

# KURSPLAN „Raus an die frische Luft!“

30. September bis 06. Oktober 2019 – Bodensee-Apfelwochen und Wirthshof-Jubiläum!



## 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

10:00-11:00  
REAKTIV FITNESS +  
STRETCH  
*mit Katja*

17:30-18:30  
NIA  
POWER  
*mit Simone*

19:00-19:45  
VORTRAG  
*mit Chris*

### DIENSTAG

 10:30-11:30  
SCHNUPPERSTUNDE  
REAKTIV WALKING  
*mit Katja*

20:00-21:00  
REAKTIV AEROBIC  
& STRETCH  
*mit Katja*

### MITTWOCH

18:00-19:15  
FASZIEN  
YOGA  
*mit Katja*

19:30-20:30  
NIA  
CLASSIC  
*mit Simone*

### DONNERSTAG

8:30-9:30  
ATEM  
YOGA  
*mit Katja*

 10:00-11:30  
REAKTIV WALKING  
PARCOURS  
*mit Katja*


### FREITAG

10:00-11:00  
NIA  
MOVING TO HEAL  
*mit Simone*

Apfel-  
Bauernmarkt  
Traktor-Hüpfburg  
Apfelolympiade  
....

### SAMSTAG

8:30-9:30  
WAKE UP  
YOGA  
*mit Katja*

 15:00-17:00 Uhr  
WILDKRÄUTERWEGE  
Von reifen Früchten  
und tiefen Wurzeln  
*mit Conny*

## KURS MIT KASSENZUSCHUSS

Ihre gesetzliche  
Krankenkasse bezuschusst



Montag bis Donnerstag  
KOMPAKTKURS REAKTIV WALKING  
täglich 1,5 Stunden, *mit Katja*

### Freitag bis Sonntag

DER WIRTHSHOF FEIERT 50 JAHRE!  
Mit kulinarischem Bauernmarkt  
und Tag der offenen Tür!

# 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
Erlebniswanderung	€ 6,00/Erw	€ 3,00/Ki	€ 17 Fam
Wildkräuterwege	€ 9,00		

**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 Schwunngeräte 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](http://www.wirthshof.de/kassenzuschuss)

Bei Fragen fragen: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de) / 07544 962713

*Kurzfristige Änderungen vorbehalten.*