

# DAS WOCHENPROGRAMM

15. bis 21. Juni 2026



WIRTHSHOF  
AKTIV

## YOGATAGE

Mittwoch bis Sonntag täglich Yoga & Achtsamkeitsimpulse.  
Alle Impulsvorträge sind **kostenfrei!** **Tipp: für 100 € alle**  
Yogaangebote besuchen - Kassenzuschuss nutzen !

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:10-10:20 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH mit Katja		9:00-10:00 SLOW JOGGING & FASZIEN WALKING IMPULSSTUNDE mit Katja	8:00-8:40 PRANAYAMA mit Katja	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	Samstag & Sonntag WOCHENEND-SCHWIMMKURSE 8:00-9:30 Erwachsene (Kraul) 10:00-11:00 Delphine (Brust/Rücken) 11:30-12:30 Frösche (Anfänger) mit Meike	
10:30-11:45 YOGA mit Katja	16:15-17:00 REAKTIV FITNESS WORKOUT mit Katja  <b>Wellpass-Tipp: mit 1 Checkin - beide Kurse besuchen!</b>		8:45-10:00 DETOX YOGA STOFFWECHSEL, KUNDALINI YOGA & KRAFT-MITTE mit Katja	10:00-11:30 FASZIEN YOGA BINDEGEWEBE & ENERGIEBAHNEN mit Katja	8:00-8:40 ATMUNG IM MORGENTAU mit Katja	<b>WELT YOGA TAG</b>  9:30-11:00 FÜNF ELEMENTE YOGA mit Katja  11:15-12:00 IMPULS-VORTRAG RHYTHMUS & ELEMENTE IM AYURVEDA gemütlich im Hofgarten ☺ mit Katja  #yogafuerartenvielfalt Einnahmen & Spenden für das WWF-Projekt Yoga für Artenvielfalt
Wenn es das Wetter zulässt sind wir mit vielen Erlebnissen (auch Vorträge!) draußen auf unserer schattigen Wiese am Nussbaum!	17:00-17:45 PILATES & CORE STABILISATION & KRAFT-MITTE mit Katja	15:30-16:15 IMPULS-VORTRAG ATMUNG & FASZIE mit Katja	17:00-18:15 YOGA BASICS KRAFT-MITTE mit Katja	8:45-10:00 PRANA YOGA ENERGIE & ATEM mit Katja		
Komm mit dem Fahrrad! <b>AKTION STADTRADELN</b> vom 13.06. bis 03.07. <a href="http://www.stadtradeln.de/markdorf">www.stadtradeln.de/markdorf</a>	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja	16:15-17:30 YOGA BASICS GUT AUSGERICHTET mit Katja	18:30-19:40 ALLES IN EINEM FITNESS WORKOUT GYM & STRETCH mit Katja	16:15-17:30 HERZ CHAKRA YOGA mit Katja		
			20:00-21:15 RESTORATIVES YIN YOGA mit Katja	17:30-18:15 IMPULS-VORTRAG HERZ & CHAKRA mit Katja		

### MARKDORF OPEN AIR

**Mittwoch:** Sportfreunde Stiller  
**Donnerstag:** Capital Bra  
**Freitag:** The BossHoss  
**Samstag:** HeavySaurus | SWR1Pop & Poesie

Zu diesen Angeboten bitte rechtzeitig anmelden (Mindest- und Maximalteilnehmerzahl!). **Kurzfristige Änderungen vorbehalten!**  
Bitte lade die Datei beim Wiederöffnen neu, damit sich keine veraltete Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet!  
Alle Infos, Gebühr und Anmeldung online auf unserer Website: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)

