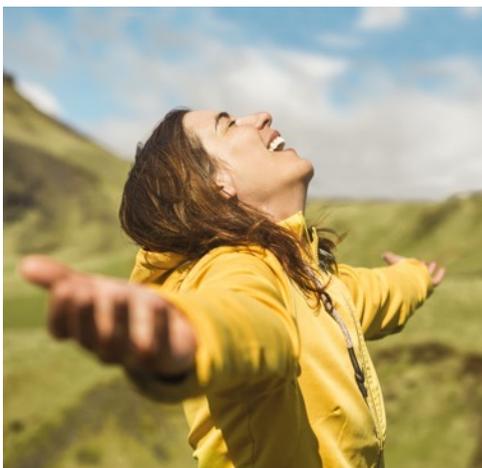


GESUNDHEITSWOCHEN MARKDORF

12. bis 25. Oktober 2020



Ob eine Stunde Auszeit vom Alltag
oder eine ganze Woche Urlaub -
die Wahl liegt bei Ihnen.

Nutzen Sie unsere Impulsgeber für
eine bewusstere und gesündere
Lebensweise.

Wir wünschen Ihnen viele neue
Eindrücke, Bewegungsfreude und
Inspirationen.

Herzlichst, Ihre Katja Eberle
und das gesamte Wirthshof-Team

TIPP:
ANGEBOTE &
RABATTAKTIONEN
der Stadt Markdorf
finden Sie auf der neuen
Online-Plattform

Gesundheit . Genusszeit . Ichzeit
Wir verstehen Gesundheit ganzheitlich:

Die Hofschenke
Leckere Gerichte & frische Ideen.

Dienstag bis Samstag
warme Küche 17:30 bis 21 Uhr

Wirthshof Wellness
Dr. Hauschka Workshop „fühlen & erleben“
Makeup Beratung, ...

UNSERE THEMENTAGE

Sich einen ganzen Tag intensiv mit einem
Thema auseinandersetzen.

UNSERE WORKSHOPS

Hintergrundwissen und Praxis
Tiefer in ein Thema eintauchen,
Gesundheit ganzheitlich erleben.

UNSERE YOGAWOCH

vom 20. bis 24. Oktober:
täglich Yogastunde und Workshop

UNSER GEWINNSPIEL

3x teilnehmen und gewinnen, z.B. eine Dr.
Hauschka Behandlung, Trainingsgeräte, ...

MEHR INFOS ?

Eine **Beschreibung** der Angebote mit mehr
Details finden Sie auf unserer Homepage!
www.wirthshof.de/gesundfit

ERKLÄRUNG ZUM KURSPLAN

Die Situation bleibt dynamisch und die
Maßnahmen zur Lockerung werden stetig neu
bewertet. Bitte haben Sie Verständnis, dass
unser Kursplan ggf. kurzfristig der Situation
entsprechend angepasst wird.

Daher wird es keine Printversion geben.

**Bitte laden/aktualisieren Sie die Datei immer
neu - damit sich nicht eine veraltete Version im
Zwischenspeicher ihres Geräts öffnet.**

WORKSHOPS UND VORTRÄGE:

- * Preis laut Ausschreibung im Kursplan
- * Mindest- und Maximalteilnehmerzahl,
- * daher bitte rechtzeitig anmelden!

ALLE ANDEREN ANGEBOTE

- * sind für Wirthshofgäste kostenlos
- * und finden sicher statt!

BITTE FÜR ALLE ANGEBOTE UNBEDINGT ANMELDEN!

- * denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt
- * Anmeldung unter aktiv@wirthshof.de
Mehr Infos ab Seite 4.

WO ?

Der Wirthshof in 88677 Markdorf-Steibensteg
Bitte nutzen Sie den Parkplatz gegenüber der
Camping-Rezeption

Treffpunkt für Outdoor-Aktivitäten: Im Hof
Treffpunkt Gymnastikraum: rechts am
WirthshofLaden vorbei, hinter der Spielscheuer
die Treppen nach oben ins OG.
Treffpunkt Wiese: direkt hinter dem Parkplatz

Auf der letzten Seite finden Sie alle
Hinweise zur aktuell gültigen
Verordnung und Teilnahme.

UNSERE REFERENTEN

CHRIS SCHORPP

Personal Trainer A-Lizenz
Fitness Trainer, Faszien Ausbilder
Ernährungsberater, Life Coach

CONNY RICK

Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden
Naturführerin

CORINNA COORS

Logopädin
Stimmcoach
Trainerin für stimmige Kommunikation

DORIS NATH

Augenoptikerin
zertifizierte ganzheitliche Sehtrainerin

KATHRIN HACK

Dr. Hauschka Naturkosmetikerin
Wellness-SPA Wirthshof

KATJA EBERLE

Sportwissenschaftlerin
Rückenschullehrerin, Yogalehrerin

MEIKE KREBS-GATZKA

Sportwissenschaftlerin
Laufanalytikerin, Laufspezialistin
Ehemalige Profi-Triathletin

MICHAEL BAUER

Trainer B Fitness & Gesundheit
Reaktiv Walking Instructor

NADIA BEN AMOR

M Sc. Gesundheitsförderung
Bewegung und Ernährung

SIMONE HERZER-PITZ

Nia Black Belt Teacher First Degree
Nia 52 Moves / Move IT / Moving To Heal

SONJA BOOS

DGGG-geprüfte
Qigong-Übungsleiterin

STEFANIE WIRTH

Dr. Hauschka Naturkosmetikerin
Spa- und Wellnesstrainerin, Masseurin

THOMAS DRACH

Buchautor
Seminarleiter und Vortragsredner
Heilpraktiker



GESUNDHEITSWOCHEN MARKDORF WIRTHSHOF AKTIV KURSPLAN WOCHE 1: 12. BIS 18. OKTOBER 2020

Wir sind noch in der Planungsphase...

Thementag „ALL IN“	Thementag KRAFT & FITNESS		Thementag RÜCKEN	Thementag FERNOST		Thementag LAUFEN
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>9:00-10:00 „ALL IN“ WORKOUT mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>10:30-12:00 YIN + YANG YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00</p> <hr/> <p>17:30-18:30 NIA POWER mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>18:00-19:00 VORTRAG STIMME PFLEGEN – RÄUSPERN ADE mit Corinna Coors HOFSCHENKE / € 10,00</p> <hr/> <p>19:30-21:00 VORTRAG DER ATHLET DES LEBENS - Gesundheit auf allen Ebenen mit Chris Schorpp HOFSCHENKE / GRATIS!</p>	<p>8:30-10:00 KRAFT YOGA Kraftzentrum+Bandhas mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00</p> <hr/> <p>15:00-17:00 WORKSHOP CORE & STABILITÄT mit Antara @ mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00</p> <hr/> <p>18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja Boos GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>20:00-21:00 REAKTIV WORKOUT mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p>	<p>17:00-19:00 WALDBADEN mit Conny Rick HOF / € 12,00</p> <hr/> <p>18:00-19:00 FLOW YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00</p> <hr/> <p>18:30-19:30 REAKTIV WALKING FÜR GEÜBTE mit Michael Bauer HOF / GRATIS!</p> <hr/> <p>19:30-20:30 NIA CLASSIC mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p>	<p>9:00-10:30 Achtsamkeit für den Rücken durch sanfte BEWEGUNGSFLOWS mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00</p> <hr/> <p>12:15-13:30 Mobilität und Kraft für den Rücken mit REAKTIV WALKING mit Katja Eberle IM HOF / GRATIS!</p> <hr/> <p>18:30-19:30 Rückenfit mit dem REDONDOBALL PLUS mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>20:00-21:30 RÜCKEN YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00</p>	<p>8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja Boos GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>10:00-11:00 NIA FOKUS CHARKA mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>16:00-18:00 WORKSHOP EINFÜHRUNG IN ACHTSAMKEIT & MEDITATION mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00</p> <hr/> <p>20:00-21:30 MOND YOGA zum Waage-Neumond mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00</p>	<p>8:30-9:30 YOGA AM MORGEN mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p> <hr/> <p>10:00-11:00 SLOW JOGGING So geht´s! mit Meike Krebs-Gatzka IM HOF / € 10,00</p> <hr/> <p>15:00- ca. 16:30 WORKSHOP DR. HAUSCHKA NATURKOSMETIK „FÜHLEN & ERLEBEN“ mit dem WellnessTeam TAGUNGSRAUM / € 20,00</p> <hr/> <p>16:00-17:30 REAKTIV WALKING PARCOURS inkl. Technikeinweisung mit Katja Eberle IM HOF / € 15,00</p>	<p>10:00-11:00 VORTRAG RICHTIG LAUFEN mit Meike Krebs HOFSCHENKE / GRATIS!</p> <hr/> <p>12:00-14:00 WORKSHOP RICHTIG GUT ZU FUSS Gehschule, Faszien & Reaktiv Walking mit Katja Eberle IM HOF / € 30,00</p> <hr/> <p>15:00-17:30 WORKSHOP SLOW JOGGING inkl. Videoanalyse mit Meike Krebs IM HOF / € 50,00</p> <hr/> <p>16:30-17:30 Pure & simple STRETCH & RELAX ...nicht nur für Läufer mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00</p>

GESUNDHEITSWOCHEN MARKDORF

Wir sind noch in der Planungsphase...

TIPP:
YOGAWOCHE
täglich Workshop
und Yogastunde
Mehr Infos auf der
nächsten Seite!



KURSPLAN WOCHE 2: 19. BIS 25. OKTOBER 2020

Thementag AUGE	Thementag ATEM	Thementag HERZ	Thementag FASZIEN	Thementag FLOW	Thementag DETOX	SONNTAG
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00-10:00 REAKTIV WORKOUT mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00	8:00-10:00 YOGA WORKSHOP ATEM PRANA ENERGIE KOSHA PRANAYAMA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00	8:00-10:00 YOGA WORKSHOP HERZ HARMONIE ZENTRUM BALANCE RHYTHMUS mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00	8:30-10:00 FASZIEN YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00	8:30-9:30 MERIDIAN QIGONG mit Sonja Boos GYMNASTIKRAUM / € 10,00	8:30-10:00 DETOX YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00	9:00-12:00 WORKSHOP LAUFSCHULE inkl. Videoanalysen mit Meike Krebs IM HOF / € 60,00
10:30-12:00 AUGEN YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00	12:15-13:30 REAKTIV WALKING & YOGA AtemRäume an der frischen Luft mit Katja Eberle IM HOF / GRATIS!	18:00-19:00 YIN + YANG YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00	15:00-17:00 YOGA WORKSHOP FASZIEN BINDEGEWEBE ENERGIEBAHNEN mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00	10:00-11:00 NIA FOKUS FLOW mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 10,00	10:00-11:00 SLOW JOGGING So geht's! mit Meike Krebs-Gatzka IM HOF / € 10,00	9:00-10:30 REAKTIV WALKING PARCOURS inkl. Technikeinweisung mit Katja Eberle IM HOF / € 15,00
17:30-18:30 NIA POWER FOKUS AUGE mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 10,00	18:00-19:00 MERIDIAN QIGONG mit Sonja Boos GYMNASTIKRAUM / € 10,00	18:30-19:30 REAKTIV WALKING HERZKREISLAUFTRAINING FÜR GEÜBTE mit Michael Bauer IM HOF / GRATIS!	18:30-19:30 FASZIEN VIELFALT: FITNESS+GYMNASTIK mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 10,00	15:00-17:00 YOGA WORKSHOP FÜNF ELEMENTE WASSER FLOW mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00	10:30-12:00 WORKSHOP NIA FÜR EINSTEIGER mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 15,00 inkl 1 Woche gratis Nia Mo+Mi	9:00-18:00 TAGESSEMINAR MENTALE FITNESS "Klar im Kopf - in turbulenten Zeiten" mit Buchautor und Coach Thomas Drach HOFSCHENKE / 148,00
19:30-20:30 VORTRAG KURZSICHTIGKEIT,... Man kann was tun! mit Doris Nath HOFSCHENKE / GRATIS!	20:00-21:15 FUNCTIONAL FITNESS & YOGA FLOW Fokus Atmung mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 12,50	19:30-20:30 NIA FOKUS HERZ mit Simone Herzer GYMNASTIKRAUM / € 10,00	20:00-21:30 YIN YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 15,00	18:00-ca. 19:30 WORKSHOP NATURKOSMETIK DR. HAUSCHKA „FÜHLEN & ERLEBEN“ mit dem WellnessTeam TAGUNGSRAUM / € 20,00	15:00-17:00 YOGA WORKSHOP DETOX MIT AYURVEDA UND YOGA mit Katja Eberle GYMNASTIKRAUM / € 30,00	Heute ist Zeitumstellung.

DIE WIRTHSHOF YOGAWOCH

20. bis 24. Oktober 2020

Yoga ist so vielseitig, dass man immer wieder neue Facetten kennenlernen kann. So steht bei uns jeder Yogatag in einem ganz bestimmten Fokus.

Sie entscheiden, ob Sie sich nur eine einzelne Rosine herauspicken, oder eine ganze Vielfalt an Impulsen mitnehmen.

Täglich wird ein zweistündiger **WORKSHOP** angeboten. Erfahren Sie mehr über die indische Philosophie und Hintergründe der Yogapraxis. Eine stimmige Mischung aus Vortrag und Austausch, angeleiteter Körperarbeit mit Atemübungen und Meditation.

Gebühr für Externe: € 30,00

Gebühr für Wirthshofgäste und Qualitrainer: € 20,00

Eine zusätzliche **YOGASTUNDE** oder Achtsamkeitspraxis / bewusste Körperarbeit runden den Yogatag ab.

Gebühr für Externe: je nach Dauer, siehe Kursplan

Gebühr für Wirthshofgäste: kostenlos

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Bitte lesen Sie die folgenden Bedingungen zur Teilnahme sorgfältig durch. Wir können Ihnen die Teilnahme nur gestatten, wenn Sie diesen uneingeschränkt zustimmen.

INDIVIDUELLES BEFINDEN

Sollten Sie sich nicht fit fühlen, ist es nicht klug zu trainieren. Das Training hat keinen positiven Effekt, wenn der Körper noch mehr geschwächt und andere gefährdet werden. Erholen Sie sich gut zuhause.

DATENERHEBUNG

Um Infektionsketten gegebenenfalls nachvollziehen zu können, werden wir Ihre Kontaktdaten bei Ihrer Anmeldung für vier Wochen nach dem Kurs speichern.

ANMELDEN

Auch während dem Training gilt es den Mindestabstand einzuhalten. Daher können wir nicht beliebig viele Yogamatten ausbreiten. Wie? aktiv@wirthshof.de oder direkt an der Rezeption.

Die Menschen sind vorsichtig, und so sind die Teilnehmerzahlen noch sehr verhalten. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Teilnahme bis zu 3 Personen die Kurszeit entsprechend reduzieren.

HYGIENESTANDARDS

Die allgemeinen Regeln zu Hygiene und der Mindestabstand von 1,5 Metern gelten selbstverständlich auch bei uns.

WO? BEI SCHÖNEM WETTER TAGSÜBER DRAUSSEN!

Auf unserer **WIESE** unterm Nussbaum können wir die beste Durchlüftung und den größtmöglichen Abstand gewährleisten.

Im Gymnastikraum ist die Teilnehmerzahl begrenzt, daher können Sie bei schönem Wetter auch spontan kommen und auch an einer bereits ausgebuchten Kursstunde teilnehmen, denn draußen können wir mit bis zu 20 Personen trainieren.

Im Kursplan werden wir die Wetterprognose abwarten und jeweils am Vortag alle Draußen-Angebote „grün“ markieren. Die Wiese finden Sie direkt hinter dem Parkplatz.

LAUF-ANGEBOTE

Treffpunkt ist im Hof. Wir trainieren bei fast jedem Wetter. Bitte achten Sie auf witterungstaugliche und gut sichtbare Kleidung!

ANGEBOTE IM GYMNASTIKRAUM

Im Gymnastikraum trainieren wir mit maximal 8 Teilnehmern. Das entspricht 10qm pro Person. Bitte bringen Sie auch hier ihre eigene Matte mit.

Wo? Der Gymnastikraum befindet sich hinter der Spielscheuer. Rechts am WirthshofLaden vorbei die Treppen nach oben in das 1. OG.

KONTAKTE

Zwischen zwei Kursen wird ein Zeitfenster von 30 Minuten freigehalten - damit sich die Kursteilnehmer unterschiedlicher Angebote auf den Verkehrswegen/Engstellen nicht begegnen.

Sollten Sie sehr zeitig sein, warten Sie bitte unten im Freibereich vor der Treppe, bis alle Teilnehmer des vorherigen Kurses den Raum verlassen haben.

DESINFEKTION

Bitte benutzen Sie vor Betreten des Gymnastikraums unsere Station zur Händedesinfektion.

Wo? An der Wand zwischen den Toilettentüren befindet sich ein Desinfektionsspender.

Bei unserern Hygiene-Rundgängen desinfizieren wir regelmäßig alle Handläufe, Türklinken und Flächen.

UMKLEIDE

Bitte kommen Sie nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung zum Training, denn unsere Umkleide ist eine Engstelle/Verkehrsweg zum Gymnastikraum. Selbstverständlich können Sie Ihre Schuhe und Jacke hier ablegen. Halten Sie bitte den Mindestabstand ein.

LÜFTUNG

Denken sie daran evtl. etwas wärmere Kleidung anzuziehen – wir sind verpflichtet, alle Räumlichkeiten gut zu durchlüften.

MATERIAL

Falls es der Kurs erfordert, bringen Sie bitte Ihre eigene Matte oder Decke mit!

Wer ein Yogasitzkissen ausleihen möchte bringt einem frisch gewaschenen Kopfkissenbezug mit.

VORTRÄGE IN DER HOFSCHENKE

Bitte tragen Sie einen Mund-Nasenschutz bis Sie Ihren Sitzplatz erreichen. Die Sitzplätze

sind mit Schutzabstand aufgestellt. Bitte lassen sie die Stühle daher an ihrem Platz. Da wir für eine gute Durchlüftung sorgen, kommen sie bitte in nicht zu leichter Kleidung.

Wir sind überzeugt, dass es hier sicherer ist als in vielen anderen Bereichen des öffentlichen Lebens.

Nutzen Sie das Training bei uns, um sich wohl zu fühlen, um abzuschalten von den Turbulenzen und um fit zu sein, für alles was im Alltag auf Sie wartet

"Gesundheit und Bewegung sind gerade in der jetzigen Zeit wichtiger denn je"!

ZUHAUSE AKTIV

Wir unterstützen Sie in dieser besonderen Zeit mit Trainingssequenzen für "ZUHAUSE", die Sie immer wieder neu kombinieren können:

<https://www.wirthshof.de/de/aktiv/bewegung/zuhause/>