

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:30-11:00 Eltern-Kind-Spaziergang Turnverein Markdorf im Park an der Kirche	9:30-11:00 Yoga für Mütter mit Babies Mayathuri Yoga im Ulrich5	15:30-16:15 Kindertanz ab 4 Jahre Wirthshof Aktiv im Ulrich5	GESUND - ZEIT zur MARKTZEIT 10:00-12:00 Ernährung - gesunde Impulse offene Fragerunde mit Carolin Patamisi im Ulrich5	9:30-10:30 Uhr Atemübungen für Senioren Mayathuri Yoga im Ulrich5	10:00-10:45 Morgenübungen zum Wachwerden Bewegung bringt Veränderung im Ulrich5	10:00-11:00 Kristallklangschalen Meditation RhythmusRaum im Ulrich5
		16:30-17:15 Kindertanz ab Vorschule Wirthshof Aktiv im Ulrich5		heute ist Tag der RÜCKENGESUNDHEIT	11:00-11:45 Myoreflex-Workshop Nacken Schultern Kopf Bewegung bringt Veränderung im Ulrich5	11:30-13:00 Trommelkurs für Einsteiger RhythmusRaum im Ulrich5
DIE BEWEGTE MITTAGSPAUSE – Montag bis Freitag - vielfältige Impulse an verschiedenen Orten der Stadt						
12:15-12:45 Quick-Training für den ganzen Körper Fitness Private Markdorf im Fitness Private Studio	12:30-13:10 Reaktiv Walking Nacken+Schultergürtel Reaktiv Walking Markdorf Hof im Wirthshof	12:30-13:00 Waldbaden-Impuls mit Conny Rick Naturerleben Bodensee im Park an der Kirche		12:20-13:00 Yoga für den Rücken Wirthshof Aktiv Gymnastikraum Wirthshof	12:30-13:30 Yoga für Jugendliche ab 13 Wirthshof Aktiv im Ulrich5	13:30-14:30 Klangzauber und Rhythmuspiel RhythmusRaum im Ulrich5
AUF EINEN KAFFEE MIT... GESUNDHEITSEXPERTEN – Impulsvortrag und Austausch mit Experten						
15:00 Auf einen Kaffee mit ... Monika Steffelin Das Flüstern der Engel im Hofcafé Steffelin		16:00 Auf einen Kaffee mit Kerstin Mock Ballast raus! im Café Harmony	15:00-18:00 Auf einen Kaffee mit... Sabrina Walther Reiki-Meisterin im Café Harmonie	14:00-16:00 Aikido - Fit und gelassen im Alltag Aikido Markdorf Gymnastikraum Wirthshof	DAS GEWINNSPIEL: hochwertige Preise zu gewinnen: ayurvedische Ganzkörpermassage, Personal Trainings, Ernährungsberatung,... Am Gewinnspiel kann jeder teilnehmen, der drei Veranstaltungen besucht.	
		16:00 Jugendangebot: ohne Gewichte trainieren Jugendreferat im Skates Open	17:30 Naturgenuss – mit Moni Müller Markdorf Marketing e.V. im Ulrich5	16:00-18:00 Gesundheitswandern mit Maria Wirth Wirthshof Aktiv Hof im Wirthshof		
18:00-19:30 Nordic Walking – leichte Vorkenntnisse Turnverein Markdorf Bolzplatz Stadtweiher	18:30-19:30 Ernährungsempfehlung bei Bluthochdruck Carolin Patamisi im Ulrich5	VORTRAGS - ABEND im Mehrgenerationenhaus 18:00 Starke Stimme Corinna Coors 18:45 Resilienz Kristin Herberg 19:30 Besser Atmen Pragash Irudayam	Legende: Uhrzeit Titel der Veranstaltung Veranstalter Ort	17:00-18:00 Infos und Tipps rund um Nordic Walking Sporthaus Raither in den Verkaufsräumen	15:00-17:30 Partner-Workshop Fußreflexzonenmassage Naturheilpraxis Herberg im Ulrich5	16:30-17:00 Impuls-Vortrag Gut zu Fuß Reaktiv Walking Parcours Wohnzimmer Wirthshof
offizieller AUFTAKT! 19 Uhr im Ulrich5 Begrüßung, Impulsvortrag Austausch, ...				19:30-21:30 Aikido - Fit und gelassen im Alltag Aikido Markdorf Gymnastikraum Wirthshof		17:00-18:30 Reaktiv Walking Technik & Tour 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 Thementag Faszien Faszien Yoga Faszien Fitness Faszien und Haltung Faszien und Atmung Gymnastikraum Wirthshof</p>	<p>9:00-10:30 Reaktiv Walking Technik & Tour Reaktiv Walking Parcours Hof im Wirthshof</p>	<p>9:00-10:30 Walking & Übungen für Kraft und Beweglichkeit Turnverein Markdorf Parkplatz Gehau</p>	<p>GESUND - ZEIT zur MARKTZEIT</p> <p>10:30-12:00 Frühlingskräuter und Basenfasten mit Rosmarie Bräuer im Ulrich5</p>		<p>10:00-12:00 Uhr Slow Jogging Workshop Slow Jogging Stützpunkt Hof im Wirthshof</p>	<p>10:00-11:00 Capoeira für Familien mit Kindern ab 7 Jahre Capoeira Uniao im Ulrich5</p> <p>12:00-13:00 Capoeira für Erwachsene & Jugendliche ab 15 Capoeira Uniao im Ulrich5</p>
--	---	--	---	--	--	--

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

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

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

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

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

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

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