

# Gesundheitswochen Markdorf - Programmübersicht - 13. bis 20. März 2025

Heute ist Tag der RÜCKENGESUNDHEIT

Aktionen zum Frühlingsanfang

GESUND - ZEIT zur MARKTZEIT im Ulrich5

DONNERSTAG 13. März 2025	FREITAG 14. März 2025	SAMSTAG 15. März 2025	SONNTAG 16. März 2025	MONTAG 17. März 2025	DIENSTAG 18. März 2025	MITTWOCH 19. März 2025	DONNERSTAG 20. März 2025
<p><b>GESUND - ZEIT zur MARKTZEIT im Ulrich5</b></p> <p>9:00-9:45 <b>Auf einen Kaffee mit...</b> <b>Sylvia Kudermann</b> Frag doch mal den Schreibcoach</p> <p>10:00-11:00 <b>Lachyoga</b> Irmgard Danger</p>	<p>8:30-9:30 <b>Outdoor Aktiv</b> TVM   Berit Diel Vereinsheim SCM</p> <p>10:30-11:30 <b>Fit in Kopf &amp; Körper</b> Die etwas andere Schulstunde mit Fritz Löffler Ulrich5</p>	<p>08:45-10:00 <b>Yoga für den Rücken</b> Katja Eberle GymRaum Wirthshof</p> <p>Bitte beachte, dass wir hier nur eine Auswahl abbilden können. <b>Alle Veranstaltungen und Wiederholungstermine online!</b></p> <p>9:30-16:30 (A) <b>Erste Hilfe Kurs</b> vom Säugling bis Ende Grundschulalter Hans Zimmerer DRK Mehrgenerationenhaus</p>	<p>11:00-12:00 (A) <b>Kristallklangschalenmeditation</b> Mary Reisch Ulrich5</p> <p><b>SPIELPLATZ unterm DACH!</b></p> <p>14:00-17:00 für Klein und Groß</p> <p>Klettern, Hangeln, Rollen, Schaukeln, ...vielfältig bewegen Sporthalle BZM</p>	<p>9:00-10:00 <b>Meditation</b> Verbundenheit &amp; Liebe Nina Bartz Bewusstseinszentrum</p> <p>15:00-16:00 <b>Auf einen Kaffee mit...</b> <b>Sabina Hensle</b> Klang &amp; Schwingung Klangreise Café Harmony</p> <p>17:00-18:00 <b>Slow Jogging</b> Schnupperstunde Slow Jogging Stützpunkt Hof im Wirthshof</p>	<p>9:30-11:00 <b>Schreibglück am Morgen - kreativ &amp; heilsames Schreiben</b> Sylvia Kudermann Ulrich5</p> <p>14:00- <b>Auf einen Kaffee mit...</b> <b>Monika Steffelin</b> Ganzheitliches energetisches Heilen mit Hilfe der Engel &amp; Bioresonanz Hofcafé Steffelin</p> <p>17:00-18:00 <b>Vortrag:</b> <b>Was ist Myoreflex</b> Michaela Brandl Ulrich5</p>	<p>9:00-10:00 <b>Yoga für eine starke Mitte</b> Nina Bartz Bewusstseinszentrum</p> <p>9:30-11:00 <b>Yoga für Mütter mit Babies</b> ab 5 Monate bis zum 1 Jahr Pragash Irudayam Ulrich5</p> <p>11:30-14:00 <b>Gesunder Suppenmittwoch</b> Wohnzimmer im Mehrgenerationenhaus</p>	<p>10:00-11:30 <b>Gesunde Haut durch Ernährung und Naturkosmetik</b> Monika Holdenried &amp; Heidi Grad</p> <p>14:30-15:45 <b>Detox Yoga</b> Reinigung&amp;Entgiftung Yogatage Wirthshof GymRaum Wirthshof</p> <p>16:30-18:00 (A) <b>„Frühlings“Kräuter Erlebniswanderung</b> Moni Müller Hof im Wirthshof</p>
<p>12:15-13:00 <b>Bewegte Mittagspause</b> <b>Faszien Walking &amp; Slow Jogging</b> Slow Jogging Stützpunkt SAP Parkplatz</p> <p>14:00-19:30 (A) <b>Blutspende</b> DRK-Team Stadthalle</p> <p><b>offizieller AUFTAKT!</b> 19 Uhr im Ulrich5</p> <p><b>Begrüßung Impulsvortrag</b> Austausch und Referenten-Treff</p>	<p>15:30-17:00 (A) <b>Musik &amp; Bewegung</b> für Kinder ab 5 Jahre Mary Reisch Ulrich5</p> <p>16:00-18:00 (A) <b>Workshop / Kurs Reaktiv Walking</b> Katja Eberle Hof im Wirthshof</p> <p>18:00-19:30 <b>Impulsvortrag Super Patch – Signalübertragung</b> Monika Hornung Seminarräume Hornung</p>	<p>10:00-11:15 <b>Thai Yoga Massage Mini-Workshop</b> für Paare &amp; Freunde Nina Bartz Bewusstseinszentrum</p> <p>14:00-14:40 <b>Auf einen Kaffee mit...</b> <b>Katja Eberle</b> gut ausgerichtet aufrecht im Alltag Wohnzimmer Wirthshof</p>	<p><b>Thementag Faszie</b></p> <p>14:00-14:40 Faszien Walking</p> <p>15:00-15:40 Faszien und Atmung</p> <p>16:00-16:45 Faszien Vielfalt</p> <p>16:45-17:30 Faszien Release</p> <p>Wirthshof AKTIV Gymraum Wirthshof</p>	<p>18:00-19:00 <b>Zumba Fitness</b> Schnuppertermin Tanzfabrik Bodensee</p> <p>19:00-19:45 <b>Wissensimpuls - Warum schmerzt der Rücken?</b> Fitness Private Team Robert-Bosch-Str. 2</p>	<p>19:00-21:00 (A) <b>Selbsthilfegruppe Adipositas</b> U. Lappöhn Mehrgenerationenhaus</p> <p>19:30-21:00 (A) <b>Good Vibes</b> ...zum mitsingen Singerei   Didi Mogwitz Ulrich5</p>	<p><b>VORTRAGS - REIHE</b> Bibliothek im Bildungszentrum</p> <p>16:30 <b>Richtig atmen?!</b> Katja Eberle</p> <p>17:15 <b>Einmal Brille, immer Brille?!</b> Doris Nath</p> <p>18:00 <b>Selbstwirksamkeit</b> Monika Salomo-Rid</p>	<p>18:30-19:30 (A) <b>Expertenvortrag Leben &amp; Training</b> Olympiamedaillengewinner Edgar Itt Physio Team Markdorf</p> <p>19:00-19:45 <b>Infoabend Entgiftung zum Frühlingsanfang</b> Naturheilpraxis Kristin Herberg Marktstraße 3</p>

# Gesundheitswochen Markdorf - Programmübersicht - 21. bis 27. März 2025

20.03.-23.03. | Donnerstag bis Sonntag | **Yogatage** | im Wirthshof

GESUND - ZEIT  
zur MARKTZEIT  
im Ulrich5

FREITAG 21. März 2025	SAMSTAG 22. März 2025	SONNTAG 23. März 2025	MONTAG 24. März 2025	DIENSTAG 25. März 2025	MITTWOCH 26. März 2025	DONNERSTAG 27. März 2025
8:30-9:30 <b>Outdoor Aktiv</b> TVM   Berit Diel Vereinsheim SCM	9:00-10:00 <b>Tabata</b> <b>H.I.I.T. Training</b> Schnuppertermin Tanzfabrik Bodensee	8:15-9:00 <b>Atmung im Morgentau</b> bei nassem Wetter indoor Katja Eberle Hof im Wirthshof	<b>DAS GEWINNSPIEL:</b> Drei verschiedene Veranstaltungen besuchen und hochwertige Preise gewinnen: Coaching, Ayurvedische Massagen, Körperbehandlungen, Personal Training, Büchergutscheine, ...		9:00-10:30 <b>Walking &amp; Übungen für Kraft+Beweglichkeit</b> TVM   Elvira Kneissle Parkplatz Gehau	9:30-11:00 <b>Yoga für Mütter mit Babies</b> ab 5 Monate bis zum 1 Jahr Pragash Irudayam Ulrich5
10:00-11:00 (A) <b>Aerial Akrobatik im Tuch für Erwachsene</b> Sabina Hensle Bewusstseinszentrum	10:00-12:30 (A) <b>Trommelworkshop für Einsteiger</b> Mary Reisch RhythmusRaum	11:00-12:00 <b>Capoeira – der etwas andere Kampfsport</b> Nahed Fares Capoeira Bodensee Ulrich5	15:45-16:45 (A) <b>Yoga für Jugendliche</b> Kraft, Flexibilität, Entspannung   ab 13 J. Katja Eberle Gymnastikraum Wirthshof	<u>Legende:</u> Wann? <b>Was? Titel</b> Wer? Veranstalter Wo? Ort 👤: für Kinder/Familien (A): rechtzeitig anmelden	15:00-16:30 <b>Auf einen Kaffee mit...</b> <b>Monika Holdenried &amp; Heidi Grad</b> Ganzheitlich fit mit Ernährung & Körperarbeit Café Harmony	15:30-17:30 für Jugendliche ab 12-27 <b>Saisonal-regionales Essen zubereiten</b> Jugendraum Zepp
heute ist Tag des Waldes 10:30-12:00 <b>Wandeln.Atmen.Yoga.</b> Waldspaziergang mit leichten Körperübungen Hof im Wirthshof	15:00-17:00 (A) <b>Familienerlebnis zum Weltwassertag</b> Claudia Vaßen Hof im Wirthshof	12:00-16:00 <b>Auf einen Kaffee mit... Markus &amp; Monika Hornung</b>  Energetische Osteopathie Stress, Druck, Burnout Mental-Coaching Quantenheilung geistig energetisch Heilen  Seminarräume Hornung	18:00-19:30 <b>Nordic Walking</b> TVM   Moni Graf Bolzplatz Stadtweiher	12:25-13:00 <b>Bewegte Mittagspause Reaktiv Walking</b> Reaktiv Walking Parcours Marktplatz – an der Linde	15:00-17:00 (A) <b>Starke Kinder - gesunde Kinder</b> Schnupperkurs Anja Krehan Ulrich5	15:30-16:30 <b>Auf einen Tee mit... Moni Müller</b> Wildkräuter-Genuss Wohnzimmer Wirthshof
17:30-19:00 Uhr <b>Mentale Gesundheit im Alltag &amp; am Arbeitsplatz</b> Markus Hornung Ulrich5	VORTRAGS - REIHE im Bewusstseinszentrum Markdorf 15:30 <b>Sonora-Projekt</b> Pasquale Leogrande 16:30 <b>Lebenseelixier Wasser</b> Hans Werner Pfeiffer	Welt Wasser Tag 16:30-17:10 <b>Vortrag Jahreskreis</b> 17:15-18:30 <b>Mond Yoga</b> Gymnastikraum Wirthshof	VORTRAGS - REIHE im Wohnzimmer Mehrgenerationenhaus 17:30 <b>Starke Kinder - gesunde Kinder</b> Anja Krehan	15:00-16:30 Uhr <b>Omega3 Fettsäuren</b> Andrea Wellhäußer, Petra Marschall, Irmgard Gangel Ulrich5	17:45-18:45 <b>Eigenmassage und Übungen für Zwischendurch</b> Michaela Brandl Ulrich5	17:00-18:00 <b>Mit Moni auf dem Sofa</b> Buchlesung Moni Müller Wohnzimmer Wirthshof
19:30-21:00 <b>Kreatives Malen</b> Mutmalerinnen Antje Strathmann-Cissé und Barbara Ludwig Ulrich5	17:30 <b>Geburtstrauma</b> Anke Wildenhain 18:30 <b>Volkskrankheit Pilzinfektionen</b> Kristin Herberg	19:15 <b>Therapieansatz nach Robert Betz</b> Esther Holzapfel	18:30-19:30 (A) <b>Zumba Fitness</b> Schnuppertermin Tanzfabrik Bodensee	19:30-20:30 <b>Vortrag: Wie rein ist unser Trinkwasser?</b> Die Wasserexperten Andreas Ogger Ulrich5	18:00-19:00 <b>Vortrag Alzheimeresche Krankheiten &amp; Demenz</b> Prof. Dr. Josef Kessler Ulrich5	