

DER GESUNDE MÄRZ VITALWOCHEN



WIRTHSHOF
AKTIV

So könnte unser Wochenprogramm aussehen:

Thementag FASZIEN						Thementag GUT ZU FUSS	Thementag DETOX
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
<p>9:10-10:20 FASZIEN FITNESS VIELFALT VON FASZIENPOWER BIS RELEASE <i>mit Katja</i></p>	<p>8:30-9:15 ATMUNG & ACHTSAMKEIT <i>mit Katja</i></p>	<p>12:15-13:00 DIE BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING TECHNIK & KLEINE RUNDE (bei nassem Wetter drinnen!) <i>mit Katja</i></p>	<p>11:30-ca.13:30 GESUNDHEITS- WANDERN <i>mit Maria</i></p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>8:45-10:00 YOGA FÜR LÄUFER <i>mit Katja</i></p>	<p>11:30-13:30 WORKSHOP DETOX YOGA IMPULSE AUS KUNDALINI, AYURVEDA & HORMON YOGA <i>mit Katja</i></p>	
<p>10:30-12:00 FASZIEN YOGA BINDEGEWEBE & ENERGIEBAHNEN <i>mit Katja</i></p>	<p>Wellpass-Tipp: 1 Checkin - beide Kurse besuchen!</p> <p>9:15-10:00 AUFGESCHLÜSSELT IN DEN TAG <i>mit Katja</i></p>	<p>16:50-17:50 STABILISATION, KRAFT & BEWEGLICHKEIT MIT DEM REDONDO BALL <i>mit Katja</i></p>	<p>16:50-17:50 KRAFT-MITTE PILATES & CORE <i>mit Katja</i></p>	<p>10:00-11:00 NIA CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i></p>	<p>12:15-13:15 SLOW JOGGING OUTDOOR INDOOR <i>mit Katja</i></p>	<p>SAUNA ENTGIFTEN MIT WASSERANWENDUNGEN UND SAUNA <i>mit dem WellnessTeam</i></p>	
<p>17:30-18:30 FASZIEN WALKING TECHNIK & KLEINE RUNDE (bei nassem Wetter drinnen!) <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG <i>mit Sonja</i></p>	<p>18:00-19:10 FLOW YOGA <i>mit Katja</i></p>	<p>18:00-19:10 FUNCTIONAL FITNESS & GYMNASTIK <i>mit Katja</i></p>	<p>KRÄUTER & ERLEBNISWANDERUNG FRÜHLINGSANFANG (bei nassem Wetter drinnen!) <i>mit Moni</i></p>	<p>IMPULS VORTRAG GUT ZU FUSS HALTUNG, FUSSABDRUCK UND TECHNIK IM ALLTAG, BEIM WALKING & LAUFEN <i>mit Katja</i></p>	<p>16:30-17:30 FASZIEN RELEASE ROLL & STRETCH <i>mit Katja</i></p>	
<p>IMPULS VORTRAG FASZINATION FASZIEN <i>mit Katja</i></p>	<p>19:10-20:00 STILLE AUSZEIT <i>mit Sibylle</i></p>	<p>19:30-20:30 NIA CLASSIC CLASS <i>mit Simone</i></p>	<p>19:15-21:00 PURE & SIMPLE STRETCH & RELAX <i>mit Katja</i></p>	<p>IMPULS VORTRAG RICHTIG ATMEN ?! <i>mit Katja</i></p>	<p>14:30-16:30 WORKSHOP REAKTIV WALKING GRUNDLAGEN-WORKSHOP & KURS AM WOCHENENDE <i>mit Katja</i></p>	<p>IMPULS VORTRAG LEBERENTLASTUNG Ernährungstipps <i>mit Rosmarie</i></p>	

DER GESUNDE MÄRZ

1. bis 28. März 2026



vielfältige Impulse
im ganz normalen Wochenprogramm,
im Fastenmonat März.

Ausgleichen, Aktivieren
oder Regenerieren
– was es gerade braucht
um in Balance zu kommen.

Wir wünschen Dir viele neue
Eindrücke, Bewegungsfreude und
Inspirationen.

Herzlichst, Katja Eberle
und das gesamte Wirthshof-Team

Leben ist Bewegung!

WOW

Fast alle Erlebnisse
in unserem Programm
ohne Anmeldung &
finden sicher statt!

Die Termine sind spätestens
vier Wochen vor Beginn veröffentlicht:
www.wirthshof-aktiv.de/kursplan

WIRTHSHOF-GÄSTE

können kostenfrei teilnehmen.
Ausgeschlossen sind Workshops und Kurse im
Wert von mehr als 20 Euro.

WELLPASS-MITGLIEDER

können an einem Erlebnis pro Tag kostenfrei
teilnehmen. Ausgeschlossen sind Workshops
und Kurse im Wert von mehr als 20 Euro.

WORKSHOPS & VORTRÄGE!

Tiefer in ein Thema eintauchen,
Hintergründe erfahren.

& YOGATAGE !

Zum Frühlingsanfang finden unsere
Yogatage statt. fünf Tage lang täglich
Yoga & Achtsamkeitsimpulse

RICHTIG GUT ZU FUSS!

Mit Tipps von unseren Profis langfristig
verletzungsfrei und mit Freude in die
Laufsaison starten.

SLOW JOGGING STÜTZPUNKT BODENSEE

DIE BEWEGTE MITTAGSPAUSE
SLOW JOGGING & FASZIEN WALKING
WORKSHOP, TRAINERAUSBILDUNG

Als regionale Kompetenzzentrum bilden wir
Trainer aus und bieten regelmäßige
Technikstunden, Workshops und Kurse...



REAKTIV WALKING STÜTZPUNKT

DIE BEWEGTE MITTAGSPAUSE
WORKSHOP
KOMPAKTKURS AM WOCHENENDE

Entdecke unseren Parcours: wunderschöne
Strecke entlang Jakobsweg und Apfelanlagen.
Übungstafeln begleiten Dich auf Deiner Route.
Den Plan gibts in Papierform direkt am ersten
Schild. auf der Wiese beim Parkplatz.

QR-Codes an Parcourschildern
enträtseln, Lösungswort erraten
und gewinnen.



Gesundheit. Genusszeit. Ichzeit.

Wir verstehen Gesundheit
ganzheitlich.

DIE HOFMEISTEREI

Drei heiße Gesundheits-Booster:
VitaminC | Frische Brise | Muntermacher

Warme Küche Di bis Sa 17:30 bis 21 Uhr
Sonntag und Montag Ruhetage

wirthshof.de/hofmeisterei

WELLNESS

Spezialangebot
Rücken-Nacken-Massage
10 % Rabatt!!!

Online Termin buchen und alle Infos:

wirthshof.de/wellness