



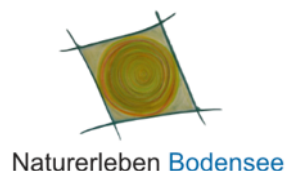
# AKTIV IN DER NATUR TAG



Sonntag, 25. September `22



**JEDE TAT ZÄHLT!**  
NACHHALTIGKEITSTAGE  
23.–26. SEPTEMBER 2022  
[www.n-netzwerk.de](http://www.n-netzwerk.de)





**JEDE TAT ZÄHLT!**  
NACHHALTIGKEITSTAGE  
23.-26. SEPTEMBER 2022  
[www.n-netzwerk.de](http://www.n-netzwerk.de)

Hilf mit, an diesem Tag 100€ für vier Streuobstbäume\* zu sammeln. Alle kostenlosen Angebote sind Annahmestelle!

# DAS PROGRAMM

An wunderbaren Orten rund um den Gehrenberg begleiten Dich Naturschutzverbände, Vereine, Gesundheitsexperten und Trainer durch einen aktiven Tag.



## 9:30-11:00 UHR: YOUNGGO WALKING + TRAINING AM GEHRENBERTURM

Was erwartet euch? Bei gutem Wetter wird es eine Stunde ein YoungGo Walking mit den YoungGo Movern geben. Im Anschluss trainieren wir eine halbe Stunde gezielt die Tiefenmuskulatur mit Reaktiv Training. Bei Regen treffen wir uns am Trimmichpfad. Auch hier werden ein paar Stationen mit Trainingseinheiten eingebaut.

Mit dem YoungGo Mover trainieren wir 90 % aller Muskelgruppen. Wir verbrennen ab der ersten Minute Fett. Das Training ist für jeden geeignet. Da man die Intensität selbst bestimmen kann und es sehr gelenkschonend ist. Dazu macht es noch enorm Spaß. Ihr könnt euch auf einen tollen Tag mit unserer Katrin in der Natur an der frischen Luft freuen.

*Treff: am Gehrenberturm*

*Beitrag: kostenlos (\*Spendenaktion)*

*Bei Regenwetter: Treff am Trimmichpfad/Turnerhütte*

*Anmeldung: [movecenter-markdorf@younggo.de](mailto:movecenter-markdorf@younggo.de)*



## 10:00-12:00 UHR: WORKSHOP SLOW JOGGING MIT VIDEOANALYSE

Slow Jogging ist die wohl leichteste und angenehmste Art des Laufens. Die besondere Technik schont die Gelenke, das Tempo liegt stets im Wohlfühlbereich und macht messbar gute Laune. Lerne die Grundprinzipien des Slow Joggings kennen

- erlebe Dein erstes "Niko"-Lächeln beim Laufen! Erfahre vom Profi worauf es wirklich ankommt: Meike Krebs-Gatzka als ehemalige Profi-Triathletin und Laufanalystin begleitet Dich in einer Kleingruppe auf Deiner ersten Runde. Inklusive Vorher-Nachher-Videoanalyse!

*Ein Angebot vom Slow Jogging Stützpunkt Bodensee*

*Treff: Wirthshof, Steibensteg 10, im Hof*

*Beitrag: 50 Euro / Wirthshofgäste 40 Euro*

*Findet auch bei Regenwetter statt.*

*Anmeldung: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)*

*[www.slowjogging.de/bodensee](http://www.slowjogging.de/bodensee)*



## 10:00 UHR: BEUGEN UND STRECKEN - ÄPFEL AUFLESEN AUF DER B.U.N.D. APFELWIESE

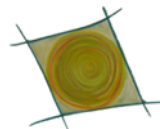
Der BUND unterhält in Leimbach eine ökologisch sehr wertvolle Streuobstwiese. Damit leckerer Apfelsaft entsteht sind alle Familien eingeladen, fleißig Äpfel aufzusammeln. Dabei wird Interessantes über die Ökologie von Streuobstwiesen berichtet. Gesammelte Äpfel dürfen mitgenommen werden.

*Treff: am Dorfbrunnen Leimbach/Autohaus Tietz*

*Beitrag: kostenlos (\*Spendenaktion)*

*keine Anmeldung erforderlich.*

*Bei schlechtem Wetter entfällt dieses Angebot*



Naturerleben Bodensee

## 10:00-12:00 UHR: WILDE KRÄUTER, ESSBARE WILDPFLANZEN IM HERBST

Welche schmackhaften Wildpflanzen gibt es Ende September noch zu sammeln? An welchen Früchten bin ich bisher immer vorbei spaziert, ohne sie zu beachten? Wie kann ich essbare Wildpflanzen in meine tägliche Küche einbauen? Wer sich diese Fragen schon einmal gestellt hat und wissen möchte, wie „die Wilden“ in der Küche und Hausapotheke Verwendung finden, erfährt viel Wissenswertes bei einem gut zweistündigen Spaziergang mit Conny Rick, Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen HfWU. Natürlich gibts auch was zu probieren und den ein oder anderen Rezepttipp.

*Mitbringen: Stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip, Mücken- und Zeckenschutz und etwas zu trinken.*

*Treffpunkt: am Wanderparkplatz Vogelsang im Markdorfer Ortsteil Möggenweiler*

*Beitrag: 12 Euro / Wirthshofgäste kostenlos*

*Bei Gewitter oder starkem Wind/Regen: Absage.*

*Anmeldung: bis 15 Uhr am Vortag an*

*[cornelia.rick@naturerleben-bodensee.de](mailto:cornelia.rick@naturerleben-bodensee.de)*

## 10:30-12 UHR: FAMILIENERLEBNIS STREUOBSTWIESE

Bei einer kleinen Wanderung mit Natur-Guide Moni Müller allerlei Spannendes über Streuobst, Insekten und Wildkräuter erfahren. Wir nehmen so manches mal genauer unter die Lupe, die Erwachsenen lernen viel über die Verwendung von Kräutern und die Kinder dürfen bunte Krabbeltiere basteln.

Treff: Camping-Rezeption Wirthshof, Steibensteg

Beitrag: kostenlos (\*Spendenaktion)

Wetter: nur bei trockener Witterung

Anmeldung bis zum Vortag: [aktiv@wirthshof.de](mailto:aktiv@wirthshof.de)



## 16:00-17:00 UHR: CORE STABILITY + GELENK FREIHEIT

Erlebe in dieser Stunde, wie der sogenannte „Core“, die Körperkernmuskulatur, eng mit dem Faszienetz verwoben und Schaltstelle jeder Bewegung ist. Schultern und Hüften sind die Schlüsselgelenke jeder Bewegung - schenke ihnen den dafür nötigen Raum und eine stabile Basis. Beides wollen wir in dieser Stunde bewusst trainieren.

Treff: Wirthshof, großer Nussbaum am Parkplatz

Beitrag: kostenlos (\*Spendenaktion)

Wetter: nur bei trockener Witterung

Ohne Anmeldung, Matte mitbringen wenn vorhanden.

## 17:00-18:00 UHR: YOGA AUF DER WIESE

Inmitten von Streuobstbäumen tief durchatmen. Erlebe anhand einer bewussten Ausrichtung, wie Struktur und Stabilität die Grundlage bilden, damit Energie ins Fließen und wir in unserer Mitte ankommen. Klarheit und Freiheit entsteht im inneren Raum. Auch für Anfänger geeignet!. „Mach den Baum für den Baum“ ist das Motto, spende zugunsten der B.U.N.D. Streuobstwiesen rund um Markdorf!

Treff: Wirthshof, großer Nussbaum am Parkplatz

Beitrag: kostenlos (\*Spendenaktion)

Wetter: nur bei trockener Witterung

Ohne Anmeldung, Matte mitbringen wenn vorhanden.

## GANZTAGS: DER „SELBSTLÄUFER“: PLOGGING

Nicht nur in den Großstädten, auch in Markdorf: schwedisch „plocka“ (bücken/aufheben) und „Jogging“ (laufen). Während der Lauf-, Walking- oder Joggingrunde wird gebeugt und gestreckt - und Müll aufgesammelt. Denkt daran, mit Gartenhandschuhen und Müllbeutel loszuziehen. Macht ein Foto von eurem Ergebnis und schickt es uns! wir prämiieren die fleißigste Familie und das kreativste Foto!

spontan zu eurer Zeit, den ganzen Tag,

auf den Feld- und Waldwegen und in ganz Markdorf,  
Lade Deine Freunde oder Nachbarn ein, mitzulaufen.

Draußen an der frischen Luft  
gemeinsam mit anderen  
ausatmen, auftanken,  
auspowern, regenerieren.



**JEDE TAT ZÄHLT!**  
NACHHALTIGKEITSTAGE  
23.-26. SEPTEMBER 2022  
[www.n-netzwerk.de](http://www.n-netzwerk.de)

## Spende für Streuobstbäume\*?

Seit 2020 sammeln wir bei unseren Events zum Erhalt der Streuobstwiesen rund um Markdorf. Bis dato sind schon 900 Euro zusammengekommen. Insgesamt 40 Bäumchen sind bereits beim B.U.N.D. bestellt, die im Herbst verteilt und bei einer gemeinsamen Aktion gepflanzt werden sollen. Hilf mit, heute die fehlenden 100 Euro zu sammeln!