

Gewinnspiel

An 3 Angeboten teilnehmen und tolle Preise gewinnen

Markdorfer Gesundheitswochen

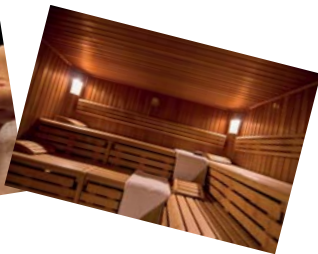
Ernährung, Entspannung und Bewegung

9. bis 22. März 2020



VORTRAGSREIHE
„GUT DURCHATMEN“

13. März 2020, 15:30-19 Uhr
Mittlere Kaplanei



ZU GEWINNEN
Gesichtsbehandlung,
Saunagutscheine,
Coffee-to-go-Becher uvm.


MARKDORF
MARKETING e.V.


MARKDORF
MARKETING e.V.

Inhalt

Vorwort	04
Vortragsreihe „Gut durchatmen“	06
Handel und Gastro	08
Die Hofschenke by Wirthshof	09
HÖRTEC Hörsysteme GmbH	10
Intersport Raither	11
Kley Sanitätshaus	12
Küchen Krall	13
Optik Gölzer	14
Ringana-Frischepartnerin Katja Hartung	15
OptikHaus Hammer	16
Wirthshof Wellness	17
Fitness- und Freizeitsport	18
fitness4you	19
Fitness Private Bodensee Chris Schorpp	20
MoveCenter Markdorf	21
Nia - Simone Herzer-Pitz	22
Turnverein Markdorf 1880 e.V. - Freizeitsport	23
Turnverein Markdorf 1880 e.V. - Tanz	24
Volkshochschule	25
Wirthshof Aktiv	26
Wirthshof Aktiv - Slow Jogging	27
Heilberufe und Vorträge	28
Einhorn Naturheilpraxis	29
Ernährungstrainerin Rosmarie Bräuer	30
Heilpraktikerin Gabriele Hagenberg-Fautz	31
Naturheilpraxis Kristin Herberg	32
LÖSCHER Coaching Consulting	33
Doris Nath, Augenschule	34
Salzgrotte Markdorf	35
SAP SE	36
Terminübersicht	37
Ausblick Gesundheitswochen Herbst 2020	41
Impressum	42
Gewinnspiel	43

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die Frühjahrsausgabe der Gesundheitswochen in Markdorf. Wir freuen uns, dass wir gemeinsam mit 26 Akteuren das Thema „Lunge und Atmung“ mit Vorträgen, Schnupper- und Sonderangeboten Ihnen vorstellen dürfen.

Wie essentiell die Atmung und die Sauerstoffaufnahme für unser Leben sind, verdeutlicht folgendes Zahlenbeispiel: Wir überleben ohne feste Nahrung ca. 40 Tage, ohne Flüssigkeit 4 Tage und ohne Sauerstoff nur 4 Minuten.

Wir laden Sie herzlich zu unserer kostenlosen Vortragsreihe „Gut durchatmen“ am Freitag, 13.03.2020, ab 15:30 Uhr in die Mittlere Kaplanei ein.



Von links, hinten: Tanja Jatzkowski (Sanitätshaus Kley), Doris Nath (OptikHaus Hammer), Saskia Friedrich-Rother (Markdorf Marketing e.V.), Simone Herzer-Pitz (Nia), Michael Schreck (Volkshochschule Bodenseekreis), Sabine Voss (SAP SE), Corinna Coors, (Stimmtherapeutin), Tobias Wieprecht (fitness4you), vorne: Katja Eberle (Wirthshof aktiv & Turnverein Markdorf), Rosmarie Bräuer (Ernährungstrainerin), Roland Löscher (Löscher Coaching I Consulting).
Foto: Florian Fahlenbock

Es macht Spaß, dieses Heft von A-Z durchzublättern, denn alle Akteure leisten einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Medizinische Themen wie z.B. Naturheilkunde bei Lungenkrankheiten, Asthma, Heuschnupfen, Sonderaktion Zelluntersuchung mit 14 Gesundheitsparametern werden angeboten. Bei erschwerter Atmung können Sie sich zu Inhalationstherapiegeräten beraten lassen. Rund um das Auge vom kostenlosen Sehtest, kostenlosen Probetragen von Kontaktlinsen und fachmännische Beratung zur Anpassung von vergrößernden Sehhilfen bis hin zum ganzheitlichen Sehen und Augenbeweglichkeit

sowie die Beratung von unsichtbaren Hörgeräten runden das Angebot ab.

Auch die Ernährung spielt eine große Rolle: Das Geheimnis von Duft, Würze und Wirkung aus der Kräuterwelt, eine verlockende Kochshow mit leichter und vitaler Küche aus dem Dampfbäckofen, Low-Carb mit den Steakwochen machen Appetit.

Das hört sich alles anstrengend an? Dann machen wir den Einstieg zur Fitness leichter: Entspannung bei der Volkshochschule, Lachyoga, Pranayama, die yogischen Atemübungen, Meditation, Hypnose oder in der Salzgrotte relaxen.

Ohne Bewegung bewegt sich nichts! Also starten Sie mit einem neuem farbigen Trainingsoutfit. Nach dem Motto „Raus an die frische Luft und gut durchatmen“ bietet der Turnverein walken und joggen für jedes Niveau und für Kinder und Jugendliche Tanzgruppen an. Beim Vortrag „Kraft“ erfahren Sie, warum Krafttraining bis ins hohe Alter so wichtig ist. Unsere Fitnessstudios bieten kostenlose Einstiegstrainings an. Die neue Sportart Nia lädt zum Probieren ein.

Der Workshop „Fühlen und Erleben mit der Dr. Hauschka Naturkosmetik“ machen diese Tage zu einem besonderen Erlebnis. Tanken Sie auf und suchen Sie sich Ihre Interessengebiete bei den Thementagen im Wirthshof aus. Und am Ende der Gesundheitswochen, am Sonntag, 22.03., wird es ein besonderes Highlight geben: Profiritriathletin und Ironman Meike Krebs-Gatzka kommt mit einem Vortrag und Workshop in den Wirthshof und eröffnet mit Katja Eberle den Slow Jogging Stützpunkt.

Und wenn Sie aktiv waren und an 3 Angeboten der Gesundheitswochen teilgenommen haben, können Sie an unserem Gewinnspiel teilnehmen und tolle Preise gewinnen. Einfach die Umschlagsseite ausgefüllt einwerfen. Ich wünsche allen Teilnehmern viel Glück!

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Akteuren, die dieses Programm professionell, fachlich fundiert und liebevoll zusammengestellt haben, bedanken.

Bleiben Sie gesund!
Herzliche Grüße

Lucie Fieber
Geschäftsführerin
Markdorf Marketing e.V.



Vortragsreihe

Gut durchatmen

Freitag, 13. März 2020

Mittlere Kaplanei, Kirchgasse 9 (am Marktplatz)

15:30-16:00 Uhr



Corinna Coors

Atem und Kommunikation - stress-freies und sicheres Auftreten in herausfordernden Gesprächssituationen

Corinna Coors ist ausgebildete Logopädin und Stimmtherapeutin und arbeitet freiberuflich als Stimmcoach in der Region. Mit ihrer Stimmarbeit möchte sie die Bedeutung der Stimme im Alltag verdeutlichen und aufzeigen, welche Wirkung die Stimme in der Kommunikation hat.

16:00-16:30 Uhr



Diego Sanz-López

Wie der Musiker seine Atmung vorbereiten muss

Er ist Lehrer für Posaune und tiefes Blech an den Musikschulen Markdorf und Starnberg, Solist und Orchesterposaunist. Diego Sanz-López wird die Atmung von der musikalischen Seite beleuchten. Mit theoretischen Anleitungen und praktischen Übungen interpretiert er die kritischen und typischen Passagen des Musikers.

16:30-17:00 Uhr



Agathe Högner

Welche Faktoren sind für eine gesunde Stimme von Bedeutung.

Agathe Högner ist seit 2007 in Markdorf tätig und therapiert Störungen der Sprache, Sprechen, Stimme und Schlucken bei Kindern und Erwachsenen.

17:15-17:45 Uhr



Katja Eberle

Atemräume und natürliche Atemkraft - aus Sicht der Bewegungslehre und Yoga-philosophie

Erfahren und erleben Sie hautnah Ihren Körper „Panzer“ zu mobilisieren. Entdecken Sie Ihre natürliche Atemtiefe und Atemkraft. Der Atem gilt im Yoga als das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Als Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin leitet Katja Eberle den Aktivbereich im Wirthshof und möchte hier vor allem Impulsgeber sein für ein selbstverantwortliches Leben.

17:45-18:15 Uhr



Kristin Herberg

Atme dich gesund - wie Gefühle unsere Atmungsorgane beeinflussen

Als Heilpraktikerin liegt es mir sehr am Herzen zu vermitteln, wie Krankheit entsteht und was notwendig ist, um Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. In meiner Praxis arbeite ich sowohl auf körperlicher, als auch auf psychischer Ebene, um den Menschen Heilungsimpulse mit auf den Weg zu geben.

18:15-19:00 Uhr



Roland Löscher

Mit Hypnose und bewusstem Atem zu Entspannung, Gelassenheit und innerer Stärke

Roland Löscher ist seit 2006 erfolgreich tätig als Business-, Personal- und Hypnose-Coach. Trainer, Redner und Autor mehrerer Bücher, z.B. „Im Auge des Tornados“. Er berät Unternehmen und trainiert und coacht Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Sport und Gesellschaft.

Markdorfer Gesundheitswochen

9. bis 22. März 2020

Handel und Gastro



DIE **HOF**
SCHENKE
by wirthshof



Unser Spezial-Angebot

Leckere Gerichte & Frische Ideen

Wählen Sie aus unseren Spezialangeboten zu den Gesundheitswochen, frisch zubereitet und liebevoll abgeschmeckt, für einen Genuss ohne Reue.

STEAKWOCHEN

vom 3. bis 28. März 2020

Medium ist keine Kleidergröße? Bei US-Prime wissen Sie sofort was gemeint ist? Dann sind Sie genau der oder die Richtige für unsere STEAKWOCHEN mit einer exklusiven Fleischauswahl, Saucen, Dips und Beilagen.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag 17:30-22:00 Uhr

Warme Küche: 17:30-21:00 Uhr

Entdecken Sie leidenschaftliche Küche und freuen Sie sich auf heimische Spezialitäten und frische Ideen.

Die Hofschenke by Wirthshof

Steibensteg 10, 88677 Markdorf

Tel. 07544 5067373 | www.wirthshof.de



Unser Spezial-Angebot

Kostenlose Höranalyse

In unserem Hörstudio bieten wir Ihnen eine kostenlose Höranalyse und bei Bedarf kostenfreies Probetragen der neuesten, maßangefertigten Im-Ohr-Hörsysteme.

Um Anmeldung wird gebeten.

Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch von 8:00-12:00 Uhr und 13:30-17:00 Uhr

Donnerstag von 8:00-12:00 Uhr und 13:30-17:30 Uhr

Freitag von 8:00-15:00 Uhr

Unsere Leistungen:

- Kostenlose Höranalyse
- Individuelle Hörsystemberatung
- Unverbindliches Probetragen moderner Hörsysteme
- Reparaturservice aller Markenhersteller
- Kostenlose Durchsicht und Wartung Ihrer Hörsysteme
- Batterien- und Zubehörservice
- Gehörschutzspezialist
- Hausbesuche

HÖRTEC Hörsysteme GmbH

Hauptstraße 28, 88677 Markdorf

Tel. 07544 9578741 | www.hoertec-hoersysteme.de

Unser Spezial-Angebot

20% Rabatt auf Dein neues Trainingsoutfit

Mit frischen Farben in den Frühling starten. Ob Indoor oder Outdoor - mit Deinem neuen Outfit macht das „Sporteln“ gleich viel mehr Spaß!

Als etabliertes Fachgeschäft für Sport- und Freizeitartikel sind wir Ihr kompetenter Partner für Ihre Sportausstattung und bieten Ihnen darüber hinaus auch umfangreiche, professionelle Serviceleistungen an.

Wir bauen auf starke Marken und Produkte mit einem fairen Preis-Leistungsverhältnis. Unser Sortiment ist gut aufgestellt und wir finden die für Sie passenden und sinnvollen Lösungen - jeweils abgestimmt auf Ihr individuelles Bedürfnis und Budget.

Intersport Raither

Mangoldstraße 18, 88677 Markdorf

Tel. 07544 4412 | www.intersport-raither.de



Unser Spezial-Angebot



**20 % Rabatt auf alle Inhalations-
therapie-Geräte** während der Ge-
sundheitswochen.

**20%
RABATT**

Zudem bieten wir Ihnen den **eleganten, tragbaren Sauerstoff-
konzentrator *Platinum Mobile*** zum Aktionspreis von **2.695 €**.

Die Kley GmbH sieht ihre Aufgabe und ihr Handeln in der Be-
reitstellung von hochwertigen und funktionellen Produkten
und Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung, Gesunderhal-
tung und der Kompensation von körperlichen Handicaps. Das
Ziel besteht darin, für unsere Kunden eine höhere Lebensqua-
lität und Lebensfreude zu schaffen. Um dieses Ziel zu errei-
chen, setzen wir uns permanent aktiv mit den Veränderungen
im Gesundheitswesen auseinander. Unter Berücksichtigung
der Vorgaben der sich ständig ändernden Gesundheitsrefor-
men entwickeln wir für unsere Kunden Problemlösungen, die
sich durch ein hohes Maß an Qualität auszeichnen.

Sanitätshaus Kley GmbH

Bussenstraße 3, 88677 Markdorf
 12 Tel. 07544 9558990 | www.kley24.de



Unser Spezial-Angebot

Kochkurs: Gesundes Kochen mit dem Dampfbackofen

Mittwoch, 18. März, 17:00-20:30 Uhr

in der Ausstellung von Küchen Krall

Anmeldung per E-Mail unter info@kuechen-krall.de

Personenzahl limitiert auf 15 Teilnehmer

Eintritt frei

Bei unserem Kochkurs lernen Sie die Grundlagen für eine ge-
sunde Ernährung kennen. In dem Kurs geben wir Ihnen Tipps
für einfaches und frisches Kochen sowie das Kochen mit Res-
ten. Wir zeigen Ihnen die Vorteile des Dampf Garens und wie
Sie mit dem Dampf garer Kochen und Backen können. Des
Weiteren erfahren Sie, wie Sie Speisen ohne Verlust von Vita-
minen und Mineralstoffen wieder aufwärmen können.

Küchen Krall GmbH

Mangoldstr. 10, 88677 Markdorf
 13 Tel. 07544 50900 | www.kuechen-krall.de



Unser Spezial-Angebot

KOSTENLOSER SEHTEST

In unserem Optikerfachgeschäft Gölzer bieten wir einen kostenlosen Sehtest sowie auch kostenloses Probetragen von Kontaktlinsen an.

Hilfe bei Kontaktlinsen:

Sie tragen Kontaktlinsen aus dem Internet und haben Probleme. Wir helfen Ihnen. Die erste Beratung ist kostenlos.

Das Markdorfer Optikerfachgeschäft hat viele Gründe, warum Sie uns Ihr Vertrauen schenken können:

- Fachkompetente Beratung durch drei Augenoptikermeister
- kostenlose Brilleninspektion mit Ultraschallreinigung
- Sehschärfenmessung und Führerscheintest jederzeit
- Fassungsauswahl nach Hause
- Brillenfertigung in eigener Meister-Werkstatt
- Reparatur-Schnellservice
- Sportbrillenstudio und Sportbrillentest im Windkanal
- Kontaktlinsen
- Brillenschutzbrief

Optik Gölzer

Hauptstraße 8, 88677 Markdorf

14 Tel. 07544 1236 | www.goelzer-optik.de

RINGANA-Frischepartnerin Katja Hartung



Mein Spezial-Angebot

RINGANA-INFOTAGE

Lernen Sie die Frischewelt von RINGANA bei einem persönlichem Meet and Greet kennen: Im Einzelgespräch oder gemeinsam mit Ihren Freunden. Fühlen Sie die natürlichen Wirkstoffbooster für Ihre Hautpflege von Kopf bis Fuß und probieren Sie die frischen Vitalstoffe aus der Natur.

Samstag, 14. März

9:00-16:00 Uhr

Ort: Eingangsbereich Proma, Hauptstraße 19

Lass nicht zu, dass später nie wird. Eine ausgewogene Ernährung, Sport und Bewegung tragen zur Gesundheit von Herz und Kreislauf bei. Wer zusätzlich etwas tun möchte, ergänzt seine Ernährung mit ausgewählten Nährstoffen. Ich informiere Sie darüber, welche Nährstoffe zur Senkung des Blutcholesterin-Werts beitragen und vor Verkalkung schützen. Außerdem lernen Sie eine vegane Mikroalge aus ökologisch kontrollierten Aquakulturen kennen, die zur Deckung des Omega 3-Bedarfs beiträgt und der Aufrechterhaltung der normalen Herzfunktion dient. Sie erfahren auch, wie Sie mit hochpotenten Antioxidantien aus der Natur Ihre Zellen vor oxidativem Stress schützen können.

Katja Hartung - selbständige RINGANA-Frischepartnerin

Am Sportplatz 9/1, 88677 Markdorf

Tel. 07544 5067950 | www.katjahartung.ringana.com



Unser Spezial-Angebot

Wenn die Brille nicht mehr ausreicht...

Da wir in einer alternden Gesellschaft leben, nimmt die Zahl der Mitbürger, die von krankhaften Veränderungen der Augen betroffen sind, rasant zu. Nahezu jeder hat in seinem Verwandten- oder Freundeskreis Menschen, die, trotz Brille, alltägliche Aufgaben nicht mehr ohne fremde Hilfe bewältigen können.

Die OptikHaus Hammer OHG ist zertifizierter Low Vision-Partner, die sich auf die Beratung und Versorgung von Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen spezialisiert hat. Wir unterstützen den Betroffenen bei der Wahl der optimalen Hilfsmittel. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, haben Werner Graetsch und Peter Kühn in speziellen Qualifikationsseminaren solide Fachkenntnisse in der Anpassung von vergrößernden Sehhilfen erworben. Bei uns können verschiedene Hilfsmittel in Ruhe getestet werden. Sie erhalten eine fachkundige Beratung, die die persönlichen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt.

Wir laden Sie gerne zu einem Beratungsgespräch ein. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit unserem Low Vision Spezialisten Herrn Werner Graetsch.

OptikHaus Hammer

Hauptstraße 19/1, 88677 Markdorf

16 Tel. 07544 71961 | www.optikhaus-hammer.de



Unser Angebot

Dr. Hauschka Pflege-Workshop „Fühlen und Erleben“

Dieser Workshop richtet sich an alle, die das einzigartige Pflegekonzept der Dr. Hauschka Naturkosmetik kennenlernen und auf der Haut erleben möchten. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Produkte auszuprobieren. Daher empfehlen wir Ihnen ungeschminkt zu kommen. Gratis; Dauer: 1 h

Freitag, 20. März, 17:00 Uhr

Anmeldung bis Donnerstag, 19. März, 17:00 Uhr
unter: aktiv@wirthshof.de oder Tel. 07544 96720

Naturkosmetik & Massage im Wirthshof

Unser Angebot für Sie:

- Dr. Hauschka Gesichtsbearbeitungen
- Massagen und Körperbehandlungen mit Primavera-Ölen
- Maniküre und Pediküre
- Day SPA Arrangements
- Gutscheine
- Workshops

Wir behandeln berührend. Dr. Hauschka-Naturkosmetikerin Stefanie Wirth und Kathrin Hack mit Team

Wirthshof Wellness

Steibensteg 10, 88677 Markdorf

Tel. 07544 96270 | www.wirthshof.de/wellness

Markdorfer Gesundheitswochen

9. bis 22. März 2020

Fitness- und Freizeitsport



fitness4you
your finest edition



Unser Spezial-Angebot

2 Wochen all inklusive testen für 49 €

Das Angebot beinhaltet einen 30-minütigen Gesundheits-CheckUp und Trainingseinweisung inkl. Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining sowie das Kurs- und Wellnessangebot

Besuche kostenlos einen Kurs deiner Wahl

Bringe kostenlos einen Freund mit ins Training

Frei von Vorbildern, Investoren oder gesichtslosen Franchise-partnern, gründetet Daniel Haymann 2009 die Fitnessclub-Marke fitness4you. Immer einen Schritt voraus ist seine Passion. Heute gehört fitness4you bereits zur erfolgreichsten Fitnessmarke am Bodensee. Mit einem anspruchsvollen Trainings- und Kursprogramm. Für gesundheitsbewusste Menschen. Unabhängig vom Trainingsstatus, Alter und Geschlecht. Ungewöhnliche Locations, ausgesuchte Materialien, inspirierendes Interior. Das besondere Lebensgefühl. Eine Community. Das ist fitness4you.

Für alle, die Fitness jenseits des Mainstreams erleben wollen.
Dein 5-Sterne Fitness- & Wellnessstudio im Proma.

Fitness4you - your finest edition
Hauptstraße 19, 88677 Markdorf
www.fitness-bodensee.club



Mein Spezial-Angebot

Kostenloses Strategiegelgespräch/Probetraining

Kennst du das auch? Du hast Abends nach der Arbeit zu wenig Energie, um noch Präsenz in deiner Familie zu zeigen oder deinem Sport nachzugehen. Dein Energieniveau sinkt ganz natürlich über den Arbeitstag ab. Wie viel Abend noch übrig ist hängt allerdings von beeinflussbaren Faktoren ab.

- Dein Umgang mit Stress
- Der Status deiner Gesundheit: Unterstützt deine Ernährung deinen Lebensstil? Ist dein Körper fit genug um deinen Alltag schmerzfrei und vital zu unterstützen?

Wir unterstützen Unternehmer und Menschen in Führungspositionen bei der Umsetzung und Verbesserung dieser Faktoren. Vereinbare ein kostenloses Strategiegelgespräch/Probetraining unter kontakt@fitness-private-markdorf.de, 0151 56854905.

VORTRAG

Kraft. Use it or lose it. Warum Krafttraining bis ins hohe Alter so wichtig ist.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen deutlich, wie wichtig eine starke Skelettmuskulatur bis ins hohe Alter ist. Ein gesunder Stoffwechsel wie auch der Bewegungsapparat hängen eng mit der Muskulatur zusammen. Sie erfahren, wie Sie bis ins hohe Alter Ihre Kraft erhalten und wachsen lassen können. Die Teilnahme ist kostenlos!

Wann: Montag, den 16. März um 19:00 Uhr

Wo: Wirthshof Hotel (Steibensteg 10), Tagungsraum

Anmeldung: kontakt@fitness-private-markdorf.de

Fitness Private Bodensee | Chris Schorpp

Tel. 0151 56854905

www.fitness-private-markdorf.de

Unser Spezial-Angebot

Kostenloses Schnupper-Training

Für alle Neueinsteiger ist das erste Training kostenlos und beim Kauf einer 10er Karte, gibt es 15% Rabatt.

Weitere Informationen zu den Trainingszeiten gibt es hier:
<http://www.facebook.com/younggo.movecenter.markdorf.de/>

YoungGo Jumping ist DIE Lösung für alle, die sich ohne großen Aufwand intensiv, effektiv und mit viel Spaß bewegen möchten. In gemütlicher Wohnzimmer-Atmosphäre wird hier täglich gejumpt und über gesunde Ernährung informiert, oder auch einfach mal in der Lounge ein Schwätzchen gehalten. In einer Jumping-Stunde mit fetziger Musik verbrennen Sie bis zu 1300 Kalorien und können mit einer ordentlichen Portion freigeordener Endorphine den Alltag wieder gut gelaunt meistern. Beim YoungGo Jumping werden über 90% der Gesamtmuskulatur zeitgleich trainiert. Zudem werden auch Herz-Kreislauf und Lungen aktiviert - für ein effektives Cardiotraining. Melden Sie sich zu einer kostenfreien Schnupperstunde an.

MoveCenter Markdorf | Sylvia Lang

Ravensburger Straße 18, 88677 Markdorf

www.move-center.younggo.de



Mein Spezial-Angebot

Nia Power mit Intervallen

Montag, 9. und 16. März von 17:30-18:30 Uhr, 8 €

Nia Workshop Stimme, zusätzlich mit Stimmtrainerin C. Coors

Mittwoch, 11. März von 19:00-20:30 Uhr, 12 €

Nia MovingToHeal

Freitag, 13. und 20. März von 10:00-11:00 Uhr, 8 €

Nia Einsteiger Workshop (inkl. 1 Woche kostenlos Mo, Mi)

Samstag, 21. März von 11:00-12:30 Uhr, 12 €

Ort: Gymnastikraum Wirthshof

Nia bewegt Ihren Körper, entspannt Ihren Geist und berührt Ihre Seele. Nia vereint Fitness, Gesundheit und Wellness. Choreografierte und freie Bewegungsformen, von westlichen und östlichen Traditionen inspiriert. Die harmonischen Bewegungen wirken ausgleichend auf den Energiehaushalt Ihres Körpers und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Sie trainieren auf sanfte, spielerische und kraftvolle Art Ihren Körper und bestimmen jeden Moment die Intensität und Ausprägung der Bewegung selbst. Nia ist eine freudvolle Art, seinen Körper zu bewegen und bewegt Simone Herzer-Pitz schon fast ein Jahrzehnt. Als Nia Black Belt Teacher bringt sie ihre Mittänzer dazu, Ihren Körper stärker wahrzunehmen und sich den Kopf frei zu tanzen.

Simone Herzer-Pitz

Nia Black Belt Teacher

Tel. 07544 740382 | niamitsimone@googlemail.com



Unser Spezial-Angebot

RICHTIG WALKING - Gehschule/Gut zu Fuß

Mittwoch, 11. März, 14:30-15:30 Uhr

Bewegte Mittagspause mit REAKTIV WALKING

Donnerstag, 12. und 19. März, 12:15-13:00 Uhr

REAKTIV WALKING PARCOURS

Freitag, 13. März, 14:00-15:30 Uhr; 20. März, 11:00-12:30 Uhr

Rückenfit mit REAKTIV WALKING

Sonntag, 15. März, 10:00-11:15 Uhr

Ausatmen, auftanken, durchstarten - mit jeder Menge Spaß! Reaktiv Walking trainiert den ganzen Körper - sanft und effektiv. Im Vergleich zum normalen Walken oder Joggen werden MEHR Muskeln aktiviert, was eine höhere Sauerstoffaufnahme erfordert und den gesamten Bewegungsapparat trainiert. Keine Voranmeldung notwendig - spontan vorbeikommen und mitmachen!

Treffpunkt: in Wirth's Hof, Steibensteg 10

Bitte an wetterangepasste und gut sichtbare Kleidung denken

> SPECIAL: Vortrag Haltung & Atmung

Dienstag, 17. März, 19:30-20:15 Uhr, im Wirthshof

Turnverein Markdorf 1880 e.V.

Schlossweg 14, 88677 Markdorf

Tel. 07544 958896 | www.tv-markdorf.de



Unser Spezial-Angebot

SCHNUPPERSTUNDE in den Tanzgruppen für Kids und Jugendliche

Verstärkung gesucht! Komm vorbei und tanz mit uns! Unsere Kinder- und Jugendtanzgruppen trainieren einmal wöchentlich. Showauftritte haben wir in der Markdorfer Fasnet, beim Stadtfest und bei Sonderveranstaltungen wie IBO-Showbühne oder Turnschau.

KINDERTANZ ab 7 Jahren

Montag, 9. März, 17:00-18:00 Uhr, Kletterhalle BZM

KINDERTANZ ab 10 Jahren

Montag, 9. März, 18:00-19:00 Uhr, Kletterhalle BZM

JUGENDTANZ ab 13 Jahren

Donnerstag, 12. und 19. März, 18:00-19:00 Uhr, Bühne MZH
Leimbach

TECHNIKTRAINING ab 15 Jahren

Mittwoch, 18. März, 16:45-17:45 Uhr, Gymnastikraum Wirthshof

Ohne Voranmeldung - einfach vorbei kommen und mitmachen!

Turnverein Markdorf 1880 e.V.

Schlossweg 14, 88677 Markdorf

Tel. 07544 958896 | www.tv-markdorf.de



Unser Spezial-Angebot

Entspannung bei der Volkshochschule

Samstag, 14. März, 9:30-13:00 Uhr

Energietankstelle Atmung

Bildungszentrum UG 171, Ensisheimer Str. 30

Samstag, 28. März, 10:30-13:30 Uhr

Lachyoga - Atem, Entspannung, Spaß und Meditation

Bildungszentrum, Gymnastikraum Ost, Ensisheimer Str. 30

Anmeldung: bei der vhs, Tel. 07541 2045246 oder online unter www.vhs-bodenseekreis.de

Urlaub im Alltag: Energietankstelle Atmung

Atem: wir tun es alle. Doch wie? Wie können wir die Atmung bewusst nutzen, um gelassener zu werden und besser mit Stress umzugehen? Dieser Kurs lädt Sie ein, auf diese Fragen praktische Antworten zu finden. Mehr Informationen unter www.stimmbereit.de

Lachyoga: Atem, Entspannung, Spaß und Meditation

Kraft tanken, entspannen und Spaß haben! Wollen Sie Lachyoga ausprobieren und herzlich und unbeschwert Lachen? Lachyoga hilft Ihnen dabei, ein Wohlbefinden für Körper und Geist zu erzeugen und dadurch letztlich auch besser mit den täglichen Herausforderungen umgehen zu können.

VHS Bodenseekreis Kerstin Rauh, Tel. 07544 909316

Michael Schreck, Tel. 07541 2045472

www.vhs-bodenseekreis.de



Unser Spezial-Angebot

Tag der Rückengesundheit am 15. März - bundesweit!
Yogawoche 16. bis 19. März: täglich Yogastunde und Workshop
Eröffnung Slow Jogging Stützpunkt am Sonntag, 22. März

Alle Angebote finden Sie im **KURSPLAN**: www.wirthshof.de/kursplan. Die regulären Kurse finden sicher statt. Für unsere Spezialangebote bitte anmelden!

UNSERE THEMENTAGE: Vorträge, Seminare und Workshops!

- 09. März: AUGE
- 11. März: ATEM
- 12. März: FASZIEN
- 14. März: DETOX
- 15. März: RÜCKEN
- 16. März: KRAFT
- 17. März: ATEM
- 18. März: HERZ
- 19. März: FLOW
- 22. März: SLOW JOGGING



Das ganze Programm: www.wirthshof.de/gesundfit

Wirthshof Aktiv

Steibensteg 10, 88677 Markdorf

Tel. 07544 96270 | www.wirthshof.de/aktiv



Unser Spezial-Angebot

Offizielle Eröffnung des Slow Jogging Stützpunktes im Wirthshof

Sonntag, 22. März
 mit Meike Krebs-Gatzka
 Profiritriathletin von 2006-2014 auf der Langdistanz (Ironman) mit internationalen Erfolgen.
 Sportwissenschaftlerin, Laufanalystin, Natural Running & Art of Running

DAS PROGRAMM:

10:00-10:45 Uhr

Vortrag „Richtig laufen“ mit Meike Krebs-Gatzka
 anschließend Raum für Fragen, kostenlos

Anschließend: Enthüllung der Plakette/offizielle Eröffnung
 11:30-12:30 Uhr

Schnupperstunde Slow Jogging
 mit Meike Krebs-Gatzka und Katja Eberle, kostenlos

15:00-17:00 Uhr

Laufschule mit Meike Krebs-Gatzka
 Workshop, 20,00 Euro, Anmeldung: aktiv@wirthshof.de

Wirthshof Aktiv

Steibensteg 10, 88677 Markdorf

Tel. 07544 96270 | www.wirthshof.de/events

Markdorfer Gesundheitswochen

9. bis 22. März 2020

Heilberufe und Vorträge



1 Stunde
Zeit
statt
wochenlang
SCHMERZ

Meine Spezial-Vorträge

Rückenschmerzen - was wirklich hilft!

Ursachen - Prävention - Therapie

Montag, 9. März, 19:30 Uhr in meiner Praxis

Naturheilkunde bei Lungenkrankheiten: Asthma, COPD, Heuschnupfen, akute Infektion

Montag, 16. März, 19:30 Uhr in meiner Praxis

Anmeldung erforderlich (max. 12 Personen):

07544 9349898 oder info@einhorn-naturheilpraxis.de

Meine Therapien:

Gesundheitsmassagen und Therapien bei Rückenschmerzen, Heuschnupfen, Neurodermitis, Gelenkschmerzen, Rheuma, Gicht, Darmerkrankungen, Migräne, Burn-out, Hilfe bei Krebs-Therapie und Autoimmunerkrankungen

Sonderaktion: während der Gesundheitswochen erhalten Sie Ihre Zell-Untersuchung mit **14 Gesundheitsparametern** zum Immunsystem, Darm, Leber, Gelenken, Stressbelastung, Nervensystem, toxische Metallbelastung, Herz-Kreislaufsystem, Vitamin- und Mineralstoffstatus für **nur 69 €** (statt 82 €).

Rückenmassage, 45 min, zum Sonderpreis von 39 € (nur gültig im März)

Melanie Hötten, Heilpraktikerin

Marktstraße 3, 88677 Markdorf

Tel. 07544 9349898 | www.einhorn-naturheilpraxis.de



Rosmarie
Bräuer



Mein Spezial-Angebot

Das Geheimnis von Duft, Würze und Wirkung aus der Kräuterwelt mit Rosmarie Bräuer

Workshop am Samstag, 14. März, 17:00-19:00 Uhr
im Hotel Wirthshof (Steibensteg 10)

Kosten: 15 €

Anmeldung erforderlich: 07544 96270 oder
mail@rosmarie-braeuer.de

Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt

Wir atmen die Düfte der herrlichen frischen Kräuter und Wildkräuter tief ein, im Einsatz AntiAging probieren wir Balsame, Essenzen, Sprays usw. und wir lassen uns auch die wundervollen Kräuterküche als kleine Fingerfoods gut schmecken. Sie erhalten Rezepte für die Frühjahrsküche mit Wildkräutern & Co., im Einsatz für unsere Schönheit und Gesundheit. In Sachen „Einatmen“ und „Riechen“ dürfen Sie Balsame, Essenzen und leckere Hustenrezepturen probieren. Erleben Sie ein Fest der Sinne und Gerüche sowie Schmecken und Riechen der wundervollen Kräuterwelt in die Sie Rosmarie Bräuer entführen wird. Ein kleines Handout zum Mitnehmen liegt für Sie bereit.

Ernährungstrainerin/Coach Rosmarie Bräuer

Pestalozzistraße 10, 88677 Markdorf

Tel. 07544 8608 | mail@rosmarie-braeuer.de



Gabriele Hagenberg-Fautz
HEILPRAKTIKERIN



Mein Spezial-Angebot

Fußreflexzonenbehandlung

Starten Sie das Frühjahr mit einer Fußreflexzonenbehandlung, einem energetischen Fußbad und Kräutertee und unterstützen Sie so Ihren Körper, zum einmaligen Kennenlernpreis von 25 €.

Atemmeditation

Dienstag, 10. und 17. März, ab 16:30 Uhr

Termine nach Anmeldung unter: 07544 7425655

Ich bin 1962 geboren und seit zehn Jahren Heilpraktikerin. Mein Anliegen ist es, den Hilfesuchenden in seine ureigene Kraft zu führen, ihm zu Lebensfreude und innerer Freiheit zu verhelfen. Am Anfang der Heilung steht der ganze Mensch. Psychisches und Körperliches sind wechselseitig miteinander verbunden und wirken als ein rückkoppelndes System. Besonderen Wert lege ich darauf, die vielseitigen Verbindungen, insbesondere die psychischen Hintergründe körperliche Leiden zu erkennen, um ausgehend von dieser Basis, Behandlungsmethoden zu wählen. So können Allergien, Kopfschmerzen, Migräne, Muskelverspannungen u.v.m. behandelt werden.

Heilpraktikerin Gabriele Hagenberg-Fautz

Hepbacher Str. 8, 88677 Markdorf

Tel. 07544 7425655 | www.naturheilpraxis-hagenbergfautz.de



Naturheilpraxis
Kristin Herberg



Vorträge

Allergie - eine Überreaktion des Körpers und deren Heilung

Donnerstag, 19. März, 19:00 Uhr, kostenlos

Anmeldung erforderlich: 07544 966765 oder unter
www.naturheilpraxis-herberg.de

In meiner Praxis verbinde ich ganzheitliche Diagnostik mit einfühlsamen und effektiven Therapiemethoden. Die Behandlungsbereiche sind z.B. Allergien, Neurodermitis, Migräne und Menstruationsbeschwerden, Arthrosen, Übergewicht und Verdauungsprobleme. Diagnostisch arbeite ich u.a. mit dem Elektromagnetischen Bluttest, der eine Untersuchung aller Organe und ein Erkennen toxischer Belastungen ermöglicht. Mit ganzheitlichen Therapien wie der Fußreflexzonenmassage, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Komplex-homöopathie oder der Heilhypnose wird der Patient gezielt behandelt, um die Selbstheilungskräfte zu reaktivieren.

Heilpraktikerin Kristin Herberg

Marktstraße 3, 88677 Markdorf

Tel. 07544 966765 | www.naturheilpraxis-herberg.de

LÖSCHER

Coaching | Consulting



Mein Spezial-Angebot

Kompakt-Seminar

Einführung in die Hypnose: Regenerative Schnell-Entspannung zu jeder Zeit und an jedem Ort

Sie erhalten nach dem Seminar eine Audio-Version der erlernten Hypnoseanwendung.

Samstag, 14. März, 9:30-12:30 Uhr

Wirthshof Tagungsraum, Steibensteg 10

Preis: 49 €, für Wirthshof-Gäste: 39 €

Anmeldung unter: 07544 742694 oder info@rolandloescher.com

Roland Löscher ist seit 2006 erfolgreich tätig als Business- und Hypnose-Coach, Trainer, Redner und Autor mehrerer Bücher. Er berät Unternehmen und coacht Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Sport und Gesellschaft. Spezialisiert ist Roland Löscher auf die Themen unternehmerische, berufliche und persönliche Veränderungsprozesse, Burnout-Prophylaxe, Stressabbau, Hypnose und Can-do-Coaching. In seinem Seminar erhalten Sie wertvolle und leicht umsetzbare Tipps, um im alltäglichen Tornado des Lebens erfolgreich, gesund und gelassen bleiben zu können.

Roland Löscher und das Buch zum Seminar: IM AUGEN DES TORNADOS - wie du zum Helden deines Lebens wirst

LÖSCHER Coaching | Consulting

Zum Alpenblick 6, 88677 Markdorf

Tel. 07544 742694 | www.rolandloescher.com



Mein Spezial-Angebot

Erlebnis-Vortrag „Ganzheitliches Sehen“

Montag, 9. März, 19:00 Uhr, kostenfrei

Wirthshof, Steibensteg 10

Kennen Sie das Gefühl von müden und trockenen Augen nach einen Arbeitstag mit viel PC-Arbeit und möchten Sie wissen, wie man das ändern kann?

Wünschen Sie sich, dass Ihr Kind sich wieder besser in der Schule konzentrieren kann und bessere Leistungen erzielt?

Haben Sie Jugendliche, die viel ihr Smartphone nutzen?

Die ganzheitliche Augenschule ist eine Mischung aus körperlichen Übungen, Übungen mit den Augen und Entspannungsübungen. Durch Klarheit und Entspannung im Inneren bekommt der Mensch auch ein klareres und entspannteres Sehen im Außen. In der ganzheitlichen Augenschule holen wir Ihre Augen aus der „Starre“. Denn nur eine gute Augenbeweglichkeit kann Ihr Auge versorgen und nähren und somit ein entspanntes Sehen ermöglichen. Sie profitieren von meiner über 40-jährigen Erfahrung in der Augenoptikerbranche sowie als Optikerin und meiner Arbeit als Lebensenergieberaterin nach Erich Köbler.

Doris Nath - Zertifizierte Kursleiterin „ganzheitliche Augenschule“, www.denk-anstoss.de

³⁴ Tel. 07544 7598323, E-Mail: doris.nath@t-online.de

Unser Spezial-Angebot

Lachyoga und Trockensalz-Vernebelung in der Salzgrotte

Informationsabend zum Atemtraining und Lachyoga sowie alles rund um die positive Wirkung von Salz-Inhalation

Montag, 9. März, und Dienstag, 17. März, ab 18 Uhr

Anmeldung unter: Tel. 07544 7440653

Einzigartig im Bodenseekreis: Trockensalz-Vernebelung! Neueste Technik für maximalen gesundheitlichen Effekt in unserer Salzgrotte.

Ob jetzt in der Grippezeit oder mit einer Erkältung, bei Allergien, Burnout, Herz- und Kreislauf uvm. Unser Meeresklima wirkt sich positiv auf unseren Organismus aus. Perfekt zur Prävention und Entspannung. Wir bieten dir Events wie Klang - und Duftreisen, Meditationen, Massagen uvm.

Unsere Salzsitzungen: 45 min. mit Sternenhimmel, 20 min. Intensiv, 20 min. für Kinder

Salzgrotte Markdorf - Salarium und Natursalzladen

Marktstraße 12, 88677 Markdorf

Tel. 07544 7440653 | www.saldevita.de



Workshop

Pranayama: Atmung aus yogischer Sicht mit praktischen Übungen für mehr Gelassenheit, Vitalität und Harmonie im Alltag

Montag, 16. März, 17:00-17:45 Uhr

Referentin: Almut Blase, SAP-Mitarbeiterin und Yoga-Lehrerin

Ort: SAP SE, Dornierstraße 3, 88677 Markdorf

Anmeldung bis 9. März per E-Mail: sabine.voss@sap.com

SAP will mit seinen Innovationen das Leben von Menschen auf der ganzen Welt verbessern. Zudem ist es SAP wichtig, die persönliche Balance, Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu stärken und zu erhalten. Hierzu werden an den einzelnen Standorten Programme im Gesundheits- und Fitnessbereich angeboten, die z.T. auch von den Mitarbeitern gestaltet werden. Im Alltag sind wir oft Stress-Situationen ausgesetzt, in den sich unser Körper anspannt und unsere Atmung flacher wird. Durch gezielte Atemtechniken kann diesen Symptomen entgegen gesteuert werden. Erfahren Sie anhand von Übungen, wie Sie durch Atmung Ihre Lebenskraft kontrollieren können und zu mehr Gelassenheit, Vitalität und Harmonie finden.

SAP SE

Dornierstraße 3, 88677 Markdorf

Tel. 07544 970120

Terminübersicht

Montag, 9. März

ganztägig	Thementag AUGÉ	26
	Wirthshof aktiv, Steibensteg 10	
17:00-18:00	Kindertanz ab 7 Jahren	24
	Turnverein, Kletterhalle BZM	
17:30-18:30	Nia Power mit Intervallen	22
	S. Herzer-Pitz, Gymnastikraum Wirthshof	
ab 18:00	Lachyoga & Trockensalzvernebelung	35
	Salzgrotte Markdorf, Marktstraße 12	
18:00-19:00	Kindertanz ab 10 Jahren	24
	Turnverein, Kletterhalle BZM	
19:00	Erlebnis-Vortrag: Ganzheitliches Sehen	34
	Wirthshof, Steibensteg 10	
19:30	Vortrag: Rückenschmerzen	29
	Einhorn Naturheilpraxis, Marktstr. 3	

Dienstag, 10. März

ab 16:30	Atemmeditation	31
	G. Hagenberg-Fautz, Hepbacher Str. 8	

Mittwoch, 11. März

ganztägig	Thementag ATEM	26
	Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	
14:30-15:30	Richtig Walking - Gehschule	23
	Turnverein, Wirth´s Hof, Steibensteg 10	
19:00-20:30	Nia Workshop Stimme	22
	S. Herzer-Pitz, Gymnastikraum Wirthshof	

Donnerstag, 12. März

ganztägig	Thementag FASZIEN	26
	Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	
12:15-13:00	Bewegte Mittagspause	23
	Turnverein, Wirth´s Hof, Steibensteg 10	
18:00-19:00	Jugendtanz ab 13 Jahren	24
	Turnverein, Bühne MZH Leimbach	

Freitag, 13. März

10:00-11:00	Nia Moving toHeal	22
	S. Herzer-Pitz, Gymnastikraum Wirthshof	
14:00-15:30	Reaktiv Walking Parcours	23
	Turnverein, Wirth´s Hof, Steibensteg 10	

HIGHLIGHT

15:30-19:00	Vortragsreihe „Gut durchatmen“	06
	diverse Referenten	

Terminübersicht

Samstag, 14. März

ganztägig	Thementag DETOX Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	26
09:00-16:00	Ringana-Infotage Katja Hartung, Hauptstr. 19	15
09:30-13:00	Energietankstelle Atmung VHS Bodenseekreis, Bildungszentrum	25
09:30-12:30	Seminar: Einführung in die Hypnose Löcher Coaching I Consulting, Wirthshof	33
17:00-19:00	Workshop: Geheimnis der Kräuterwelt R. Bräuer, Wirthshof, Steibensteg 10	30

Sonntag, 15. März

ganztägig	Thementag RÜCKEN Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	26
10:00-11:15	Rückenfit mit Reaktiv Walking Turnverein, Wirth´s hof, Steibensteg 10	23

Montag, 16. März

ganztätig	Thementag KRAFT Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	26
17:00-17:45	Workshop: Pranayama SAP SE, Dornierstr. 3	36
17:30-18:30	Nia Power mit Intervallen S. Herzer-Pitz, Gymnastikraum Wirthshof	22
19:00 Uhr	Vortrag: Kraft Fitness Private Bodensee, Wirthshof	20
19:30	Vortrag: Lungenkrankheiten Einhorn Naturheilpraxis, Marktstr. 3	29

Dienstag, 17. März

ganztägig	Thementag ATEM Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	26
ab 16:30	Atemmeditation G. Hagenberg-Fautz, Hepbacher Str. 8	31
ab 18:00	Lachyoga und Trockensalzvernebelung Salzgrotte Markdorf, Marktstr. 12	35

Mittwoch, 18. März

ganztätig	Thementag HERZ Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	26
16:45-17:45	Tanz: Techniktraining ab 15 Jahren Turnverein, Gymnastikraum Wirthshof	24
17:00-20:00	Kochkurs: Gesundes Kochen Küchen Krall, Mangoldstr. 10	13

Terminübersicht

Donnerstag, 19. März

ganztägig	Thementag FLOW Wirthshof aktiv, Steibensteg 10	26
12:15-13:00	Bewegte Mittagspause Reaktiv Walking Turnverein Wirth´s hof, Steibensteg 10	23
19:00	Vortrag: Allergie Kristin Herberg, Marktstr. 3	32

Freitag, 20. März

10:00-11:00	Nia MovingToHeal S. Herzer-Pitz, Gymnastikraum Wirthshof	22
11:00-12:30	Reaktiv Walking Parcours Turnverein, Wirth´s hof, Steibensteg 10	23
17:00	Dr. Hauschka Pflege-Workshop Wirthshof Wellness, Steibensteg 10	17

Samstag, 21. März

11:00-12:30	Nia Einsteiger Workshop S. Herzer-Pitz, Gymnastikraum Wirthshof	22
-------------	--	----

HIGHLIGHT

Sonntag, 22. März

10:00-10:45	Vortrag: Richtig laufen mit Meike Krebs-Gatzka Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	27
11:30-12:30	Eröffnung: Slow Jogging Stützpunkt Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	27
15:00-17:00	Laufschule mit Meike Krebs-Gatzka Wirthshof Aktiv, Steibensteg 10	27

Bitte beachten Sie, ob eine Anmeldung erforderlich ist.

Die folgenden Angebote gelten während der gesamten Gesundheitswochen vom 9.-22. März 2020

2 Wochen all inklusive testen für 49 €, kostenloser Kurs deiner Wahl, Freund kostenlos mitbringen fitness4you, Hauptstr. 19	19
Kostenloses Strategiegelgespräch und Probetraining Fitness Private Bodensee	20
Fußreflexzonenbehandlung Gabriele Hagenberg-Fautz, Hepbacher Str. 8	31
Spezialangebote zu Gesundheitswochen & Steakwochen Die Hofschänke by Wirthshof, Steibensteg 10	09
Kostenloses Höranalyse HÖRTEC Hörsysteme GmbH, Hauptstr. 28	10
20 % Rabatt auf Dein neues Trainingsoutfit Intersport Raither, Mangoldstr. 18	11
Kostenloses Schnupper-Training MoveCenter Markdorf, Ravensburger Str. 18	21
Kostenloser Sehtest Optik Gölzer, Hauptstr. 8	14
Wenn die Brille nicht mehr ausreicht... OptikHaus Hammer, Hauptstr. 19	16
20 % Rabatt auf alle Inhalationstherapie-Geräte & Sauerstoffkonzentrator zum Aktionspreis	12
Bitte beachten Sie die jeweiligen Öffnungszeiten.	

Ausblick Gesundheitswochen im Herbst 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wollen mit den Gesundheitswochen erreichen, dass die Angebote von Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten, Hörgerätekustikern und Optikern bekannt werden. Auch die Vereine leisten einen wichtigen Beitrag zur Prävention. Dazu kommen gesunde Ernährung und wohlfühlende Entspannung. Wir sind davon überzeugt, dass durch die unverbindlichen Einladungen der Weg zur Gesundheit erleichtert wird.

Für die Gesundheitswochen im Herbst vom 12. bis 25. Oktober wollen wir das Thema Gesundheit, Bewegung und Ernährung mit den Markdorfer Bildungseinrichtungen gestalten.

Für den Freitag, 16.10.2020, 19 Uhr, konnten wir Herrn Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer gewinnen. Er wird in der Stadthalle zum Thema „Glück und Lernen“ einen öffentlichen Vortrag zur aktuellen Gehirnforschung halten.

Davor, um 16 Uhr, möchte der anerkannte Experte mit Eltern, Kindern und Schülern wissenschaftlich fundiert aber durchaus amüsant über das Thema „Gesunder Umgang mit digitalen Medien“ diskutieren. Der Eintritt zu beiden Veranstaltungen ist kostenfrei!

Am Samstag, 17.10.2020 werden die Markdorfer Bildungseinrichtungen das Thema „Gesundheit“ aus ihrer Sicht präsentieren und laden dazu alle Bürgerinnen und Bürger sehr herzlich ein, die Vorführungen, Ausstellungen, Lieder und Kunstwerke zu betrachten, mit zu machen und ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Lucie Fieber
Geschäftsführerin
Markdorf Marketing e.V.

Impressum

Herausgeber und Redaktion:
Markdorf Marketing e.V.
Geschäftsführung: Lucie Fieber
Projektleitung und Gestaltung: Saskia Friedrich-Rother
Hauptstraße 14
88677 Markdorf
Tel. 07544 500266
E-Mail: marketing@markdorf.de

Fotos: iStock, Ridofranz, Stuart
Markdorf Marketing e.V., jeweilige Anbieter und
Florian Fahlenbock (Markdorf)



Bitte freimachen oder
direkt im Briefkasten von
Markdorf Marketing
einwerfen

Markdorf Marketing e.V.
Hauptstraße 14
88677 Markdorf

Kommen Sie in Bewegung, bleiben Sie gesund! Nehmen Sie an 3 Angeboten der Gesundheitswochen teil und gewinnen Sie tolle Preise. Einfach Gewinnspielkarte abtrennen und abstempeln lassen. Nur vollständig ausgefüllte Gewinnspielkarten nehmen an der Verlosung teil. Abgabetermin: 31. März 2020, Ziehung der Gewinner am 1. April. Die Gewinner werden benachrichtigt.

NAME:

KONTAKT:

Schnupper-
angebot

Vortrag

Frei

Stand Februar 2020
Alle Angaben ohne Gewähr!

Gesamtkoordination:
Markdorf Marketing e.V.
Hauptstraße 14
88677 Markdorf
Tel. 07544 500266
E-Mail: marketing@markdorf.de
www.markdorf-marketing.de


MARKDORF
MARKETING e.V.