

KURSPLAN „Raus an die frische Luft!“

23. bis 29. September 2019 – Bodensee-Apfelwochen!



UNSER AKTIV-PROGRAMM

bei schönem Wetter draußen auf der Apfelwiese, unterm Nussbaum und am Wirthshof-Weiher.

Anmelden brauchen Sie sich nur für die Angebote mit dem Stern!



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:45-10:30 REAKTIV FITNESS FUNCTIONAL <i>mit Katja</i>	 10:30-11:30 SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING <i>mit Katja</i>		 10:30-12:00 REAKTIV WALKING PARCOURS <i>mit Katja</i>	10:00-11:00 NIA MOVING TO HEAL <i>mit Simone</i>	8:30-9:30 WAKE UP YOGA <i>mit Katja</i>
10:30-11:15 GYMNASTIK <i>mit Katja</i>		18:00-19:15 KRAFT YOGA <i>mit Katja</i>	18:30-19:45 FASZIEN FITNESS <i>mit Katja</i>	 14:00-18:00 ½ TAG IM WALD Achtsamkeit im Wald <i>mit Conny</i> € 30,00 ! KEIN INKLUSIVANGEBOT!	 14:00-15:30 Uhr ERLEBNIS WANDERUNG Vom Unkraut zum Gaumenkitzel – vom Wildapfel zum Kulturapfel <i>mit Moni</i>
17:30-18:30 NIA POWER <i>mit Simone</i>	20:00-21:00 REAKTIV AEROBIC & STRETCH <i>mit Katja</i>	19:30-20:30 NIA CLASSIC <i>mit Simone</i>	20:00-21:30 YIN YOGA <i>mit Katja</i>		

KURSE MIT KASSENZUSCHUSS

Ihre gesetzliche Krankenkasse bezuschusst diese Kurse mit bis zu 80%!
Tipp: beide Kurse buchen und sparen!



Montag bis Donnerstag
KOMPAKTKURS YOGA FÜR BEGINNER
täglich 2 Stunden, *mit Katja*



Dienstag bis Freitag
KOMPAKTKURS REAKTIV WALKING
täglich 1,5 Stunden, *mit Katja*



Samstag
und
Sonntag
KOMPAKTKURS
REAKTIV
WALKING
4 x 1,5 Stunden
mit Katja

Raus an die frische Luft!“

zur Bodensee-Apfelblüte und Erntezeit

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 spüren....

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!

SCHUHE GESCHNÜRT UND LOS!

Unsere zentrale Lage mitten im Bodenseekreis lädt ein, die Region auf eigene Faust zu erkunden. Wandern Sie auf Premiumwanderwegen, pilgern Sie ein Stück auf dem Jakobsweg Richtung Konstanz oder nutzen Sie das gut ausgebaute Radwegenetz.

REAKTIV WALKING

Neuer Trend und effektive Gesundheitsvorsorge. Für Wen?? Für ALLE! Denn das Gewicht kann variabel dosiert werden. Die Schwungmasse im Inneren bewirkt dabei eine Aktivierung bis in die Tiefenmuskulatur. Mobilisations- und Kräftigungsübungen machen dieses Training so vielseitig und effektiv!

DER PARCOURS

Entdecken Sie unsere neue Route – ganz und gar auf öffentlichen Wegen! Entlang Jakobsweg und Bach, Felder, Wiesen und Apfelanlagen.

Nächste Raus-an-die frische-Luft-Wochen:
27. April bis 10. Mai 2020
zur Bodensee-Apfelblüte!

Sehr geehrte **Wirthshofgäste**, die Teilnahme am regulären Aktivprogramm ist für Sie kostenlos. „½ Tag im Wald“ ist kein Inklusivangebot!

Kosten für externe Teilnehmer:

45 min	€ 6,00	75 min	€ 10,00
60 min	€ 8,00	90 min	€ 12,00
Technikeinweisung	€ 5,00		
½ Tag im Wald	€ 30,00		
Erlebniswanderung	€ 8,00/Erw	€ 4,00/Ki	€20 Fam

Treffpunkt für das Aktivporgramm ist der Gymnastikraum – unten an der Treppe für Reaktiv Walking zur Ausgabe der Leihgeräte). Wo? Rechts am WirthsHofLaden vorbei hinter der Spielscheuer.

REAKTIV WALKING

Reaktiv Walking trainiert den ganzen Körper – sanft und effektiv. Gelenkschonend, hilfreich beim Muskelaufbau und macht einfach jede Menge Spaß

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

TECHNIKEINWEISUNG Die richtige Technik ist entscheidend für langfristigen Spaß und Trainingserfolg. Inhalt sind allgemeine Informationen, die richtige Körperhaltung und eine Einführung in die Walking-Technik.

LAUFTREFF Reaktiv-Walking durch unsere zauberhafte Region. Nach einer kurzen Mobilisation entdecken wir landschaftlich schöne Strecken durch Wald und Flur direkt ab Camping/Hotel. Kräftigungsübungen machen das Training komplett. **Achtung: Nur mit Technikeinweisung oder Schnupperstunde ist die Teilnahme am Lauftreff möglich.**

REAKTIV GYMNASTIK / FITNESS / AEROBIC Durch den Einsatz der Schwunggeräte werden Mobilisations- und Balanceübungen zur Herausforderung. Beim Kraftausdauer- und Beweglichkeitstraining erhält Ihre Tiefenmuskulatur einen zusätzlichen Trainingsimpuls.

VORTRAG: REAKTIV = EFFEKTIV?

Ist Reaktiv-Training so effektiv? Anschaulich und informativ werden Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft zum Thema Laufen, Ausdauertraining und Gesundheitssport erklärt und aufgezeigt. Dieser Vortrag ist kostenlos – bitte anmelden!

BESCHREIBUNG AKTIV-PROGRAMM

AEROBIC/FITNESS: Auspowern mit Reaktiv Workout, Functional Training, Power-Fitness, ... Einfache Basics, kein Denken - einfach nur Power und Spass.

GYMNASTIK: Kraft und Flexibilität für den gesamten Körper. Diese Stunde vereinigt die Essenz verschiedener Bewegungsformen aus Yoga, Pilates, Franklin, Antara, Faszien- und Functional Training, ...

NIA Der Wohlfühl-Fitness-Trend aus den USA vereinigt die Essenz östlicher und westlicher Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga oder Körpertherapie zu fließend organischen Bewegungsabläufen.

QIGONG: Weich fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Natürliche, sanfte und geschmeidige Bewegungen für jeden Menschen in jedem Alter.

YOGA Sanft, kraftvoll oder harmonisierend. Beim Yoga wird die Konzentration auf das gegenwärtige Tun gelenkt. Entschleunigt durchatmen und im Jetzt ankommen.

ERLEBNISWANDERUNG „Gaumenkitzel“ Hier erfahren Sie viel Wissenswertes über Wildkräuter und ihre Verwendung. Sie dürfen kleine Kostproben aus der Wildkräuterküche probieren und nebenbei hören Sie Spannendes rund ums Thema Streuobstwiese und Äpfel.

½ TAG IM WALD BADEN Wir werden bei unserem vierstündigen Spaziergang mit einem Waldbad die Natur mit allen Sinnen erkunden. Kleine Impulse und Übungen, sowie Erzählungen zu Bäumen, Wildkräutern und Pflanzen begleiten uns auf dem Weg und lassen uns tief eintauchen.

**SONNTAG, 22. SEPTEMBER
AKTIV IN DER NATUR TAG**

Mit diesem QR-Code gelangen Sie zum kompletten Programm!



TIPP: Kurs mit Kassenzuschuss!

Die richtige Technik ist entscheidend für langfristigen Spaß und Trainingserfolg. Kommen Sie in Bewegung- und Ihre Krankenkasse unterstützt Sie mit einem Zuschuss bis zu 80%. Alle Infos und Termine im Flyer und auf der Homepage: www.wirthshof.de/kassenzuschuss
Bei Fragen fragen: aktiv@wirthshof.de / 07544 962713

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.