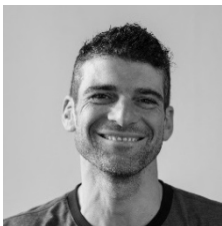




### **16:15-16:50 Uhr AUFRICHTIG AUFRECHT**

Erkenntnisse aus der Embodiment-, Core- und Faszienforschung stellen alte Haltungsbilder auf den Kopf.

Kleine Impulsübungen zum Mitnehmen und Tipps für Leseratten gibt es inklusive.  
*Katja Eberle ist Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Gesundheitssport. Sie leitet in Markdorf das Bewegungsstudio Wirthshof Aktiv.*



### **17:00-17:45 Uhr FIT BIS INS HOHE ALTER**

Wir werden immer älter. Allerdings wird dieses längere Leben oft mit einer großen Einbuße an Lebensqualität bezahlt. Mit konkreten Erkenntnissen aus der Sport-, Ernährungswissenschaft und der Psychologie kann die gesunde Lebensspanne verlängert werden. Konkrete Hinweise für die Umsetzung zu Hause inklusive.

*Chris Schorpp ist Coach, Personal Trainer und Ernährungsberater. Er betreibt in Markdorf und Überlingen ein Mikrostudio für Personal Training und Physiotherapie.*



### **18:00-18:30 Uhr EINMAL BRILLE, IMMER BRILLE... IST DAS SO?**

Welchen Einfluss haben die digitalen Geräte auf unseren Sehsinn? Was haben die Augen mit Konzentrationsstörungen der Kinder in der Schule zu tun? Was versteht man unter „ganzheitlichem Sehen“? Wenn nur EINE dieser Fragen Ihr Interesse geweckt hat, kommen Sie zum Impulsvortrag mit anschließendem Austausch.

*Doris Nath ist seit 46 Jahren Augenoptikerin, ganzheitliche Sehtrainerin und hat eine Vision: Kinder tragen in der Zukunft keine Brille mehr!*

Die Gesundheitswochen „Fit in den Frühling“ vom 13. bis 26. März bieten wieder ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm für Jung und Alt. Mit folgendem QR-Code oder einem Klick in den Terminkalender unter [www.gesundheitswochen-markdorf.de/terminkalender](http://www.gesundheitswochen-markdorf.de/terminkalender) finden Sie alle Veranstaltungen übersichtlich dargestellt.

