WELL-AKTIV

FUNCTIONAL FITNESS UND YOGA

ALLE INFORMATIONEN ZUM PROGRAMM

In diesem Well-Aktiv-Programm erwarten Dich Aktivitäten, die all Deine Fitness-Skills ansprechen und Deine Knochen und Gelenke fit für den Alltag machen. Ausgewählte Übungen verschiedener Bewegungsformen machen unser Functional Fitness-Programm so besonders: Übungen aus Pilates und Coretraining für mehr Kraft und Stabilisation der Mitte, Faszientraining für mehr Durchlässigkeit und Beweglichkeit. An der frischen Luft Motorik und Ausdauer verbessern bei einer Reaktiv Walking und Slow Joggingeinheit… Die sorgfältig ausgewählten Übungen verschiedener Yogastile, bewusste Atemübungen und Achtsamkeit, Meditation, Regeneration und Entspannung runden das Paket ab – eine perfekte Kombination!

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 4 Tage / 3 Übernachtungen

auf dem Camping Komfort-Stellplatz,
im Komfort-Doppelzimmer mit Balkon oder im Komfort-Chalet mit Terrasse.

● 1 Präventionskurs	"Functional Fitness"	8x45 min
● 1 Präventionskurs	"Hatha Yoga"	8x45 min

Die Kosten für das Gesundheitsprogramm in Höhe von € 280,00 werden nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Zu bezahlen ist ggfls. ein Eigenanteil und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

- Bodenseeapfel und Erfrischungsgetränk zur Begrüßung
- Aperitif-Gutschein im Restaurant Hofmeisterei
- für Hotel und Chaletgäste: täglich Schlemmerfrühstück vom Buffet
- tägliche Nutzung der 200 qm Saunalandschaft
- Saunatasche mit Bademantel (für Hotel- und Chaletgäste)
- täglich kleine Snacks, Kuchen, Obst, alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee
- Freitag bis Sonntag: warmes Vitalbuffet von 12:30 bis 14:30 Uhr
- WLAN und Parkplatz kostenfrei
- Saunalandschaft und Vitalbuffet auch am Abreisetag bis 18 Uhr !

& FUNCTIONAL FITNESS

Das vielfältige Übungsprogramm, für eine gesunde und effektive Ansteuerung, mit dem eigenen Körpergewicht, draußen an der frischen Luft und mit Kleingeräten. Die Grundlage bildet die Kraftmitte: entdecke die tiefen Strukturen im Körper, die das Fundament einer guten Aufrichtung und Ausrichtung im Training bilden. Davon ausgehend erleben wir die Vernetzung zu faszialen Leitbahnen und eine funktionale Atmung zu integrieren. Outdoor entdecken wir Faszien Walking, Reaktiv Walking und Slow Jogging, ...

- Haltungsaufbau, Atmung, Grundlagen des Coretrainings & Pilates
- Mobilisation und Kraft für die Schlüsselgelenke Hüfte und Schultergürtel
- Ganzkörperstabilisation mit Functional Training mit und ohne Kleingeräten
- Grundlagen eines ganzheitlichen Faszientrainings: Mobilisation und Propriozeption, Kraft und Elastizität, Sensory Refinement und Releasetechnik
- Gut zu Fuß: Faszien Walking, Reaktiv Walking, Slow Jogging

& HATHA YOGA

Yoga ist eine der ältesten philosophischen Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der Übungsweg des Yogas greift dabei auf ein Wissen zurück, dass sich über Jahrhunderte immer wieder neu bestätigt hat. Komm mit auf eine faszinierende Reise in die Welt des Yoga. Mit sorgfältig ausgewählten Übungen, Atmung und Achtsamkeit, Entspannung und Meditation.

- Einführung in Hatha Yoga: gut ausrichten, Basis schaffen und zentrieren
- Elemente aus Yin Yoga, Faszien Yoga, Vinyasa Yoga, ...
- Einführung in Atmung und Atemtechniken
- Einführung in Achtsamkeit und Meditation
- Einführung in die Yoga Philosophie
- Tiefenentspannung

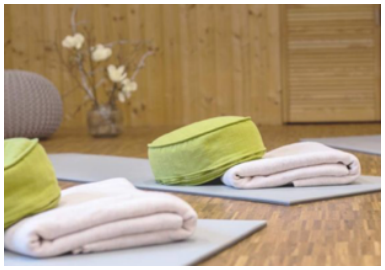
UNSERE SPEZIALISTIN

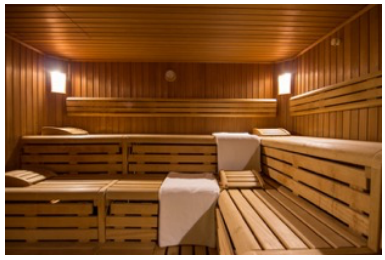
Begleitet wird das Gesundheitsprogramm von Katja Eberle. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin und Faszientrainerin legt großen Wert auf eine korrekte Ausrichtung. Katja ist in verschiedenen Yogastilen ausgebildet, unter anderem Hatha Yoga, Yin Yoga, Faszien Yoga und Anusara® Yoga Elements.

& KURSPLAN So könnte der Zeitplan aussehen (je nach Wetter)

TAG 1	15:15-15:40 h	40 min	Begrüßung im Wohnzimmer
	15:45-18:15 h	150 min	Grundlagen Fitness & Yoga
TAG 2	10:30-11:30 h	60 min	Functional Fitness Outdoor
	11:30-13:00 h	90 min	Yoga
	14:30-16:00 h	90 min	Functional Fitness
TAG 3	10:30-11:30 h	60 min	Functional Fitness
	11:30-12:30 h	60 min	Functional Fitness Outdoor
	14:00-15:40 h	100 min	Yoga
TAG 4	08:15-10:00 h	100 min	Yoga + Abschluss anschließend Frühstück & Checkout oder Vitaltag in der Sauna bis 18 Uhr

& BESTENS AUFGEHOBEN IM RESORT





UNSERE INFRASTRUKTUR

- gut ausgestatteter Gymnastikraum.
- als Aufenthaltsraum steht Dir unser gemütliches Wohnzimmer zur Verfügung.
- zentrale Lage im Bodenseekreis, 7 km zum See. Rad- und Wanderwegenetz direkt vor der Tür, Reaktiv Walking Parcours, Tourenvorschläge, …

- WELLNESS 200qm Saunalandschaft Massagen und Körperbehandlungen in unserem Wellness-Spa. Bitte rechtzeitig einen Termin vereinbaren: www.wirthshof.de/wellness

- GENUSS Schlemmerfrühstück vom Buffet. Glühzauber im HofGarten und Hofcafé. Abends feine Küche in unserem Restaurant Hofmeisterei!

AKTIVZEIT VERLÄNGERN

Noch Puste übrig? Kostenfreies professionelles Wochenprogramm: Fitness, Qigong, Nia, Slow Jogging, Reaktiv Walking, …
Kursplan: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan

& KLEINGEDRUCKTES

FIT FÜR PRÄVENTION?

Präventionskurse orientieren sich am gesunden Menschen. Teilnehmen kann prinzipiell jeder, dessen Fitness- und Gesundheitszustand sportliche Aktivität zulässt. Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Körper. Und nicht jedem tun alle Maßnahmen gut. Bitte berate Dich mit Deinem Hausarzt/Hausärztin.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko und in Eigenverantwortung. Der Aufenthalt in den Veranstaltungsräumen geschieht auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

DER "KASSENZUSCHUSS"

Damit das Gesundheitsprogramm im Wert von 280 Euro von Deiner gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst wird, ist eine Anwesenheit von 80% obligatorisch. Das bedeutet konkret: maximal 3x45 min Fehlzeit sind möglich. Die Abrechnung mit der Krankenkasse erledigt für Dich der Wirthshof, Du bezahlst vor Ort lediglich Deinen Eigenenanteil und die Gebühr für Unterkunft und Verpflegung. Selbstzahler erhalten am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung, die sie selbst einreichen.

AUSGESTATTET? BITTE MITBRINGEN:

- Lauf- oder Walkingschuhe und gut sichtbare witterungstaugliche Kleidung
- bequeme elastische Kleidung für Innen und Außen im Zwiebelschalenprinzip
- evtl. warme Socken – Sportschuhe für Innen braucht es nicht
- eine eigene Matte und Decke - falls Du lieber Dein eigenes Material nutzt
- eine Trinkflasche.
- wenn Du Dir Notizen machen möchtest, bringe Schreibmaterial mit.

ZUSATZLEISTUNGEN GEGEN ENTGELT

- Körperbehandlungen und Wellnessmassagen
- Essen à la Carte im Restaurant
- für Campinggäste: Leihgebühr für Bademantel und Saunatuch. Das Frühstücksbuffet ist ebenfalls zubuchbar.

RÜCKTRITT / STORNIERUNG

Die Wirthshof GmbH behält sich vor, je nach Dynamik der Situation das Angebot zu stornieren, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde und ggfls. einen Alternativtermin vorzuschlagen. Umgekehrt hast auch Du die Möglichkeit im gleichen Zeitraum kostenfrei zu stornieren.

Bei einer Stornierung bis vier Wochen vorher fallen für Dich keine Gebühren an. Bei einer späteren Stornierung behalten wir uns vor, gemäß der üblichen Regresssätze anteilig in Rechnung zu stellen:

40 % - ab 27-15 Tage vor Veranstaltungsbeginn
80 % - ab 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bitte habe Verständnis, dass wir Dir bei einer kurzfristigen Stornierung Deinen Aufenthalt in Rechnung stellen.
Wir empfehlen eine Reiserücktriffsversicherung abzuschließen.

"Gesundheit und Bewegung sind wichtiger denn je!“ Wir wünschen schon heute einen angenehmen Aufenthalt bei uns im Wirthshof!