WELL-AKTIV

SLOW JOGGING UND YOGA

Vier Tage, drei Übernachtungen, zwei Kurse, ein Genuss!

Langfristig genussvoll, effektiv und gelenkschonend laufen ist die Grundlage des Slow Joggings. Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger und als Grundlagentraining für ambitionierte Läufer, die diese Technik kennenlernen möchten. Ausgewählte Übungen verschiedener Yogastile, Atmung und Achtsamkeit sowie meditation und Regeneration bilden den zweiten Kursbaustein. 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	"Slow Jogging"	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
- für Hotel und Chaletgäste: Saunatasche mit Bademantel
- WLAN und Parkplatz kostenfrei

& SLOW JOGGING

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender Laufstil. Es eignet sich für alle Menschen, die auch gehen können - auch für diejenigen, die sich als unsportlich bezeichnen oder die eine Abneigung gegen schnelles Laufen oder Jogging haben. Slow Jogging ist auch Grundlagentraining für passionierte Läufer, die ihren Laufstil nochmals von Grundauf neu „lernen" möchten. Um Strukturen nicht zu überlasten wird in diesem Kompaktangebot der Schwerpunkt auf Grundlagen, Technik und Athletiktraining gelegt.

Grundlagen Athletiktraining:
- funktionelle Atmung für Training und Alltag
- Haltungsaufbau, Coretraining und Ganzkörperstabilisation
- Mobilisation der Schlüsselgelenke & Fuktionelles Training für Läufer

Grundlagen Lauftraining:
- Gut zu Fuß: Grundlagen des Faszien Walkings
- Slow Jogging: die wichtigsten Technikelemente für gesundes Laufen: Mittelfußaufsatz, Schrittfrequenz, Atmung und Grundlagenausdauer, …
- kleine Laufschule: Technikelemente, Trainingssteuerung, Intervalltraining, …

& 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

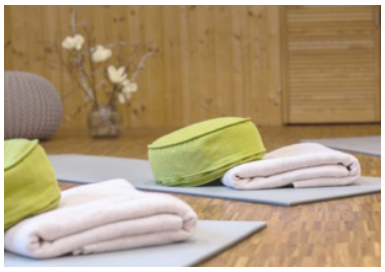
Begleitet wird das Gesundheitsprogramm von Katja Eberle. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin, Walking- und Slow Jogging-Trainerin legt großen Wert auf eine korrekte Ausrichtung und ist in verschiedenen Yogastilen ausgebildet, unter anderem Hatha Yoga, Yin Yoga, Faszien Yoga und Anusara® Yoga Elements.

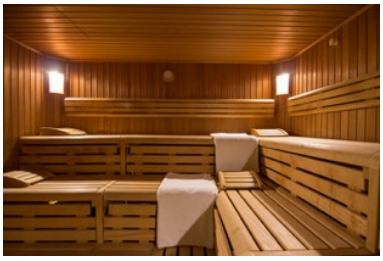
& KURSPLAN

Es gibt kein schlechtes Wetter…. …und wir gehen von strahlendem Sonnenschein aus. Da wir die OUTDOOR-Einheiten bei möglichst trockenen Wetterverhältnissen erleben wollen, geben wir nur Zeitblöcke an. Vor Ort werden die Kursbausteine möglichst wettertauglich zusammengesetzt. In der Regel starten wir direkt nach der Begrüßung mit einer ersten Einheit OUTDOOR „Gut zu Fuß – Grundlagen“

TAG 1	15:00-15:40 h	40 min	Begrüßung im Hofcafé
	15:40-18:00 h	140 min	BLOCK I
TAG 2	10:00-12:30 h	150 min	BLOCK II
	14:00-16:00 h	120 min	BLOCK III
TAG 3	10:30-12:30 h	120 min	BLOCK IV
	14:00-16:00 h	120 min	BLOCK V
TAG 4	08:00-10:00 h	120 min	BLOCK VI mit Abschluss anschließend Checkout, Frühstück, …

& 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 – und frische Brötchen, Kuchen, warme Speisen und Getränke im WirthsHofLaden. Abends feine Küche in unserem Restaurant Hofschenke (Achtung: unser Restaurant hat Samstag und Sonntag Ruhetage!)

- Noch Puste übrig? Wirf einen Blick in unser kostenfreies Wochenprogramm: Fitness, Qigong, Nia, … **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:

- bequeme Laufschuhe & gut sichtbare witterungstaugliche Kleidung für außen
- Turnschuhe mit sauberen Sohlen für innen (falls wir wetterbedingt INNEN laufen)
- bequeme elastische Kleidung für Innen, evtl. warme Socken
- eine Trinkflasche.
- wenn Du lieber eigenes Material nutzt, bringe Deine Yogamatte und Decke mit

ZUSATZLEISTUNGEN GEGEN ENTGELT

- Körperbehandlungen und Wellnessmassagen
- Genuss im WirthsHofLaden, 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!