

MULTIAKTIVWOCHE PROGRAMM 19. bis 25. Juni '23




BODENSEE
CLEANUPDAYS



Laufen



Yogatage

WOW: nur für Angebote mit diesem  Symbol ist eine Anmeldung notwendig.

Die detaillierte Beschreibung, alle wichtigen Infos und Anmeldung: Klicke auf das Erlebnis im Stream: www.wirthshof-aktiv.de/kursplan

Änderungen vorbehalten! Bitte lade die Datei beim erneuten Öffnen neu, damit sich keine veraltete Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
 <p>Gutzu Fuss Kopf frei und Körpererleben pur. Wir begleiten Dich mit Angeboten, die den Schwerpunkt auf eine gute Ausrichtung legen. Gerade wenn Du regelmäßig läufst, ist ein regelmäßiger Technik-Checkup wichtig!</p>	 <p>18:00-18:30 REAKTIV WALKING Technikeinweisung mit Michael gratis</p>	 <p>8:30-9:30 REAKTIV WALKING Technikstunde mit Walkingrunde mit Katja gratis</p>	 <p>Hagnauer Seelauf 5,7km Reaktiv Walking 5,7 km oder 10 km Laufen 17 h Warmup 17:35 h Start 5,7 km Reaktiv Walking Leihgeräte kostenlos Ausklang mit Musik, Genuss.. Wir sind dabei! Du auch? Teamname: Wirthshof AKTIV</p>	 <p>8:30-9:30 YOGA FÜR LÄUFER mit Katja 10€</p>	 <p>9:30-12:00 WORKSHOP gesund und effizient LAUFEN In der Kleingruppe inkl. Videoanalysen mit Meike 60€</p>	
 <p>19:30-20:30 REAKTIV WALKING Technikstunde mit Walkingrunde mit Katja gratis</p>	 <p>18:30-19:30 SLOW JOGGING Lauftreff mit Technikeinweisung mit Meike 10€</p>	 <p>18:30-19:45 REAKTIV WALKING Lauftreff für Geübte zum Event am Berg! mit Michael gratis</p>	 <p>18:00-18:30 IMPULSVORTRAG Fasziengesund Walken und Laufen mit Katja gratis</p>		 <p>17:30-18:30 FASZIEN WALKING Technikstunde mit Walkingrunde mit Katja 10€</p>	

Unser EXPERTEN-Team: WALKING mit Katja Eberle: Diplom-Sportwissenschaftlerin und Medical Walking Expertin. LAUFEN mit Meike Krebs-Gatzka: ehem. Profi-Triathletin, Sportwissenschaftlerin und Laufanalystin.

 <p>Yogatage 21. bis 25. Juni Am 21. Juni ist Weltyogatag & Sommersonnwende. Aus diesem Anlass widmen wir der Welt des Yogas immer Yogatage im Sommer. Denn Yoga ist so vielseitig, dass man immer wieder neue Facetten kennenlernen kann. In unserem Kursplan erwarten Dich täglich Yogastunden, Inspirationen, ...</p>	 <p>10:30-12:00 HERZ CHAKRA YOGA mit Katja 15€</p>	 <p>10:00-11:30 DIE SCHLÜSSEL Übungen für Alltag + Yoga mit Katja 15€</p>	 <p>7:45-8:25 ATEM ACHTSAMKEIT + MEDITATION mit Katja 7€</p>	 <p>8:00-9:30 108 Sonnengrüße auf dem Swingolfplatz nur für Geübte! Anmeldung: yogainmarkdorf@web.de Barbara+Katrin 16€ für alle!</p>	 <p>10:30-12:00 FÜNF ELEMENTE YOGA mit Katja 15€</p>	
 <p>10:30-11:45 VINYASA YOGA WASSER mit Katja 12€</p>	 <p>20:00-21:00 YIN YOGA mit Nadia 12€</p>	<p>ab 19:00 Sonnwend Event am Gehrenbergturm Liegestühle, Secco und Früchte- Blicknick zum Sonnenuntergang Cleanup-Fotoaktion mit Gewinnspiel, Kamishibai, ... Weltyogatag Impulsvortrag, einfache Yogaübungen, Meditation (bei Regenwetter im Gymnastikraum)</p>	 <p>20:00-21:00 MOND YOGA mit Katja 10€</p>	 <p>8:30-9:30 SPANDA YOGA mit Katja 10€</p>	 <p>19:30-20:30 DETOX YOGA mit Katja 10€</p>	 <p>13:25-13:55 IMPULSVORTRAG ATEM mit Katja gratis</p>
		 <p>21:00-21:30 YOGA NIDRA mit Katja 5€</p>	 <p>11:30-12:45 FASZIEN YOGA mit Katja 12€</p>	 <p>21:00-22:00 SILENT WALK und kleines Feuerritual zum Sonnenuntergang mit Katja 12€</p>	 <p>14:00-15:00 RESTORATIVES YOGA & YIN YOGA mit Katja 10€</p>	

MONTAG

BODENSEE
Cleanup
DAYS 2023



Auch der Gehrenberg putzt sich raus! Mach mit bei unseren Aktionen oder wandere auf eigene Faust los. **Cleanup-Kits** gibt es an unserer Rezeption. Mehr Infos online!

DIENSTAG

12:30-14:30



Collagen gestalten und anbringen: Müll erkennen und trennen an der WERTSTOFFINSEL mit *Claudia I gratis*

MITTWOCH

17:30-19:00



CLEAN UP
WANDERUNG ZUM GEHRENBERGTURM zum Event am Berg! mit *Claudia I gratis*

DONNERSTAG

12:30-14:00

BewegteMittagspause
CLEAN UP entlang des Bachs -Allerlei in der Natur entdecken mit *Claudia I gratis*

FREITAG

12:30-14:00

BewegteMittagspause
CLEAN UP auf öffentlichen Wegen rund um den Wirthof mit *Claudia I gratis*

SAMSTAG

12:30-ca.14:45

CLEAN UP
Basteln mit Müll bring ein Recycling-Material mit! mit *Claudia I gratis*

SONNTAG

15:00-15:30

KASPERLETHEATER zum Thema Müll mit *Claudia I gratis*

16:00-16:30

KASPERLETHEATER zum Thema Müll mit *Claudia+Chiara*

... UND NOCH MEHR *Aktivprogramm*

9:00-10:15

FITNESS,WORKOUT & GYMNASTIK mit *Katja I 12€*

18:00-19:00

MERIDIAN QIGONG mit *Sonja I 10€*

16:00-16:45



YOGA FÜR KIDS mit *Katja I 7€*

10:00-11:00

NIA MOVING TO HEAL mit *Simone I 10€*

11:00-12:00

ZUMBA mit *Anna-Lena I 10€*

19:00-20:00

HEALTHY FITNESS mit *Nadia I 12€*

19:00-20:30



SOMMERKRÄUTER SPAZIERGANG mit *Conny I 12€* vom Parkplatz Vogelsang zum Event am Berg!

18:30-19:30

FASZIEN FITNESS mit *Katja I 10€*

Sommersonnwende & Weltyogatag

SONN WEND EVENT

Mittwoch, 21. Juni 2023

Liegestühle, Feuerschale, Secco und Früchte, ...

Impulsvortrag, Yoga und Achtsamkeit, Cleanup-Fotoaktion mit Gewinnspiel...

Komm mit uns auf den Berg!

Genieße den atemberaubenden Blick über den See zum Sonnenuntergang!

Wir sind dabei! Du auch?

HAGNAUER SEELAUF

Freitag, 23. Juni 2023

16-17 Uhr Anmeldung für Spontane
17 Uhr Warmup mit Martha
17:35 Uhr Start 5,7km Reaktiv Walking
17:35 Uhr Start 5,7km Laufen

Leihgeräte werden von uns gestellt!
Wir sind vor Ort und begleiten Dich.

Nutze unsere kostenfreien Technikstunden!

Alle Infos zu Anmeldung, Startgebühr und Rahmenprogramm online:

gemeinde-hagnau.de/veranstaltungen

Tipp: Entdecke unseren

REAKTIV WALKING PARCOURS

4 bzw. 6 km - wunderschöne Strecke entlang Jakobsweg und Apfelanlagen.

DIE CHALLENGE:



scanne die QR-Codes an allen 10 Übungstafeln, enträtsle das Lösungswort und gewinne einen Rucksack oder Wandersocken

wirthshof-aktiv.de/reaktivwalking

Die detaillierte Beschreibung und Infos zu ALLEN

Programmpunkten findest Du online. Hier kannst Du Dich auch direkt anmelden

www.wirthshof-aktiv.de/kursplan