



MONTAG 16.09	09:00 – 10:15 "All in" – Fitness Workout Gymnastik Stretch Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung	10:00 – 18:00 Tipp: Wirthshof–Rätsel und Bodensee–Quiz einfach Rätsel und Quiz an der Rezeption abholen und los geht's!	10:00 – 18:00 Tipp: Minigolf – für die ganze Familie kostenfrei – einfach Equipment an der Rezeption abholen und los geht's!
	10:30 – 11:45 Hatha Yoga – mit Katja Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung	17:00 – 18:30 Bienenführung mit einer Imkerin Treff: am Weiher I Anmeldung erforderlich	17:30 – 18:30 Nia Dance – Power Treff: Gymnastikraum I ohne Anmeldung
DIENSTAG 17.09	10:00 – 19:00 Tipp: Lust auf einen Familien–Spiele–Tag? einfach an der Rezeption abholen – teils mit Pfand! I ganztägig	10:00 – 18:00 Tipp: QR–Rätselrunde – entlang unseres Parcours Start und Plan: hinter dem Parkplatz I ohne Anmeldung	18:00 – 19:00 Meridian Qigong – mit Sonja Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung
	19:00 – 20:00 Reaktiv Walking – Technik und Tour Treff: im Hof I Anmeldung erforderlich		
MITTWOCH 18.09	08:00 CleanupDays – Naturerlebnistage auf dem Wirthshof Ausgabestelle Cleanup–Kit: Hofladen I bis in den Oktober: tolle Natur– und Upcycling–Aktionen !!!	10:00 – 18:00 Tipp: PitPat – für die ganze Familie kostenfrei – einfach Equipment an der Rezeption abholen und los geht's!	10:00 – 13:00 Familienerlebnis – Offener Treff im Bastelraum für Kleine und Große Treff: im Bastelraum I gemeinsam mit einem Erwachsenen (Notfallkontakt) I ohne Anmeldung
	10:00 – 10:50 Faszien Walking und Slow Jogging Treff: im Hof I Anmeldung erforderlich	15:30 – 17:00 Familienerlebnis – Bastelideen aus der Natur Treff: im Hof vor dem Wirthshof Laden I Anmeldung erforderlich	17:00 – 17:50 Best of Basics – Core Rücken Faszien Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter im Freien I ohne Anmeldung
	18:00 – 19:20 Mond Yoga Treff: im Gymnastikraum I ohne Anmeldung	19:30 – 20:30 Nia Dance – Classic Treff: Gymnastikraum I ohne Anmeldung	
DONNERSTAG 19.09	08:00 Yoga Tage täglich MEHR Yoga und Achtsamkeitsimpulse im ganz normalen Wochenprogramm I WOW: ohne Anmeldung – ohne Gebühr!	08:30 – 09:00 Atmung im Morgentau Treff: am Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung	09:00 – 10:00 Faszien Yoga Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung
	10:00 – 13:00 Familienerlebnis – Offener Treff im Bastelraum für Kleine und Große Treff: im Bastelraum I gemeinsam mit einem Erwachsenen (Notfallkontakt) I ohne Anmeldung	15:30 Well–Aktiv "Gesundheitswandern und Yoga" Zwei komplette Kurse an vier Tagen / Anmeldung erforderlich / Gebühr: 200 Euro	15:30 – 17:00 Familienerlebnis in der Natur – Bunte Mandalas legen Treff: im Hof vor der Spielscheune I ohne Anmeldung I bei Regen Alternativprogramm im Bastelraum
	18:30 – 19:30 "All in" – Fitness Workout Gymnastik Stretch Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung	19:45 – 20:45 Yin Yoga – Restoratives Yoga Treff: Gymnastikraum I ohne Anmeldung	

08:00 – 20:00

World Cleanup Day 2024 – wir sind dabei!

Ausgabestelle Cleanup-Kit: Hofladen I gantztägig I ohne Anmeldung I viele tolle Naturerlebnisse und Müllaktionen rund um diesen Tag!

10:00 – 18:00

Tipp: Tischtennis – für die ganze Familie

kostenfrei – einfach Equipment an der Rezeption abholen und los geht's!

16:30 – 19:30

Familienerlebnis – Nachhaltig Basteln zum World Cleanup Day

Treff: bei der Spielscheune

08:30 – 09:30

Meridian Qigong – mit Sonja

Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung

10:00 – 13:00

Familienerlebnis – Offener Treff im Bastelraum für Kleine und Große

Treff: im Bastelraum I gemeinsam mit einem Erwachsenen (Notfallkontakt) I ohne Anmeldung

17:00 – 17:20

Kasperletheater – zum Thema Müll

Treff: bei der Spielscheune

10:00 – 11:00

Nia Dance – Moving to Heal

Treff: immer im Gymnastikraum I ohne Anmeldung

16:00 – 17:15

Detox Yoga

Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung

08:00

Aktiv in der Natur Tag

im Wirthshof und ganz Markdorf I teils Anmeldung erforderlich I Programmdetails unter www.aktiv-in-der-natur-tag.de

10:00 – 19:00

Tipp: Ausmalbilder zum Abholen

einfach Malvorlagen an der Rezeption abholen und los geht's!

16:30 – 17:45

Fünf Elemente Yoga

Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter im Freien I ohne Anmeldung

20:00 – 20:30

Abendmeditation am Weiher

Treff: am Wirthshof-Weiher I bei nassem Wetter im Gymnastikraum I ohne Anmeldung

08:30 – 09:30

Yoga im Morgentau auf der Apfelwiese – Aktiv in der Natur Tag

Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter auf der Wiese am Nussbaum I ohne Anmeldung

15:00 – 16:30

Familienerlebnis – Die Geschichte vom alten Apfelbaum

Treff: im Hof vor dem WirthshofLaden I Anmeldung erforderlich

18:30 – 19:45

Stockbrot backen am Wirthshofweiher – Aktiv in der Natur Tag

Treff: am Wirthshof-Weiher I ohne Anmeldung I Tipp: bring Dir etwas zu trinken mit

09:30 – 12:00

Workshop "Effizient und gesund Laufen"

Treff im Hof I Anmeldung erforderlich I Gebühr 70 Euro – inkl. Videoanalyse

16:00 – 17:30

6km Walking und Reaktiv Walking – NEUE Strecke Gehrenberglauf!

Treff: Parkplatz Wilhelmshöhe (Turnerhütte/Trimmdichpfad) I Anmeldung erforderlich I Programmdetails unter www.aktiv-in-der-natur-tag.de

19:30 – 20:00

Impulsvortrag – Sonne, Mond und Sterne – Impulse im Jahreskreis

Treff: bei trockenem Wetter am Weiher beim Feuer / bei nassem im Gymnastikraum I ohne Anmeldung

08:00 – 20:00

Kostenfreie Leihgeräte und QR-Code-Rätselrunde – entlang unseres Reaktiv Walking Parcours

Start und Plan: hinter dem Parkplatz am ersten Schild I ohne Anmeldung

12:30 – 13:20

Yoga – für Radler und Wanderer

Treff: im Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung

17:00 – 18:00

Yang und Yin – Yoga

Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung

12:00 – 17:00

Apfelradtag – Wandern und Radeln mit Livemusik und Einkehr

rund um den WirthshofLaden I Livemusik, Apfelsaft pressen und Apfelige Leckereien I Apfelkuchenwanderung I Mitmachangebote am Infostand, ...

13:00

Bunter – Apfel – Basteltisch

Treff: Bei der Spielscheune I ohne Anmeldung

12:00 – 17:00

AKTIV Infostand – kostenfreier Haltungscheck, Reaktiv Walking Teststation und Yogaimpulse – beim Apfelradtag

rund um den WirthshofLaden I Livemusik, Apfelsaft pressen und Apfelige Leckereien I Apfelkuchenwanderung I Mitmachangebote am Infostand, ...

14:30 – 15:00

Impulsvortrag – richtig atmen?!

Treff: Gymnastikraum I bei schönem Wetter am Nussbaum I ohne Anmeldung

Wir behalten uns Änderungen am
Wochenprogramm vor.
Online finden Sie immer die aktuellste
Version unserer Erlebnisse.
Buchen Sie direkt hier:

1. Kamera öffnen
 2. QR Code scannen
 3. Auf angezeigten Link klicken
- Oder öffnen Sie einfach den Link:



<https://giggle.tips/wirthshof>

