

# Gesundheitswochen Markdorf - Programmübersicht - 11. bis 17. März 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:30-11:00 <b>Eltern-Kind-Spaziergang</b> Turnverein Markdorf im Park an der Kirche	9:30-11:00 <b>Yoga für Mütter mit Babies</b> Mayathuri Yoga im Ulrich5	15:30-16:15 <b>Kindertanz ab 4 Jahre</b> Wirthshof Aktiv im Ulrich5	<b>GESUND - ZEIT zur MARKTZEIT</b>  10:00-12:00 <b>Ernährung - gesunde Impulse</b> offene Fragerunde mit Carolin Patamisi im Ulrich5	9:30-10:30 Uhr <b>Atemübungen für Senioren</b> Mayathuri Yoga im Ulrich5	10:00-10:45 <b>Morgenübungen zum Wachwerden</b> Bewegung bringt Veränderung im Ulrich5	10:00-11:00 <b>Kristallklangschalen Meditation</b> RhythmusRaum im Ulrich5
		16:30-17:15 <b>Kindertanz ab Vorschule</b> Wirthshof Aktiv im Ulrich5		<b>heute ist Tag der RÜCKENGESUNDHEIT</b>	11:00-11:45 <b>Myoreflex-Workshop Nacken Schultern Kopf</b> Bewegung bringt Veränderung im Ulrich5	11:30-13:00 <b>Trommelkurs für Einsteiger</b> RhythmusRaum im Ulrich5
<b>DIE BEWEGTE MITTAGSPAUSE – Montag bis Freitag - vielfältige Impulse an verschiedenen Orten der Stadt</b>						
12:15-12:45 <b>Quick-Training für den ganzen Körper</b> Fitness Private Markdorf im Fitness Private Studio	12:30-13:10 <b>Reaktiv Walking Nacken+Schultergürtel</b> Reaktiv Walking Markdorf Hof im Wirthshof	12:30-13:00 <b>Waldbaden-Impuls mit Conny Rick</b> Naturerleben Bodensee im Park an der Kirche		12:20-13:00 <b>Yoga für den Rücken</b> Wirthshof Aktiv Gymnastikraum Wirthshof	12:30-13:30 <b>Yoga für Jugendliche ab 13</b> Wirthshof Aktiv im Ulrich5	13:30-14:30 <b>Klangzauber und Rhythmuspiel</b> RhythmusRaum im Ulrich5
<b>AUF EINEN KAFFEE MIT... GESUNDHEITSEXPERTEN – Impulsvortrag und Austausch mit Experten</b>						
15:00 Auf einen Kaffee mit ... <b>Monika Steffelin</b> Das Flüstern der Engel im Hofcafé Steffelin		16:00 Auf einen Kaffee mit .... <b>Kerstin Mock</b> Ballast raus! im Café Harmony	15:00-18:00 Auf einen Kaffee mit... <b>Sabrina Walther</b> Reiki-Meisterin im Café Harmonie	14:00-16:00 <b>Aikido - Fit und gelassen im Alltag</b> Aikido Markdorf Gymnastikraum Wirthshof	<b>DAS GEWINNSPIEL:</b> hochwertige Preise zu gewinnen: ayurvedische Ganzkörpermassage, Personal Trainings, Ernährungsberatung,... Am Gewinnspiel kann jeder teilnehmen, der drei Veranstaltungen besucht.	
		16:00 <b>Jugendangebot: ohne Gewichte trainieren</b> Jugendreferat im Skates Open	17:30 <b>Naturgenuss – mit Moni Müller</b> Markdorf Marketing e.V. im Ulrich5	16:00-18:00 <b>Gesundheitswandern mit Maria Wirth</b> Wirthshof Aktiv Hof im Wirthshof		
18:00-19:30 <b>Nordic Walking – leichte Vorkenntnisse</b> Turnverein Markdorf Bolzplatz Stadtweiher	18:30-19:30 <b>Ernährungsempfehlung bei Bluthochdruck</b> Carolin Patamisi im Ulrich5	<b>VORTRAGS - ABEND im Mehrgenerationenhaus</b> 18:00 <b>Starke Stimme</b> Corinna Coors 18:45 <b>Resilienz</b> Kristin Herberg 19:30 <b>Besser Atmen</b> Pragash Irudayam	<b>Legende:</b> Uhrzeit Titel der Veranstaltung Veranstalter Ort	17:00-18:00 <b>Infos und Tipps rund um Nordic Walking</b> Sporthaus Raither in den Verkaufsräumen	15:00-17:30 <b>Partner-Workshop Fußreflexzonenmassage</b> Naturheilpraxis Herberg im Ulrich5	16:30-17:00 <b>Impuls-Vortrag Gut zu Fuß</b> Reaktiv Walking Parcours Wohnzimmer Wirthshof
<b>offizieller AUFTAKT!</b> 19 Uhr im Ulrich5 Begrüßung, Impulsvortrag Austausch, ...				19:30-21:30 <b>Aikido - Fit und gelassen im Alltag</b> Aikido Markdorf Gymnastikraum Wirthshof		17:00-18:30 <b>Reaktiv Walking Technik &amp; Tour</b> Reaktiv Walking Parcours Hof im Wirthshof

# Gesundheitswochen Markdorf - Programmübersicht - 18. bis 24. März 2024

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

Mittwoch bis Samstag | **Yogatage** | täglich Yoga und Achtsamkeitsimpulse | Gymnastikraum Wirthshof

<p>9:00-18:00 Uhr <b>Thementag Faszien</b> Faszien Yoga Faszien Fitness Faszien und Haltung Faszien und Atmung Gymnastikraum Wirthshof</p>	<p>9:00-10:30 <b>Reaktiv Walking Technik &amp; Tour</b> Reaktiv Walking Parcours Hof im Wirthshof</p>	<p>9:00-10:30 <b>Walking &amp; Übungen für Kraft und Beweglichkeit</b> Turnverein Markdorf Parkplatz Gehau</p>	<p><b>GESUND - ZEIT zur MARKTZEIT</b></p> <p>10:30-12:00 <b>Frühlingskräuter und Basenfasten</b> mit Rosmarie Bräuer im Ulrich5</p>		<p>10:00-12:00 Uhr <b>Slow Jogging Workshop</b> Slow Jogging Stützpunkt Hof im Wirthshof</p>	<p>10:00-11:00 <b>Capoeira für Familien mit Kindern ab 7 Jahre</b> Capoeira Uniao im Ulrich5</p> <p>12:00-13:00 <b>Capoeira für Erwachsene &amp; Jugendliche ab 15</b> Capoeira Uniao im Ulrich5</p>
--	---	--	---	--	--	--

**DIE BEWEGTE MITTAGSPAUSE – Montag bis Freitag - vielfältige Impulse an verschiedenen Orten der Stadt**

<p>12:15-12:45 <b>Quick-Training für den ganzen Körper</b> Fitness Private Markdorf Fitness Private Studio</p>	<p>12:30-13:10 <b>Vom Faszien Walking zum Slow Jogging</b> Slow Jogging Stützpunkt im Park an der Kirche</p>	<p>12:30-13:10 <b>Meditation</b> Naturheilpraxis Herberg im Ulrich5</p>	<p>12:15-12:45 <b>Quick-Training für den ganzen Körper</b> Fitness Private Markdorf im Fitness Private Studio</p>	<p><b>Anmeldung ? Wetter ? Gebühr ?</b> Vortrag? Mitmachangebot? Alle Informationen auf <a href="http://gw-markdorf.de">gw-markdorf.de</a></p>
--	--	---	---	--

**AUF EINEN KAFFEE MIT... GESUNDHEITSEXPERTEN – Impulsvortrag und Austausch mit Experten**

<p>15:00 Auf einen Kaffee mit ... <b>Monika Steffelin</b> Das Flüstern der Engel im Hofcafé Steffelin</p>	<p>15:00 Auf einen Kaffee mit .... <b>Rosmarie Bräuer</b> Ernährung Gesundheit im Café Harmony</p>	<p>15:00-18:00 Auf einen Kaffee mit .... <b>Kristin Herberg</b> Allergie-Einzelgespräche im Café Harmony</p>	<p>16:00-18:00 <b>Gesundheitswandern mit Maria Wirth</b> Wirthshof Aktiv Hof im Wirthshof</p>	<p>14:00-15:30 Uhr <b>Frühlingskräuter - Spaziergang mit Moni</b> inkl. Fitnessdrink Parkpl. Gehrenbergturm</p>
---	--	--	---	---

<p>18:00-19:30 <b>Nordic Walking – leichte Vorkenntnisse</b> Turnverein Markdorf Bolzplatz Stadtweiher</p>	<p>17:30-18:30 <b>Entspannen mit Eigenübungen</b> Bewegung bringt Veränderung im Ulrich5</p>	<p>16:00 <b>Jugendangebot: gesund kochen und ernähren</b> Jugendreferat im Jugendraum Zepp</p>	<p>16:00-18:00 <b>Waldbaden – mit Conny Rick</b> Naturerleben Bodensee Hof im Wirthshof</p>	<p>17:00-18:00 <b>Infos und Tipps rund um Nordic Walking</b> Sporthaus Raither</p>
--	--	--	---	--

<p>19:00 <b>Bienenprodukte - Vergessene Heilkraft</b> Imkerverein Markdorf im Ulrich5</p>	<p>19:00 Uhr <b>Gut sehen - Augengesundheit Kind</b> Ganzheitl. Augenschule im Ulrich5</p>	<p><b>VORTRAGS - ABEND im Mehrgenerationenhaus</b></p> <p>18:00 <b>Energieräuber</b> Kerstin Mock</p> <p>18:45 <b>KinderErnährung</b> Carolin Patamisi</p> <p>19:30 <b>Reiki</b> Sabrina Walther</p>	<p>19:00 Uhr <b>Vortrag Waldgesundheit mit dem Stadtförster</b> Forstamt Markdorf im Ulrich5</p>
---	--	--	--

<p>19:30-21:00 <b>Meditatives Tanzen - Kreis und Reigentänze</b> Christliches Bildungswerk Haus am Weinberg</p>			<p><b>heute ist TAG DES WALDES</b></p>	<p><b>AKTIONEN - während des gesamten Zeitraums</b></p> <p><b>Bibliothek Markdorf</b> Medientisch rund ums Thema Gesundheit</p> <p><b>Herzzeit</b> 50% Nachlass auf Reiki- und Massage-Anwendungen</p> <p><b>Panda und Bären Apotheke</b> 10 % auf alle Schüssler Salze</p> <p><b>Reaktiv Walking Parcours</b> QR-Challenge mit Gewinnspiel</p> <p><b>Restaurant Hofschenke</b> Genuss und Gesundheit Gastronomieerlebnis</p> <p><b>Restaurant Untertor</b> Kreativ ohne Geschmacksverstärker, alkoholfreie Cocktails</p> <p><b>Sporthaus Raither</b> Alt gegen Neu: 20 % Rabatt Nordic Walking Stöcke-Aktion</p> <p><b>Wirthshof Aktiv</b> Großes Kursprogramm mit kostenfreien Impulsvorträgen</p> <p><b>Wirthshof Wellness Spa</b> Spezialbehandlung "Klarer Kopf"</p>
---	--	--	--	---