




WOW

AKTIV IN DER NATUR

Samstag, 29. September 2018

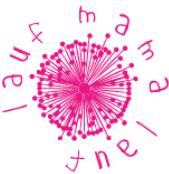
Von Sonnenaufgang bis Untergang draußen an der frischen Luft, gemeinsam mit anderen ausatmen . auftanken . auspowern . regenerieren . Rund um und in Markdorf.

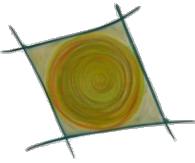


YOGA UND WALDBADEN UND FUNCTIONAL FLOW UND REAKTIV WALKING UND FAMILIENTRAINING UND UND UND ...
Das PROGRAMM mit detaillierter Beschreibung auf den WEBSITES. Nur mit ANMELDUNG (!) direkt beim ANBIETER:


WIRTHSHOF
AKTIV


nadia ben amor
CHRIS SCHORPP
FITNESS PRIVATE BODENSEE


www.laufmama.de


waldbaden-gehrenberg-bodensee


TURNVEREIN MARKDORF
TVW

DAS PROGRAMM

SONNENAUFGANG (MESZ): 07:18 UHR
SONNENUNTERGANG (MESZ): 19:06 UHR

7:00-7:30 GEHMEDITATION

In der Morgendämmerung ganz im Hier und Jetzt eintauchen. Mit allen Sinnen, Herz und Verstand. Entlang des Jakobswegs begleiten uns Achtsamkeitsübungen, unter Apfelbäumen geben wir dem Atem Raum, geerdet schließen wir die Stunde mit einer Meditation.

Treff: Wirthshof, Parkplatz

Beitrag: kostenlos

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Katja Eberle)

7:30-9 UHR: SUNRISE FUNCTIONAL FLOW

Früh am Morgen, wenn die Natur erwacht, wecken wir unseren Körper gemeinsam mit einem Functional Flow. Tauchen ein in einen eigenen Flow mit Atem-Meditation, Faszien-Stretching, funktionelle Kraftübungen und einem knackigen Ausdauer-Teil.

Treff: Wirthshof, Parkplatz *

Beitrag: € 10,00

Mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, outdoor-taugliche Sportkleidung

Anmeldung: chris@chrischorpp.de (Chris Schorpp)

9:30-10:30 UHR: FAMILIENTRAINING

Schnappt Euch eure ganze Familie und kommt alle zusammen zum Familientraining. Euch erwartet ein knackiger Mix aus Kräftigungs-, Cardio-, Koordination- und Partnerübungen und Stretching.

Treff: im Stadtpark am Weiher in Markdorf

Beitrag: € 5,00 / Familien € 10,00

Anmeldung: agne-bodenseekreis@laufmamalauf.de
0177/4808653 (Agne Sulg)

10-11:30 UHR: REAKTIV WALKING PARCOURS

Trainieren Sie Ihren Körper effektiv und ganzheitlich, auf der NEUEN Parcoursstrecke. Wir beginnen mit einer kurzen Technikeinführung. Anschließend geht es mit Reaktiv Walking durch den Parcours. An insgesamt neun Stationen werden Kräftigungsübungen absolviert. Anschließend ist der ganze Körper trainiert – ein tolles Gefühl.

Treff: Wirthshof, Campingrezeption

Beitrag: kostenlos

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Katja Eberle)

NEUE
STRECKE
!

10-11 UHR: ACTIVITY FITNESS

Für Mädels zwischen 15 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 *

Beitrag: € 5,00 (Mitglieder TVM kostenlos)

Anmeldung: kontakt@nadia-ben-amor.de oder 0176 211 588 08 (Nadia Ben Amor)

12:30-13:45 UHR: DETOX YOGA

Den Körper beim Yoga entgiften? Die Körperübungen und Atemtechniken dieser Stunde aktivieren den Stoffwechsel zur Mittagszeit und massieren die inneren Organe, unterstützen die Verdauung und lösen Spannungen. Achtsamkeit und Konzentrationsübungen sorgen für Ruhe und Klarheit. Werfen Sie Ballast ab!

Treff: Wirthshof, Nussbaum am Parkplatz *

Beitrag: € 10,00

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Katja Eberle)

14-15 UHR: HEALTHY FITNESS

Für alle kurvigen Frauen, die etwas für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden oder ihre Figur tun wollen. Die achtsam ausgewählten Übungen sind für jeden geeignet und leicht durchführbar. Nach einer Herz-Kreislaufaktivierung und Kräftigungsübungen für den Muskelaufbau genießen wir am Ende der Stunde eine Kurzentspannung.

Treff: Weiher an der Jakob-Gretser-Grundschule *

Beitrag: € 5,00 (Mitglieder TVM kostenlos)

Anmeldung: kontakt@nadia-ben-amor.de oder 0176 211 588 08 (Nadia Ben Amor)

14-16 UHR: KRÄUTERSPAZIERGANG

"Vom Unkraut zum Gaumenkitzel - vom Wildapfel zum Kulturapfel": Entdecken Sie Wildkräuter, die für eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle spielen und auch noch gut schmecken. Sie dürfen kleine Versucherle und Apfelbrot probieren und hören noch allerlei Spannendes über Äpfel und Streuobstwiesen.

Treff: Wirthshof, Campingrezeption

Beitrag: € 5,00 / Familien € 12,00

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Moni Müller)

15-17 UHR: WALDBADEN

Waren sie schon mal Waldbaden? In Japan nennt man es "Shinrin Yoku", was übersetzt ungefähr "Eintauchen in die Waldatmosphäre" bedeutet. Wir benötigen keine Badekleidung, sondern werden mit allen Sinnen und durch kleine angeleitete Übungen ganz entspannt durch den Wald schlendern. Das Erleben, Entspannung, Erholung und den Zauber der Natur dürfen wir dann mit nach Hause nehmen.

Treff: Wanderparkplatz Vogelsang, Möggenweiler ●

Beitrag: € 9,00

Mitbringen: stabiles Schuhwerk und etwas zu trinken!

Anmeldung: 0179 5231756 (Cornelia Rick)

16-17 UHR: LAUFTREFF GEHRENBERGLAUF

Die „Generalprobe“ für den Gehrenberglauf! Wunderschöne Joggingstrecke (Crosslauf) über 8,3 Kilometer im Wald, entlang Gehrenbergrutsche und mit Ausblicken auf den See, begleitet vom Team des Turnvereins.

Treff: [Parkplatz Wilhelmshöhe](#) 📍

Beitrag: kostenlos

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

16-17:30 UHR: REAKTIV WALKING GEHRENBERG

Die „Generalprobe“ für den Gehrenberglauf! Wunderschöne Walkingstrecke über 8,3 Kilometer im Wald. Wir beginnen mit einer kurzen Technikeinführung in Reaktiv Walking. Aktive Pausen gestalten wir mit Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen.

Treff: [Parkplatz Wilhelmshöhe](#) 📍

Beitrag: kostenlos

Anmeldung: bauermichael1@aol.com (Michael Bauer)

16:30-17:15 REAKTIV FUNCTIONAL FITNESS

Das Fitnessstraining für den ganzen Körper. Durch den Einsatz der Reaktiv-Schwunngeräte wird ein zusätzlicher Trainingsimpuls bis in die Tiefenmuskulatur erzeugt. Machen Sie Muskeln, Sehnen und Gelenke für den Alltag und das Training fit.

Treff: [Wirthshof, Nussbaum am Parkplatz](#) *

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

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Katja Eberle)

17:15-18:00 UHR: FASZIEN FLOW

Das Faszien-Netz gibt unserem Körper die Form und verbindet alles mit allem. In dieser Stunde werden die Faszien dreidimensional im Raum aufgespannt, es wird geräkelt und geschwungen, um das Bindegewebe und die Körperstrukturen neu zu ordnen und zu stimulieren. Übungen zur Dehnung des tiefen Bindegewebes runden die Praxis ab.

Treff: [Wirthshof, Nussbaum am Parkplatz](#) *

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

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Katja Eberle)

18:30-19:15 UHR: YOGA IM KERZENLICHT

Entschleunigt durchatmen und im Hier und Jetzt ankommen. Sorgfältig ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und angeleitete Meditation.

Treff: [Wirthshof, Weiher am Sportplatz](#) *

Beitrag: € 5,00

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de (Katja Eberle)

Alle Angaben ohne Gewähr.
Änderungen vorbehalten.

UNSERE REFERENTEN



KATJA EBERLE

Sportwissenschaftlerin
Yogalehrerin
www.wirthshof.de/aktiv
aktiv@wirthshof.de



CHRIS SCHORPP

Personal Trainer
Life Coach, Ernährung
www.bodensee-personal-training.com
chris@chrischorpp.de



NADIA BEN AMOR

Gesundheitsförderin
Bewegung und Ernährung
www.nadia-ben-amor.de
kontakt@nadia-ben-amor.de



AGNE SULG

Sportwissenschaftlerin (BA)
Personal Trainer
agne-bodenseekreis@laufmamalauf.de
www.laufmamalauf.de/gebiet/sport-fuer-muetter-am-bodensee/



MICHAEL BAUER

Fitnesstrainer B Lizenz
YoungGo Instructor
www.tv-markdorf.de
bauermichael1@aol.com



CORNELIA RICK

Kursleiterin Waldbaden,
Wildkräuterkennerin
www.waldbaden-gehrenberg-bodensee.de

DAS KLEINGEDRUCKTE

ANMELDUNG? Direkt beim Anbieter, siehe Beschreibung. Und bitte bis zum Vortag, damit das Angebot stattfinden kann (Mindestteilnehmerzahl)!

SCHLECHTES WETTER?

📍: mit diesem Symbol markierte Angebote finden bei jedem Wetter draußen statt.

*: mit diesem Symbol markierte Angebote finden bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum Wirthshof statt (Steibensteg 10, 88677 Markdorf).

Alle anderen Angebote entfallen bei schlechtem Wetter!

FRAGEN? Bei Fragen bitte fragen! Wende Dich direkt an den Anbieter.