auch miteinander kombinieren können:

- Yoga: Mondgruß (ruhig), Flow Yoga (dynamisch), Räkel Yoga (gymnastisch)
- Slow Jogging: Meike erklärt, was das ist und wie es geht
- Reaktiv Walking: Technikanleitungen für Zuhause oder unterwegs
- Hördatei: Atmung

Zur Website:

<https://www.wirthshof.de/de/aktiv/mehr/zuhause/>

Zu unseren Playlists auf Youtube:

[https://www.youtube.com/channel/UCw7TzFrVmCN71QxYtX\\_gxCg](https://www.youtube.com/channel/UCw7TzFrVmCN71QxYtX_gxCg)

## LIVE STREAM-ANGEBOTE

Fitnesscenter, Vereine und Tanzstudios mit monatlichen Mitgliedsbeiträgen oder Jahresgebühr bieten Livestream-Angebote. Unser Aktivangebot im Wirthshof basiert auf einem anderen Modell. Daher werden wir unsere Livestream-Angebote aktuell auf Spendenbasis zugunsten der Tafel in Markdorf und B.U.N.D.Streuobstwiesen anbieten.

### GYMNASTIK-FITNESS LIVESTREAM

Jeden Montag, 10:30 Uhr, Zoom

Bei Interesse bitte Mail direkt an Katja: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)

### YOGA LIVESTREAM

Jeden Dienstag, 17:30 Uhr, Zoom

Jeden Donnerstag, 19:30 Uhr, Zoom

Bei Interesse bitte Mail direkt an Katja: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)

### NIA LIVESTREAM

Jeden Mittwoch, 19 Uhr, Zoom

Jeden Freitag 10 Uhr, Zoom

Bei Interesse bitte Mail direkt an Simone: [niamitsimone@googlemail.com](mailto:niamitsimone@googlemail.com)

## PERSONAL TRAINING

Ist erlaubt! Bei uns nur Outdoor:

- Lauftechnik, Slow Jogging, Laufanalyse, ... mit Laufanalystin Meike Krebs
- Walkingtechnik, Reaktiv Walking mit Katja Eberle

<https://www.wirthshof.de/de/aktiv/personaltraining/>

Tipp: Egal ob Personal Training, EMS Training, Ernährungsberatung, Physiotherapie oder Coaching. Alles ohne Vertrag und altmodisch analog von Mensch zu Mensch.

Im Personal Training und EMS Studio in Markdorf - bei Chris Schorpp:

[www.fitness-private-bodensee.de](http://www.fitness-private-bodensee.de)

## WIR HABEN GESCHLOSSEN

Alle Sport- und Freizeiteinrichtungen sind voraussichtlich bis 31. Januar 2021 geschlossen. Wann wir wieder Outdoor oder in Kleingruppen trainieren dürfen, das können wir aktuell noch nicht abschätzen.

## ZEHNERKARTE

Wir legen Ihre Zehnerkarte „still“. Ihre verbleibenden Kursstunden verfallen nicht. Die Gültigkeit Ihrer Karte wird vom Schließungstag an entsprechend verlängert.

## KURSE MIT KASSENZUSCHUSS

Alle Teilnehmer mit Anspruch auf eine Teilerstattung der Kursgebühr wurden im Dezember angeschrieben und haben eine Teilnahmebescheinigung für 2020 erhalten.

Falls Sie keine Mail von uns erhalten haben, melden Sie sich bitte direkt bei Katja:

[katja.eberle@wirthshof.de](mailto:katja.eberle@wirthshof.de)

„Online“-Präventionskurse sind derzeit nicht geplant. Wir hoffen sehr, dass wir schon bald wieder mit dem Training im Wirthshof starten können. Ab diesem Zeitpunkt starten auch unsere Präventionsangebote:

- Yoga 10x60 Minuten / Yoga 10x90 Minuten
- Autogenes Training 10x60 Minuten
- Rückenschule 10x60 Minuten
- Faszientraining 10x 60 Minuten
- Slow Jogging 8x60 Minuten
- Reaktiv Walking 8x60 Minuten
- KOMPAKT an 4 Tagen: Yoga und Reaktiv Walking

Wir wünschen Ihnen viel Kraft in und durch diese Zeit,  
versuchen Sie das Beste daraus zu machen, mal inne zu halten,  
und die neuen Chancen zu finden, die jeder Krise innewohnen...

Bleiben Sie gesund, denn  
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. (Arthur Schopenhauer)