

# WOCHENPROGRAMM

vom 27. September bis 3. Oktober 2021



WIRTHSHOF  
AKTIV

Beachte: Die Kurszeit einiger Kurse wird wieder auf 70 Minuten verlängert!  
Die Zeitfenster von mindestens 20 Minuten sorgen dafür, dass sich Teilnehmer verschiedener Angebote nicht begegnen.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:00-10:10 FITNESS WORKOUT & GYMNASTIK mit Katja	10:30-11:30  REAKTIV WALKING TECHNIKSTUNDE mit Katja	8:00-8:45  ATMUNG & ACHTSAMKEIT im Morgentau mit Katja		8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	8:30-9:40 HATHA YOGA mit Katja
10:30-11:40 HATHA YOGA mit Katja		11:00  GEFÜHRTE EBIKE-TOUR ins Oberschwäbische mit Maria	17:00-19:00  WALDBADEN ACHTSAMKEIT IM WALD mit Conny	10:00-11:00 NIA mit Simone	10:00-11:00  SLOW JOGGING TECHNIKSTUNDE mit Meike
	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	18:00-19:10 HATHA YOGA mit Katja	18:30-19:40 GYMNASTIK mit Katja		
17:30-18:30 NIA mit Simone	20:00-21:10 FITNESS WORKOUT & GYMNASTIK mit Katja	19:30-20:30 NIA mit Simone	20:00-21:30 SANFTER HATHA YOGA mit Katja		<b>SONNTAG</b>
					9:30-12:00  WORKSHOP LAUF TECHNIK mit Meike

Kurzfristige Änderungen und situationsbedingte Anpassungen vorbehalten!

Bleib in Bewegung, denn "Gesundheit und Bewegung sind gerade jetzt wichtiger denn je"!


# AKTUELLE TRAININGSVERORDNUNG

Für unser Aktivprogramm gilt die aktuelle Landesverordnung „Sport“ - und unser ausgearbeitetes Hygienekonzept. Wir können Dir die Teilnahme nur gestatten, wenn Du dieser uneingeschränkt zustimmst.

## DATENERHEBUNG

- Um Infektionsketten nachvollziehen zu können, werden Deine Kontaktdaten für vier Wochen gespeichert.
- Wir nehmen Deine Kontaktdaten handschriftlich auf, denn Smartphone mit luca-App haben nicht alle dabei.

## ANMELDUNG

 Bitte NUR für Angebote, die mit diesem Stern markiert sind. Wie? Bitte rechtzeitig! An der Rezeption oder schreibe eine Mail an [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)

- Für alle anderen Angebote gilt: OHNE Anmeldung, komm vorbei!
- Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl bis zu drei Personen ggf. die Kurszeit entsprechend zu REDUZIEREN.
- Bitte habe Verständnis, dass einige Veranstaltungen ab einer MINDEST-TEILNEHMERZAHL stattfinden.

## OUTDOOR

Für Angebote im FREIEN gilt:  
KEINE Testpflicht.

"Die Testpflicht gilt nicht für Freizeit- und Amateursport in Sportstätten im Freien (...)"

- **Tagsüber** finden unsere Veranstaltungen bei trockener Witterung im FREIEN statt. Auf unserer großen WIESE hinter dem Parkplatz haben wir zu jeder Tageszeit genügend Abstand und eine gute Durchlüftung.
- **WANDERUNGEN, WALKING** und **LAUFangebote** finden bei fast jedem Wetter statt (nicht bei Starkregen, Sturm und Gewitter!). Treffpunkt ist im HOF beim WirthsHofLaden.

## GYMNASTIKRAUM = 3 G REGEL

Für Angebote INNEN gilt die 3G-Regel:  
Genesen – Geimpft - Getestet

Bitte lege vor dem Training Deinen Genesenen-, Impfnachweis, oder einen negativen „gültigen“ Schnelltest vor:

Die zugrundeliegende Testung darf im Falle eines Antigen-Schnelltests maximal 24 Stunden, im Falle eines PCR-Tests maximal 48 Stunden zurückliegen.

WIRTHSHOFGÄSTE benötigen alle 72 Stunden einen Schnelltest, um teilzunehmen.

„Gültig“ sind Antigen-Schnelltests:

- im Rahmen einer betrieblichen Testung / am Arbeitsplatz, durch Personal, das die dafür erforderliche Ausbildung oder Kenntnis und Erfahrung besitzt,
- von einem Leistungserbringer der Testverordnung („Schnelltestzentrum“)
- vor Ort unter Aufsicht: einen mitgebrachten Selbsttest kannst du direkt bei uns machen. Melde Dich vorab beim Trainer oder unter [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de) - sei 15 Minuten vorher da.

- Nia findet barfuß und daher IMMER im Gymnastikraum statt! Bei nass-kalter Witterung auch alle Gymnastik, Fitness, Qigong und Yogaangebote.

- **LÜFTUNG:** Eine Aerosolfilteranlage sorgt dafür, dass die Viruslast reduziert wird. Wir werden den Raum zusätzlich immer wieder stoßlüften.

- **WO?** Der Gymnastikraum befindet sich hinter der Spielscheuer. Rechts am WirthsHofLaden vorbei die Treppen nach oben ins OG.

## HYGIENEREGELN

- **UMKLEIDE:** darf genutzt werden. Bitte komme nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung, damit Verkehrswege zum Gymnastikraum frei bleiben.

- **MATERIAL – BITTE MITBRINGEN:** Deine eigene Matte, wenn vorhanden für folgende Angebote: Gymnastik, Fitness und Yoga. Um Deine Matte zu schonen, haben wir für draußen Isomatten zum Unterlegen. Solltest Du eine Matte bei uns ausleihen, desinfiziere diese bitte nach der Nutzung.

**WANDERUNG + WALDBADEN:** stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Mücken- und Zeckenschutz und etwas zu trinken.

- **ABSTAND?** Damit sich alle sicher fühlen, gilt der Mindestabstand. Bitte beachte, dass wir im Gymnastikraum dadurch begrenzte Kapazitäten haben.

Zwischen zwei Angeboten INNEN gibt es ein Zeitfenster von mindestens 20 Minuten, damit sich Teilnehmer versch. Angebote nicht begegnen. Bitte warte im Freibereich vor der Treppe, solltest Du frühzeitig da sein.

- **MASKE?** Bitte trage im Innenbereich eine Maske bis zu Deinem Platz im Gymnastikraum.

„Sofern gerade kein Sport getrieben wird, gilt in geschlossenen Räumen die Maskenpflicht (...).“

- **INDIVIDUELLES BEFINDEN:** eine Teilnahme ist untersagt mit den typischen Corona-Symptomen: Atemnot, Husten, Fieber, Geruchs- oder Geschmacksverlust. Gilt auch für Corona-Genesene!

- **TOILETTE:** Bitte betrete die Toilettenanlage mit Maske und einzeln. Desinfektionsmittel, Seife, und Papierhandtücher stehen bereit.

- **DESINFEKTION:** Stationen zur Händedesinfektion findest Du: vor der Rezeption, vor dem Hofladen, vor dem Restaurant, vor den Toilettenanlagen an der Spielscheuer. In regelmäßigen Abständen werden unsere Oberflächen gereinigt.

## GEBÜHR

WIRTHSHOFGÄSTE: Die regulären Angebote im Aktivprogramm sind kostenlos. Nicht allerdings Workshops und Spezialangebote.

### EXTERNE TEILNEHMER

AKTIV Angebote 60 min	€ 10
AKTIV Angebote 70 min	€ 12
AKTIV Angebote 90 min	€ 15
Wanderung/Waldbaden	€ 12

Falls Du keine Mehrfachkarte besitzt, bringe den Betrag bitte in bar mit!

Für Markdorfer Tunverein MITGLIEDER ist Reaktiv Walking kostenlos

# BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE

## FITNESS / WORKOUT & GYMNASTIK

Diese Stunde vereinigt achtsam und effektiv verschiedene Bewegungsformen: Aerobic, Functional Training, Kantaera, Faszientraining, Pilates, Antara, Core, ... Mehr Kraft und Flexibilität mit Spaß!

**HATHA YOGA** Erlebe die harmonisierende Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele. Ausgewählte rückschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, verbunden mit einer bewussten Atmung, die Konzentration auf das Hier und Jetzt - und Entspannung.

**NIA** enthält die Anmut und Spontaneität des Tanzes, die fließenden, organischen und kraftvollen Bewegungsabläufe der Kampfsportarten, ebenso wie die heilenden, entspannenden Aspekte von Yoga und Feldenkrais. Dabei bestimmt jeder die Intensität der Bewegung selbst. Barfuß - im Gymnastikraum!

## MERIDIAN QIGONG

Weich fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Natürliche, sanfte und geschmeidige Bewegungen, für jeden Menschen in jedem Alter, als harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung.

## ATMUNG & ACHTSAMKEIT

BewusstSEIN üben, indem man sich mit der natürlichen Atmung verbindet. Ausgewählte Achtsamkeitsübungen führen Deinen Fokus ins Hier und Jetzt – den Ort, an dem Dein Leben stattfindet.

**SLOW JOGGING** Die Grundlage jeden gesunden Lauftrainings! Die besondere Technik schont die Gelenke, das Tempo liegt stets im Wohlfühlbereich und macht messbar gute Laune. Lerne die wichtigsten Technikgrundlagen und Merkmale des Slow Jogging kennen.

**REAKTIV WALKING** Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft! In dieser Stunde erlebst Du die ganze Reaktiv Walking Vielfalt im Paket: eine Gehschule mit Technikeinweisung, Mobilisierung und Kräftigungsübungen – auch während dem Walking. Beim WORKOUT werden mehr Kräftigungsübungen eingebaut.

## WALDBADEN

Eintauchen in die Natur, die Umgebung mit allen Sinnen entdecken, gemütlich schlendern und genießen – das ist Waldbaden. Auf einem gut zweistündigen Rundweg mit Conny Rick, Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, bist Du eingeladen mit kleinen Impulsen und angeleiteten Achtsamkeitsübungen die Natur einmal anders wahrzunehmen. Gestärkt, erholt und entspannt darfst Du das Erlebte und den Zauber der Natur mit nach Hause nehmen.

## GEFÜHRTE EBIKE TOUR NEU!

abseits vom Straßenlärm durch eine wunderschöne, abwechslungsreiche Landschaft über Asphalt- aber auch Wald- und Schotterwege Richtung Ravensburg. Eine Rast an einer Bäckerei ist vorgesehen. Die Tour ist nicht ganz einfach, es sind ca. 50 km und 470 hm.

Laufschuhe an und los?

## - LAUF WORKSHOP -

begleitet von der ehem. Profi-Triathletin und Laufanalystin Meike Krebs-Gatzka.

Erfahre ganz praxisnah, worauf es wirklich ankommt - für Einsteiger, Wiedereinsteiger und Lauf-Fanatiker gleichermaßen. Lerne die richtige Körperhaltung kennen, erfahre alles rund um Belastung und gelenkschonene Entlastung beim Laufen. Denn die richtige Technik ist Grundlage für gesunden und Deinen langfristigen Spaß beim Training.

**Inhalte: Slow Jogging / Übungen  
Laufschule/ Lauftechnikübungen  
Inklusive Videoanalysen**

Sonntag, 02. Oktober / 9:30 bis 12 Uhr  
Sonntag, 07. November / 9:30 bis 12 Uhr  
Anmeldung: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)  
Gebühr: € 60 / für Wirthshofgäste € 50



## Active Holidays

Dieser 3minütige Film wurde bei uns gedreht. Lass Dich doch mal inspirieren, probiere Neues aus, entdecke

Altbewährtes wieder - für Dich!

**MEHR** Hintergrundinformationen und den Kursplan der kommenden Wochen findest Du auf unserer Website

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

Folge uns auf instagram

[www.instagram.com/wirthshofaktiv](https://www.instagram.com/wirthshofaktiv)

## UNSERE HERBST HIGHLIGHTS

### GESUNDHEITSWOCHEN

18. bis 31. Oktober 2021

[www.wirthshof.de/gesundfit](http://www.wirthshof.de/gesundfit)

### YOGATAGE

20. bis 24. Oktober 2021

[www.wirthshof.de/yoga](http://www.wirthshof.de/yoga)



Slow Jogging  
Germany

### TRAINERAUSBILDUNG

23. und 24. Oktober

### STÜTZPUNKT EVENT TAG

Vortrag, Schnupperstunde, Workshop  
31. Oktober

[www.wirthshof.de/slowjogging](http://www.wirthshof.de/slowjogging)

## TRAINING MIT KASSENZUSCHUSS?

Bei regelmäßiger Teilnahme kannst Du Dir bis zu 80 Euro zurückerstatten lassen. Gilt für unsere Kurse Yoga, Gymnastik, Fitness.