

# WOCHENPROGRAMM

vom 16. bis 22. September 2019



# WIRTHSHOF

AKTIV

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	SONNTAG !!!
9:45-10:30 AEROBIC/FITNESS <i>mit Katja</i>		 10:00-12:00 WALDBADEN GEHRENBURG <i>Achtsamkeit im Wald mit Conny</i>		AKTIV IN DER NATUR TAG  8:30-9:30 YOGA IM MORGENTAU  14:00-16:00 REAKTIV BERGAUF  17:30-18:30 FASZIEN FLOW   PLOGGING WALDBADEN WIEENDSCHUNDEL WANDERUNG  ...
10:30-11:15 GYMNASTIK <i>mit Katja</i>	18:00-19:00 QIGONG <i>mit Sonja</i>	18:00-19:15 KRAFT YOGA <i>mit Katja</i>	18:30-19:45 GYMNASTIK <i>mit Katja</i>	
 17:00-18:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERTUNDE <i>mit Katja</i>	20:00-21:00 AEROBIC/FITNESS & STRETCH <i>mit Katja</i>	19:30-20:30 NIA CLASSIC <i>mit Heike</i>	20:00-21:30 SANFTER YOGA <i>mit Katja</i>	PROGRAMM: QR-Code auf Seite 2!



**Für diese Angebote bitte rechtzeitig anmelden:** [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de) oder direkt an der Rezeption! Sie erhalten eine Mail, falls der Kurs nicht stattfindet. Wirthshofgäste informieren sich bitte an der Rezeption.

**Treffpunkt** ist der Gymnastikraum – unten an der Treppe für Reaktiv Walking (Ausgabe der Leihgeräte). Wo? Rechts am WirthshofLaden vorbei hinter der Spielscheuer.

Und draussen? Denn es ist Sommer! Viele unserer Angebote finden auf unserer Animationswiese unterm schattigen Nussbaum statt-in Verlängerung vom Parkplatz.

**Sehr geehrte Wirthshofgäste, die Teilnahme am regulären Aktivprogramm ist für Sie kostenlos –so oft Sie mögen!**

**Die Kosten für externe Teilnehmer** berechnen sich nach der Dauer der Angebote:

45 min	€ 6,00	75 min	€ 10,00
60 min	€ 8,00	90 min	€ 12,00
Waldbaden + Wildkräuterwege		€ 9,00	

Kurzfristige und wetterbedingte Änderungen vorbehalten.  
Alle Angaben ohne Gewähr.

Wir bringen Sie in Bewegung,  
von Montag bis Samstag,  
von Januar bis Dezember,  
für neugierige Entdecker und  
Sportversierte gleichermaßen.

## GYMNASTIK+FITNESS

---

**AEROBIC/FITNESS** Auspowern mit  
Reaktiv Workout, Functional Training,  
Power-Fitness, Classic Aerobic... jede  
Woche anders, jede Woche neu! Einfache  
Basics, kein Zählen, kein Denken - einfach  
nur Power und Spass. Aufbau:  
Mobilisation, Warmup, Cardio, Stretch.

**GYMNASTIK** Kraft und Flexibilität für den  
gesamten Körper. Diese Stunde setzt  
jedes Mal neue Schwerpunkte und  
vereint die Essenz verschiedener  
Bewegungsformen aus Yoga, Pilates,  
Franklin, Antara, Functional Training, ...

## REAKTIV WALKING

---

**SCHNUPPERSTUNDE** Was Reaktiv  
Walking alles kann? In dieser  
Schnupperstunde erleben Sie die ganze  
Vielfalt im Paket. Wir beginnen mit einer  
Technikeinweisung, mit mobilisierenden  
Kräftigungsübungen sowohl im Stehen als  
auch walkend lernen Sie einen Teil unserer  
Pascoursstrecke kennen.

## QIGONG

---

**QIGONG:** 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.

## WALDBADEN

---

**SHINRIN YOKU** mit Cornelia Rick,  
Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit  
im Wald. Sie werden durch angeleitete  
Übungen und Impulse den Wald mit allen  
Sinnen entdecken und genießen.

## YOGA

---

**KRAFT YOGA** Diese Stunde strebt einen  
hohen Trainingseffekt an. Ganz in der  
Tradition des Vinyasa-Yoga - fließende  
Übergänge in neue Stellungen – wird die  
Konzentration auf das gegenwärtige Tun  
gelenkt. Entschleunigt durchatmen und im  
Jetzt ankommen.

### **SANFTER YOGA / WAKE UP YOGA**

Erleben Sie die harmonisierende Wirkung  
des Yoga für Körper, Geist und Seele.  
Ausgewählte rückenschonende,  
mobilisierende und kräftigende  
Körperübungen, Atemübungen,  
Konzentration und Entspannung.

22. September bis 13. Oktober 2019  
Bodensee-Apfelwochen und  
„Raus an die frische Luft!“

---

### **AKTIV IN DER NATUR TAG**



Programm!

Zum Auftakt in die  
Bodensee-Apfelwochen  
erhält jeder Teilnehmer  
einen knackigen Apfel!  
Mit diesem QR-Code  
gelangen Sie zum

### **GEMEINSAM UND GENUSSVOLL AKTIV**

Entdecken Sie mit unseren Bodensee-  
Guides Wildkräuter am Wegesrand oder  
erfahren bei einem Baumspaziergang mehr  
über die größten Pflanzen unserer Erde.  
Familienwanderungen führen Sie durchs  
Bodensee-Apfelland. Beim Bilderbuchkino  
auf der Picknickdecke das Gras unter den  
Füßen....

### **SCHLECHTES WETTER GIBT ES NICHT...**

...nur schlechte Kleidung. Damit Sie bei  
jedem Wetter gut gerüstet sind bietet unser  
Kooperationspartner Intersport Raither für  
unsere Übernachtungsgäste  
10% Rabatt auf das gesamte Sortiment!

### **TIPP: TECHNIK KURS REAKTIV WALKING mit Kassenzuschuss**

**vom 24. bis 27. und 28. bis 29. September!**  
Neuer Trend und effektive Gesundheits-  
vorsorge. Mobilisations- und  
Kräftigungsübungen machen dieses  
Training vielseitig und effektiv!