

# KURSPLAN „Raus an die frische Luft!“

Exemplarischer Einblick: so könnte der Kursplan im Frühjahr oder Herbst aussehen:



## UNSER AKTIV-PROGRAMM

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	WOCHENENDE
9:45-10:30 REAKTIV FITNESS FUNCTIONAL	16:00-17:30 REAKTIV WALKING PARCOURS	10:00-12:00 WALDBADEN im Gehrenberg Achtsamkeit im Wald	10:30-11:30 SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING	08:30-09:30 MERIDIAN QIGONG	8:30-9:30 WAKE UP YOGA
10:30-11:15 YOGA GYM & STRETCH	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG	18:00-18:30 TECHNIKEINWEISUNG 18:30-19:30 REAKTIV WALKING LAUFTREFF	18:30-19:45 FASZIEN GYMNASTIK	10:00-11:00 NIA MOVING TO HEAL	10:00-11:00 SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING
17:30-18:30 NIA POWER	20:00-21:00 REAKTIV AEROBIC & STRETCH	19:30-20:30 NIA CLASSIC	20:00-21:30 SANFTER YOGA	14:00-15:30 Uhr Erlebniswanderung APFELBLÜTE & KRABELLTIERE mit Lupe und Kescher	

## KURSE MIT KASSENZUSCHUSS

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

## DIE AKTIVWOCHE. DAS ORIGINAL

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

**Montag bis Donnerstag**  
KOMPAKTKURS YOGA FÜR BEGINNER  
täglich 2 Stunden

**Sonntag bis Samstag**  
Bleiben Sie gesund! Mit Walking, Faszienfitness und Rückentraining, Achtsamkeit und Entspannung mit Yoga  
WOW: Ihre Krankenkasse übernimmt die Kurskosten von bis zu 160,00 Euro. [MEHR INFOS](#)

**AKTIV IN DER NATUR TAG**  
in ganz Markdorf  
BARFUSS IM MORGENTAU  
AKTIV NATUR KIDS  
BAUMSPAZIERGANG  
Achtsamkeit im Wald  
FUNCTIONAL FLOW  
FASZIEN YOGA, ...

**PFAHLBAU**  
9 km WALKING  
*Jedes Jahr Anfang Mai*

**GEHRENBURG**  
8 km WALKING  
*Jedes Jahr Anfang Oktober*

*Komm, lauf mit!  
Wirthshof-Shuttle  
und Leih-Geräte kostenlos!*

# 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 schon heute unsere neue Route – ganz und gar auf öffentlichen Wegen! Entlang Jakobsweg und Bach, Felder, Wiesen und Apfelanlagen.

Nächste Raus-an-die frische-Luft-Wochen:

22. September bis 13. Oktober 2019  
während der Bodensee-Apfelwochen!

Sehr geehrte **Wirthshofgäste**, die Teilnahme am regulären Aktivprogramm ist für Sie kostenlos.

**Kosten** für externe Teilnehmer:

45 min	€ 6,00	75 min	€ 10,00
60 min	€ 8,00	90 min	€ 12,00
Technikeinweisung	€ 5,00		
Waldbaden	€ 9,00		
Erlebniswanderung	€ 6,00/Erw	€ 3,00/Ki	€17 Fam
Programm Aktiv-in-der-Natur-Tag: siehe Flyer / Homepage			

**Treffpunkt** ist der Gymnastikraum

– unten an der Treppe für Reaktiv Walking (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** „Apfelblüten, bunte Blumen und Krabbeltiere“ für die ganze Familie  
Wir sind mit Lupen und Kescher unterwegs und entdecken den Lebensraum Obstwiese mit allen Sinnen, machen Naturerlebnisspiele und Ihr dürft Bienen und Käfer basteln.

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

**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.*