



# DIE AKTIVWOCHE.

Ihr Kursprogramm im Wirthshof

Das Original

	Uhrzeit	Programmpunkt	Treff	Dauer
MONTAG	10:30	Begrüßung, Vorstellung und Organisation	Wohnzimmer	30 Min.
	11:00	Einführung in die funktionelle Technik des Walkens und Walkingschule	im Hof	90 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining Schwerpunkt Faszien	Gymnastikraum	60 Min.
	15:00	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastikraum	30 Min.
DIENSTAG	10:00	Variantenreiches Walken: Reaktiv Walking	im Hof	90 Min.
	11:45	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation	Gymnastikraum	45 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining Schwerpunkt Yoga	Gymnastikraum	60 Min.
	15:30	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastikraum	30 Min.
MITTWOCH	zur freien Verfügung			
DONNERSTAG	10:00	Variantenreiches Rückentraining Schwerpunkt Yoga	Gymnastikraum	60 Min.
	11:00	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastikraum	30 Min.
	14:00	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Ganzkörperstabilisation	Gymnastikraum	45 Min.
	14:45	Variantenreiches Rückentraining: Schwerpunkt Faszien	Gymnastikraum	45 Min.
FREITAG	10:00	Variantenreiches Walken: speziell für den Rücken	Gymnastikraum	ca. 30 Min.
	11:45	Entspannung pur: Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	Gymnastikraum	30 Min.
	12:45	Erfahrungsaustausch und Auswertung der Aktivwoche	Hofladen	ca. 30 Min.

Als Teilnehmer der Aktivwoche erhalten Sie einen 10 € Wellness-Gutschein für eine Behandlung. Wichtig: bitte frühzeitig einen Termin vereinbaren!

Dieser Kursplan gilt unter Vorbehalt. Kurzfristige Änderungen in Zeitplan oder Inhalt sind möglich! In den Monaten Juni bis September findet „Aqua Walking und Aqua Fitness“ im Freischwimmbad statt. Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite 2.

# Hinweise für Ihr Gesundheitsprogramm

---

## PROFESSIONELL BEGLEITET VON:

Stefan Gerber: Sportwissenschaftler,  
Studienreferent, (Nordic)Walking Therapeut

Katja Eberle: Diplom-Sportwissenschaftlerin,  
Yoga-, Faszien- und Rückenschullehrerin.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme an der Aktivwoche erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko und in Eigenverantwortung. Der Teilnehmer hält sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf. Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen. Schadensersatzansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund, gegen Dozenten, andere Kursteilnehmer oder die Wirthshof GmbH sind ausgeschlossen.

## PRÄVENTION

Die Aktivwoche ist ein Präventionsangebot, dass sich am gesunden Menschen orientiert.

Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Körper. Und nicht jedem tun alle Maßnahmen gut. Kommen Sie gerne auf uns zu, wenn Sie Fragen zum Programm haben - wir sind allerdings keine Physiotherapeuten und können bestenfalls Empfehlungen aussprechen. Sollten Sie körperlich eingeschränkt sein, empfehlen wir Ihnen einen Aktivwoche-Ort mit angeschlossener Klinik, Kurklinik und Fachpersonal zu wählen, das differenzierter auf Ihre Belange eingehen kann.

## TEILNAHME / SELBSTZAHLER

Damit das Gesundheitsprogramm im Wert von 200 Euro von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst wird, ist eine Anwesenheit von 80% obligatorisch. Das bedeutet konkret: 3 x 45 min Fehlzeit sind möglich.

Selbstzahler erhalten nach Kursabschluss eine Teilnahmebescheinigung.

## HYGIENE STANDARDS

●LÜFTUNG: eine Aerosolfilteranlage sorgt dafür, dass die Viruslast im Gymnastikraum reduziert wird. Der Raum wird zusätzlich immer wieder gelüftet. Tipp: evtl. wärmere Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und warme Socken für die Entspannung mitbringen.

●UMKLEIDE: um Verkehrswege frei zu halten, bitten wir bereits in Sportkleidung zu kommen.

●DESINFEKTION: Stationen zur Händedesinfektion sind vorhanden. In regelmäßigen Abständen werden unsere Oberflächen gereinigt.

## GUT AUSGESTATTET?

- Lauf/Walkingschuhe und witterungstaugliche gut sichtbare Kleidung für Walking draußen.
- Bequeme Kleidung für Innen in Zwiebeltechnik.
- evtl. warme Socken – Sportschuhe für Innen braucht es nicht.
- evtl. eine Trinkflasche
- bei sonniger Witterung können einzelne Stunden auch draußen im Freien stattfinden.
- im Sommer: Badekleidung für Aquawalking bzw. einfach nur für sich zum Schwimmen.

## MEHR AKTIV-ZEIT

Geführte Wanderung, Meridian Qigong, ... Der Wirthshof-Veranstaltungskalender bietet neben dem Gesundheitsprogramm auch gesellige Angebote. Die meisten Angebote sind kostenlos für unsere Gäste. Der Kursplan der Woche: [www.wirthshof.de/kursplan](http://www.wirthshof.de/kursplan)

Oder die Region auf eigene Faust erkunden - auf unserem Reaktiv Parcours, dem Bodensee-Radweg oder Premiumwanderwegen. Kartenmaterial und Tipps liegen in der Rezeption für Sie bereit!

Unser Tipp: Verlängern Sie Ihren Aktiv-Urlaub!

## MEHR WELLNESS

Als Teilnehmer der Aktivwoche erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 10 Euro für eine Wellness-/Massage-/Körperbehandlung.

Wir empfehlen Ihnen dringend, frühzeitig einen Termin zu vereinbaren. Dafür halten wir Ihnen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn separate Zeitfenster frei – teilen Sie uns Ihre Wunschbehandlung mit dem Betreff „Aktivwoche“ bitte per Email mit an: [wellness@wirthshof.de](mailto:wellness@wirthshof.de)  
Alle Behandlungsangebote finden Sie hier: [www.wirthshof.de/wellness](http://www.wirthshof.de/wellness)

"Gesundheit und Bewegung sind wichtiger denn je!"

Wir hoffen, dass Sie Ihre gesetzten Ziele bei uns erreichen, gut erholt und mit Motivation wieder zu Hause ankommen um das Gelernte in den Alltag umzusetzen. Wir wünschen Ihnen schon heute einen angenehmen und sportlichen Aufenthalt im Wirthshof!