

WOCHENPROGRAMM

vom 12. bis 18. Juli 2021



WIRTHSHOF

AKTIV

WOW SPEZIALWOCHE

YOGA VIelfALT

LAUF VIelfALT

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--|--|--|--|--|--|
| 8:30-10:00 HATHA YOGA BASIS SCHAFFEN mit Katja | 8:30-10:00 PRANA YOGA ATEM & ENERGIE mit Katja | 8:30-10:00 DETOX YOGA LOSLASSEN mit Katja | 8:00-9:00 MIT ACHTSAMKEIT IN DEN TAG mit Katja | 10:00-11:00 FITNESS / WORKOUT & GYMNASTIK mit Katja | 8:30-9:30 HATHA YOGA YANG & YIN mit Katja |
| 10:30-11:30 REAKTIV FITNESS & FASZIENGYMNASTIK mit Katja | 19:00-20:00 SLOW JOGGING SCHNUPPERSTUNDE mit Meike | 11:30-12:00 AQUA WALKING & AQUA FITNESS mit Katja | 18:30-19:30 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja | 11:30-12:30 VINYASA YOGA BREATHE & FLOW mit Katja | 10:00-ca.11:30 REAKTIV WALKING TECHNIK & PARCOURS mit Katja |
| | 20:00-21:00 FITNESS / WORKOUT & GYMNASTIK mit Katja | | 20:00-21:00 YIN YOGA mit Katja | | <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; text-align: center;"> SONNTAG </div> 10:00-12:00 WORKSHOP SLOW JOGGING mit Meike |

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG |
|---|---|---|---|
| 19:30-20:30 YOUNGGO JUMPING Movecenter Team | 19:30-20:30 YOUNGGO JUMPING Movecenter Team | 19:30-20:30 YOUNGGO JUMPING Movecenter Team | 19:30-20:30 YOUNGGO JUMPING Movecenter Team |



zu Gast auf dem Wirthshof

UNSERESPEZIALISTEN



Meike Krebs-Gazka
 Proftriathlon von 2006-2014
 Sportwissenschaftlerin
 Laufanalystin nach
 Marquard, Natural
 Running, Art of Running, Slow Jogging



Katja Eberle
 Yogalehrerin (500h)
 Yogatherapeutin (200h)
 Anusara Yogalehrerin i.A.
 Dipl. Sportwissenschaftlerin
 Medical & Reaktiv Walking Trainerin

Individuelle Laufanalyse? Spezielle
 Yogawünsche? Buche unsere

Spezialisten für ein Personal Training:
<https://www.wirthshof.de/de/aktiv/personaltraining/>

BESCHREIBUNG DER ANGEBOTE

FITNESS / WORKOUT & GYMNASTIK
 Diese Stunde vereint achtsam und effektiv verschiedene Bewegungsformen: Aerobic, Functional Training, Kantaera, Faszientraining, Pilates, Antara, Core, ... Mehr Kraft und Flexibilität mit Spaß!

YOUNGGO JUMPING Power-Fitnesstraining und Workout auf dem Trampolin=gelenkschonend, ergänzt mit Schwunghanteltraining: die spezielle Füllung bewirkt eine Reflexaktivierung und erreicht die Tiefenmuskulatur. Dreidimensionale Armschwungbewegungen beanspruchen ganze Muskelketten (=Ganzkörperworkout!)

LAUFEN

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

WORKSHOP SLOW JOGGING
 Erlerne die Leichtigkeit des Laufens mittels einer neuen Lauftechnik - dem Slow Jogging. Geeignet für Laufanfänger und Bereicherung für jeden geübten Läufer, um Muskeln, Knochen und Bänder zu entlasten. Es werden Technik und Übungen des Slow Jogging vermittelt und mittels **individueller Videoanalyse** verbessert. Abgerundet wird das Programm durch unterstützende Kräftigung und Dehnungsübungen.

REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE Ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft! In dieser Schnupperstunde erlebst Du die ganze Reaktiv Walking Vielfalt im Paket: eine Gehschule mit Technikeinweisung, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen – auch während dem Walking.

REAKTIV WALKING PARCOURS
 Inklusive Technikeinweisung. Entdecke die wunderschöne Strecke entlang Jakobsweg und Apfelpflanzungen. Übungen zur Kräftigung begleiten uns auf unserer Route. Wenn alle Stationen absolviert wurden, ist der ganze Körper trainiert. Ein tolles Gefühl! Streckenlänge ca. 4 km.

HATHA YOGA

BASIS SCHAFFEN. Was macht eine Yogaübung zum Yoga? Erlebe anhand einer bewussten Ausrichtung in jeder Position, dass Struktur und Stabilität die Grundlage bilden, um in unserer Mitte anzukommen, und dass Raum und Freiheit entstehen kann. Komme ganz auf Deiner Matte an „im Hier und Jetzt“.

PRANA YOGA. Prana, die Lebensenergie, die wir im Yoga vor allem mit der Atmung und über Energielinien arbeiten. Erlebe Deine natürliche Atemkraft und Atemräume und die feinstoffliche Anatomie der „Koshas“: Energiehüllen unseres Körpers – die Lebensenergie. Fülle Deine Energiespeicher ganz gezielt auf!

DETOX YOGA. Entgiften mit Atem- und Körperübungen aus dem Yoga. Entfache Dein inneres Feuer, um Deinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen und mental, körperlich sowie seelischen Ball“ last“ abwerfen. „Yoga ist der Weg der Reinigung“.

ACHTSAMKEIT & MEDITATION. Über den Körper, den Atem und die Sinne nehmen wir die Welt um uns wahr und üben uns in Aufmerksamkeit - damit Achtsamkeit und ein Zustand der Meditation entstehen kann. Filtere Dir die besten Werkzeuge heraus und nimm sie mit in Deinen Alltag!

YIN YOGA ist ein ruhiger, eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Kissen und Decken helfen dabei, den Körper gut zu lagern, um entspannt in die Körperstellungen zu gelangen, zu

spüren und den Atem dabei frei fließen zu lassen. So werden Spannungen gelöst, ein Gefühl von innerer Ruhe entsteht.

YANG & YIN YOGA. In allem Yang ist immer Yin - in allem Yin ist immer Yang. In dieser Yogastunde streben wir nach Balance zwischen ruhigen und nach innen gerichteten Yin- und eher dynamischen kraftvollen Yang-Yogaübungen. Harmonisierende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration/Meditation.

VINYASA YOGA – FLOW. Ein Tanz im Fluss durch Raum und Zeit. Fließende Bewegungsübergänge und körperlich anspruchsvollere Yogastellungen lenken unsere Konzentration auf das gegenwärtige Tun, dabei wechseln sich dynamische Phasen mit ruhigeren Sequenzen ab. Begleitet von bewusster Atemführung ganz im Hier und Jetzt eintauchen. Nicht für Anfänger geeignet!

Unsere Trainingsverordnung orientiert sich am Stufenplan für sichere Öffnungsschritte des Landes Baden-Württemberg.

Mit Deiner Teilnahme an unserem Aktivprogramm stimmst Du der Hygieneverordnung uneingeschränkt zu.

Steigt die 7-Tage-Inzidenz, werden Lockerungen kurzfristig wieder zurückgenommen und unsere Angebote entsprechend angepasst:
www.wirthshof.de/kursplan

KEINE TESTPFLICHT

für Sport INNEN wie AUSSEN!

SOMMER = DRAUSSEN!

- Im Sommer finden fast alle Veranstaltungen im FREIEN statt. Wir haben auf unserer WIESE sehr sehr viel Platz und zu jeder Tageszeit eine große Schattenfläche.
WO? Direkt hinter dem Parkplatz.
- YOUNGGO JUMPING findet aufgrund der Gerätelagerung nur OUTDOOR statt WO? auf dem Basketballfeld am Sportplatz – und entscheidet anhand der Warnwettermeldung des Vortags!
- Nia findet barfuss und daher IMMER im Gymnastikraum statt!
- Aquafitness findet im Schwimmbad und NUR bei guter Witterung statt!
- WALKING und LAUFangebote finden bei fast jedem Wetter statt (nicht bei Starkregen, Sturm und Gewitter!).
WO? Treffpunkt ist im HOF.

NASSES WETTER = INDOOR!

WO? Der Gymnastikraum befindet sich hinter der Spielscheuer. Rechts am WirthsHofLaden vorbei die Treppen

nach oben in den 1. OG. – sobald die Tür offen steht!
LÜFTUNG: Eine Aerosolfilteranlage sorgt dafür, dass die Viruslast reduziert wird. Wir werden zusätzlich immer wieder stoßlüften.

Bitte beachte, dass wir keine PLÄTZE reservieren/garantieren, da es die Situation aktuell noch nicht erfordert.

ANMELDUNG



Bitte NUR für Angebote, die mit diesem Stern markiert sind. Wie? An der Rezeption oder schreibe eine Mail an: aktiv@wirthshof.de

- YOUNGGO JUMPING: Wirthshofgäste bitte in die LISTE in der Rezeption eintragen. Externe bitte hier anmelden: <https://move-center.younggo.de/markdorf/>
- Für alle anderen Angebote gilt: komm SPONTAN und mach mit!
- Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl bis zu drei Personen ggf. die Kurszeit zu REDUZIEREN.
- Bitte habe Verständnis, dass einige Veranstaltungen erst ab einer MINDESTTEILNEHMERZAHL stattfinden.

DATENERHEBUNG

- Um Infektionsketten nachvollziehen zu können, werden Kontaktdaten für vier Wochen gespeichert.
- Die luca-APP ermöglicht einen verschlüsselten und unkomplizierten Datentransfer mit den Gesundheitsämtern. Bitte lade Dir die kostenlose APP auf Dein Smartphone und bring es mit: www.luca-app.de

Hast Du kein Smartphone dabei, nehmen wir Deine Kontaktdaten handschriftlich auf.

HYGIENEGELN

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

● UMKLEIDE: Bitte komme bereits in Sportkleidung, damit Verkehrswege zum Gymnastikraum frei bleiben.

● MATERIAL – BITTE MITBRINGEN: Deine eigene Matte, falls vorhanden. Um Deine Matte zu schonen, haben wir einige Isomatten zum Unterlegen.

QIGONG: findet im Stehen statt, Material ist keins erforderlich.

YOUNGGO JUMPING: SAUBERE Turnschuhe, Handtuch und Trinken.

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

● ABSTAND? Aktuell gilt der Mindestabstand. Bitte beachte, dass wir im Gymnastikraum begrenzte Kapazitäten haben.

● 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.

● MASKE? Bitte trage auf den Verkehrswegen zum Gymnastikraum (Umkleidebereich und Treppe) eine Maske – wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

GEBÜHR

Angebote im AKTIV-Programm sind für WIRTHSHOFGÄSTE kostenlos. Gilt NICHT für Workshops und Kurse.

| | |
|-----------------------|------|
| EXTERNE TEILNEHMER | |
| AKTIV Angebote | € 10 |
| Wanderung & Waldbaden | € 12 |
| YoungGoJumping | € 15 |

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

Für Markdorfer Tunverein MITGLIEDER ist Reaktiv Walking kostenlos

QUALITRAIN TEILNEHMER: einscannen und mitmachen.

| | |
|-----------------------|------|
| WORKSHOP Slow Jogging | € 50 |
| für Wirthshofgäste | € 40 |

ÄNDERUNGEN?

Bitte "aktualisiere" die Datei beim erneuten Öffnen, damit sich nicht eine veraltete Version im Zwischenspeicher öffnet!

"Gesundheit und Bewegung sind gerade jetzt wichtiger denn je"!