



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

**THEMENTAG**  
MOND+SONNE  
Tagundnachtgleiche

Frühlings-Neumond  
Internationaler Tag des Waldes

**THEMENTAG**  
WASSER  
WeltWasserTag

**Tipp:**  
THEMENWOCHESENDE WALKING + LAUFEN

Umstellung auf Sommerzeit!

9:00-10:15   
„ALL IN“ FITNESS &  
WORKOUT & STRETCH  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 12,00

10:00-12:00   
**WORKSHOP**  
DETOX MIT YOGA,  
ATEM UND AYURVEDA  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 20,00

10:00-12:00   
**WORKSHOP**  
FÜNF ELEMENTEYOGA  
FOKUS WASSER  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 20,00

**Tipp: Vortragsreihe**  
*Mittwoch in der Bibliothek*  
16:15 Aufrichtig aufrecht  
17:00 Fit bis ins hohe Alter  
18:00 Brille... muss das sein?

**PRÄVENTIONSKURS AM WOCHESENDE**   
MEDICAL WALKING – FASZIEN WALKING - REAKTIV WALKING  
inkl. Technik-Check - auch für Geübte! Für neue „Geh“wohnheiten!  
Freitag 16:00-18:00h / Samstag 10:30-12:30 und 16:30-18h / Sonntag 10-11:30h  
*mit Katja Eberle*  
IM HOF / €100,00 bzw. € 80,00

10:30-12:00   
MOND YOGA  
MONDGRUSS VARIATIONEN  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 15,00

18:00-19:00  
MERIDIAN QIGONG  
*mit Sonja Boos*  
GYMNASTIKRAUM / € 10,00

12:30-13:15  
REAKTIV WALKING  
inkl. FASZIEN WALKING  
*mit Katja Eberle*  
IM HOF / GRATIS

17:15-18:15   
HATHA YOGA  
FÜR JUGENDLICHE  
ABSOLUTE BASICS  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / GRATIS

8:30-9:30  
MERIDIAN QIGONG  
*mit Sonja Boos*  
GYMNASTIKRAUM / € 10,00

8:30-9:45   
YOGA FÜR LÄUFER  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 12,00

9:30-12:00   
**WORKSHOP**  
LAUFEN  
NATÜRLICH UND EFFIZIENT  
**inkl. Videoanalysen!**  
*mit Meike Krebs*  
IM HOF / € 60,00

16:00-18:00   
**WORKSHOP**  
MOND+SONNE YOGA  
YIN+YANG / HA+THA  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 20,00

19:00-20:00   
HEALTHY FITNESS  
*mit Nadia Ben Amor*  
GYMNASTIKRAUM / € 12,00

18:00-19:15   
VINYASA FLOW YOGA  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 12,00

18:30-19:45   
CORE, BALANCE & KRAFT MIT  
REDONDOBALL PLUS  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 12,00

16:00-18:00   
**WORKSHOP**  
MEDICAL WALKING +  
FASZIEN WALKING  
*mit Katja Eberle*  
IM HOF / € 20,00

10:00-11:00   
SLOW JOGGING  
Lauftreff mit Technikeinweisung  
*mit Meike Krebs-Gatzka*  
IM HOF / € 10,00

10:00-11:30  
REAKTIV WALKING  
DURCH DEN PARCOURS  
FÜR GEÜBTE!  
*mit Katja Eberle*  
IM HOF / 15,00

19:30-20:15  
**IMPULS VORTRAG**  
MOND SONNE STERNE  
IMPULSE IM JAHRESKREIS  
*mit Katja Eberle*  
WOHNZIMMER / GRATIS

20:00-21:00   
YIN YOGA  
*mit Nadia Ben Amor*  
GYMNASTIKRAUM / € 12,00

19:30-20:30  
GROOVE FLOW  
DANCE BLISS  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 10,00

20:00-21:00   
ATMUNG  
ACHTSAMKEIT  
MEDITATION  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 10,00

18:30-19:15  
**IMPULS VORTRAG**  
GUT ZU FUSS  
Haltung und effiziente  
Ansteuerung beim Training  
*mit Katja Eberle*  
WOHNZIMMER / GRATIS

12:30-13:30  
Pure & Simple  
STRETCH & RELAX  
*mit Katja Eberle*  
GYMNASTIKRAUM / € 10,00

## Gesundheit und Bewegung sind wichtiger denn je!

Ob eine Stunde oder eine ganze Woche – die Wahl liegt bei Dir. Nutze unsere Impulsgeber um abzuschalten von den Turbulenzen des Alltags und um fit zu sein, für alles was im Alltag auf Dich wartet. Für eine bewusste und gesunde Lebensweise.

**KK = PRÄVENTION**



MARKIERTE ANGEBOTE SIND TEIL UNSERER ZERTIFIZIERTEN PRÄVENTIONSKURSE.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhältst Du von Deiner KK=Krankenkasse bis zu 80% der Kurskosten zurück.  
Einstieg in den Gesundheitswochen möglich

**MATERIAL** Bringe gerne Dein eigenes Material mit, wenn du magst. Selbstverständlich kannst Du Matte, Decke und Sitzkissen ausleihen.

**UMKLEIDE** Bitte komme nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung. Unsere Umkleide ist ein Verkehrsweg zum Gymnastikraum.

**INDIVIDUELES BEFINDEN** Fühlst Du Dich nicht fit, ist es nicht sinnvoll zu trainieren. Eine Teilnahme mit den typischen Corona-Symptomen Atemnot, akuter Husten, Fieber, Geruchs/Geschmacksverlust ist untersagt.

**DAS KLEINGEDRUCKTE** Mit Deiner Teilnahme stimmst Du unseren AGB uneingeschränkt zu. Alle Infos findest Du auf unserer Website-Unterseite: **gut-zu-wissen**

**FRAGEN?** Wende Dich gerne direkt an Katja, am besten per Mail: [katja.eberle@wirthshof.de](mailto:katja.eberle@wirthshof.de) / Tel.: +49 7544 964558 (AB!)

**ÄNDERUNGEN?** Bitte "aktualisiere" die Datei beim erneuten Öffnen, damit sich nicht eine veraltete PDF-Datei im Zwischenspeicher öffnet!

## ANMELDUNG?



Bitte NUR für Angebote, die mit diesem Stern gekennzeichnet sind. Wie? Bitte rechtzeitig! **ONLINE** mit Klick auf das Foto in unserem neuen Erlebnisplaner. Mit einem Klick auf das Angebot öffnet sich ein Fenster mit allen Infos und Anmeldebutton:

[www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)

Bitte habe Verständnis, dass diese Veranstaltungen mit einer MINDEST- und MAXIMALTEILNEHMERZAHL stattfinden.

Für alle anderen Angebote gilt: OHNE Anmeldung, komm spontan vorbei!

Wir behalten uns vor, bei einer Teilnehmerzahl bis zu drei Personen ggf. die Kurszeit zu REDUZIEREN.

Solltest Du verhindert sein, bitte storniere rechtzeitig, um Deinen Platz freizugeben. Andernfalls behalten wir uns vor, Dir eine Rechnung zu stellen.

## WO?

Camping Hotel Chaletpark Wirthshof  
Steibensteg 10, 88677 Markdorf-Bodensee

**PARKEN** Bitte parke nicht im Hof. Nutze unseren kostenlosen Parkplatz gegenüber der Camping-Rezeption.

**OUTDOOR** Treffpunkt für Walking, Laufen, ... ist im HOF am WirthsHofLaden.

Diese finden bei fast jedem Wetter statt (nicht bei Starkregen, Sturm und Gewitter!). Achte auf gut sichtbare und dem Wetter angepasste Kleidung. Deine Wertsachen/Rucksack kannst Du in unserem Lager deponieren.

**DER GYMNASTIKRAUM** befindet sich hinter der Spielscheuer. Rechts am WirthsHofLaden vorbei die Treppen nach oben ins OG.

**DIE IMPULSVORTRÄGE** finden im gemütlichen Wohnzimmer oder Frühstücksbereich statt - direkt im Eingangsbereich des Hotels. Hier gibt es auch Getränke und kleine Snacks.

## GEBÜHR

**WIRTHSHOFGÄSTE** können kostenlos an allen Veranstaltungen bis 15 Euro kostenlos teilnehmen. ALLE Angebote über €15 sind kostenpflichtig!

**WELLPASS-MITGLIEDER** können täglich an einem Angebot bis 15 Euro kostenlos teilnehmen und erhalten bei Buchung eines Workshops einen Rabatt von €10.

**DIE PREISE** findest Du im Kursplan direkt beim Angebot. Bezahle den angegebenen Betrag bitte bar direkt vor Ort. Teilnehmer mit MEHRFACHKARTE können alle Veranstaltungen auf ihre Karte buchen.

Die detaillierte Beschreibung jedes Angebots gibt es mit einem Klick auf den Bild-Stream hier:  
[wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://wirthshof-aktiv.de/kursplan)

Gesundheit. Genusszeit. Ichzeit.

Wir verstehen Gesundheit ganzheitlich.

**DIE HOF  
SCHENKE**  
by wirthshof

Lecker Essen à la Carte:  
Dienstag bis Samstag: 17:30 bis 21 Uhr  
Sonntag und Montag Ruhetage

[wirthshof.de/hofschenke](http://wirthshof.de/hofschenke)



**WIRTHSHOF**  
WELLNESS

Spezialangebote Gesundheitswochen:

**LOMI LOMI:** Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte und lass den Alltag hinter Dir. Lomi Lomi Ganzkörper-Massage und anschließend einer Tasse Tee.  
60 Min. / 85€

**FUSSBAD** mit anschließender Fuss-Reflex-Ausgleich-Massage und einer Tasse Tee  
40 Min. / 49€

**ENERGIE- BOOSTER:** Starte das Frühjahr mit Schwung und Energie mit einer Energie-Ionen-Bürsten-Massage und anschließender kurzen Öl-Massage.  
45 Min / 55€

[wirthshof.de/wellness](http://wirthshof.de/wellness)

Auch nach den Gesundheitswochen abwechslungsreiches Kursprogramm:

**AUSBLICK**  
Spezialangebote nächste Woche

**Slow Jogging** / Dienstag 28.03. 18h  
**Waldbaden** / Donnerstag 30.04. 16h

**Yogawochenende** / Freitag bis Sonntag  
Slow Jogging **Trainerausbildung** / Sa+So

[wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://wirthshof-aktiv.de/kursplan)