

Markdorfer Gesundheitswochen

4. bis 17. November 2019



Vorträge und Schnupperangebote
zu den Themen Ernährung,
Prävention und Sport

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



Spezial:
Herz-Kreislauf



Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 04 |
| Vortragsreihe Herz-Kreislauf | 06 |
| Handel und Gastro | 08 |
| Bären- und Panda-Apotheke | 09 |
| BK Bodensee-Küchen GmbH | 10 |
| Die Hofschenke by Wirthshof | 11 |
| dm drogerie-markt GmbH & Co. KG | 12 |
| Heimatliebe - unverpackt | 13 |
| Intersport Raither | 14 |
| Naturkost Knusperhäusle | 15 |
| Optik Gölzer | 16 |
| Ringana-Frischepartnerin Katja Hartung | 17 |
| OptikHaus Hammer | 18 |
| Strauch Parfümerie . Fotografie | 19 |
| Wirthshof Wellness | 20 |
| Sport und Vereine | 21 |
| Aikido | 22 |
| fitness4you | 23 |
| Fitness Private Bodensee Chris Schorpp | 24 |
| MoveCenter | 25 |
| Nia - Simone Herzer-Pitz | 26 |
| Tanzfabrik Bodensee | 27 |
| Freizeitsport Turnverein Markdorf 1880 e.V. | 28 |
| Turnverein Markdorf 1880 e.V. | 29 |
| Wirthshof Aktiv | 30 |
| Zeitwandel | 31 |
| Heilberufe und Vorträge | 32 |
| Einhorn Naturheilpraxis | 33 |
| Ernährungstrainerin Rosmarie Bräuer | 34 |
| Heilpraktikerin Gabriele Hagenberg-Fautz | 35 |
| Heilpraktikerin Elvira Kneissler | 36 |
| Naturheilpraxis Kristin Herberg | 37 |
| Obsthof Steffelin | 38 |
| Personal Coach Markus Hornung | 39 |
| Praxis für energet. Anwendungen und Möglichkeiten | 40 |
| Published Autor - Katrin Jonas | 41 |
| Rotary Club Markdorf | 42 |
| Stimmcoach Corinna Coors | 43 |
| Sal de Vita - Salzgrotte & Natursalzladen | 44 |
| SAP SE | 45 |
| Terminübersicht | 46 |
| Impressum | 50 |

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die Herbstausgabe (04.11.-17.11.2019) der Gesundheitswochen in Markdorf.

Gemeinsam mit 35 Akteuren leisten wir mit den Gesundheitswochen einen Beitrag zur bundesweiten Aufklärungsaktion, die im Rahmen der Herzwochen (01.-30.11.2019) stattfinden. Die Bodensee-Region gehört zur zweitgrößten Apfelanbauregion in Deutschland; mehr als 1.000 Betriebe erzeugen um den Bodensee eine Apfelmenge von etwa 220.000 Tonnen pro Jahr und so sind wir sehr stolz, dass unsere neu gewählte Apfelkönigin Julia Heimgartner aus Markdorf die Schirmherrschaft für unsere Gesundheitswochen übernommen hat, denn „one apple a day keeps the doctor away“
Medizinische Themen wie z.B. „Wie wirken Beta-Blocker?“ oder



Von links: Lucie Fieber (Geschäftsführerin Lucie Fieber), Julia Kieferle (Panda-Apotheke), Sylvia Mitas (SAP SE), Saskia Friedrich-Rother (Markdorf Marketing e.V.), Kristin Herberg (Heilpraktikerin), Schirmherrin Julia Baumgärtner, Bürgermeister Georg Riedmann, Monika Steffelin (Obsthof Steffelin), Vanessa Eckle (BK Bodensee Küchen), Katja Eberle (Wirthshof

„Arterienflexibilität und Sauerstoffsättigung“ bis hin zu einem Vortrag über das „Impfen“ oder „wie kann ich mein Immunsystem beeinflussen“ werden genauso angeboten wie alles rund um das Auge vom kostenlosen Sehtest, kostenlosen Probetragen von Kontaktlinsen und fachmännische Informationen zu Nachtlinsen (orthokeratologischen Verfahren).

Auch die Ernährung spielt eine große Rolle: nicht nur das Abnehmen zur Entlastung von Herz und Kreislauf, sondern auch das Zubereiten von leichter und vitaler Kost, täglich wechselnde Gesundheitswochen-Menüs und artgerechte Ernährung für die Fitness tragen zu neuen Erkenntnissen bei.

Ohne Bewegung bewegt sich nichts! Also starten Sie mit neuen Laufschuhen, Rabatte und professionelle Beratung sind eingeschlossen.

Aikido für Beweglichkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, Fitness- und Wellness-Studio testen, YoungGo Jumping mit kostenlosem Einstiegstraining, Nia-Schnupperangebot, Tanzen und Spezial Angebote wie Zumba und Pilates, Schnupperstunde mit einem Herz-Kreislauftraining oder Reaktiv Walking werden mit dem Vortrag „wie man seine Ausdauer verbessert“ abgerundet.

Das hört sich anstrengend an? Dann machen wir den Einstieg zur Fitness leichter: Yoga-Schnupperstunde mit Vortrag, Yoga und Stimme, mit dem Körper reden, Burnout-Prävention und Quantenheilung, Entspannung in der Salzgrotte, Vortrag zum Energetischen Heilen mit den Engeln und eine Buchlesung „Frauen meditieren anders“.

Eine kosmetische Behandlung der Haut mit Anti-Aging-Wirkstoffen oder der Dr. Hauschka Workshop „Fühlen und Erleben“ machen diese Tage zu einem besonderen Erlebnis. Tanken Sie auf und suchen Sie sich Ihre Interessensgebiete bei den Thementagen im Wirthshof aus. Und am Ende der Gesundheitswochen, am 15.11. von 15 bis 18 Uhr werden mehrere Vorträge zum Thema „Herz-Kreislauf“ gehalten wie z.B. das Herz“Zentrum“, was das Herz belastet und wie man es schützt und die Kraft des Bewusstseins.

An dieser Stelle möchte ich mich nicht nur für Ihr Interesse bedanken, sondern auch bei allen Akteuren, die dieses Programm professionell, fachlich fundiert und liebevoll zusammengestellt haben.

Alle Termine der Gesundheitswochen finden Sie auch online unter www.markdorf-marketing.de.

Herzliche Grüße

Lucie Fieber
Geschäftsführerin
Markdorf Marketing e.V.



Markdorfer Gesundheitswochen

Freitag, 15. November 2019

Vortragsreihe Herz-Kreislauf

Bibliothek im Bildungszentrum (Obergeschoss)

15:00-15:30 Uhr

Katja Eberle

Das Herz"Zentrum"



Als Sportwissenschaftlerin und Yoga-lehrerin leitet Katja Eberle den Aktivbereich im Wirthshof und möchte hier vor allem Impulsgeber sein für ein selbstverantwortliches Leben. In ihrem Vortrag geht es um das Herz als Zentrum. Schon physiologisch hat das Herz eine Sonderrolle im Vergleich zu anderen Organen. Erweitern Sie Ihren Blick um fernöstliche und antroposophische Sichtweisen, die das Herz als Zentrum von Balance, Harmonie und Rhythmus betrachten - unsere Mitte zwischen Bauch und Kopf, zwischen uns und der Welt.

15:30-16:00 Uhr

Nadia Ben Amor

Herzgesund essen und bewegen - So unterstützen Sie Ihr Herz



Die Gesundheitswissenschaftlerin ist Expertin für Gesundheitsförderung und Prävention mit Spezialisierung in den Bereichen psychische Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Als Bewegungs- und Ernährungstherapeutin setzt sie sich insbesondere für gesündere Lebensweisen ein. Sie unterstützt Unternehmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

16:15-16:45 Uhr

Kristin Herberg

Herzthemen - was das Herz belastet und wie man es schützt



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.

16:45-17:15 Uhr

Dr. med. Peter Marcinowski

Neue Wege in der Unterstützung zum Herz-Kreislauf-System durch Vitamine und Bewegung



Als Facharzt für Orthopädie und Ernährungsmedizin gründet er 1986 das Medizinzentrum Meersburg mit Schwerpunkt Chirotherapie, spezielle orthopädische Schmerztherapie und Rückenschulung. Unter Einbeziehung der Naturheilkunde, Orthopädie sowie Ernährungsmedizin entwickelte er 2001 ein ganzheitliches Gesundheitskonzept aus dem 2009 das erste Forever Young Med Center entstanden ist.

17:30-18:00 Uhr

Gabriele Hagenberg-Fautz

Die kreative Kraft des Bewusstseins nutzen und Stress reduzieren



Am Anfang der Heilung steht der ganze Mensch. Besonderen Wert lege ich darauf, insbesondere die psychischen Hintergründe körperlichen Leidens zu erkennen, um ausgehend von dieser Basis passende Behandlungsmethoden zu wählen.

Während der Vortragsreihe finden Sie im Eingangsbereich der Bibliothek einen Büchertisch mit ausgewählter Literatur zum Thema Herz-Kreislauf.

Markdorfer Gesundheitswochen

4. bis 17. November 2019

Handel und Gastro



Unser Vortrag

Ruhig Blut

Wissenswertes zu unserem Herz-Kreislaufsystem - welche Einflussfaktoren gibt es und wie wirken Beta-Blocker und Co?

Referenten: Apotheker Dr. M. Gantert, Apothekerin J. Kieferle, Apotheker M. Maunz

Mittwoch, 6. November, 19:30 Uhr

Ort: Panda-Apotheke

Als Apotheke vor Ort verstehen wir uns als umfassender Dienstleister im Gesundheitswesen.

Für alle Fragen rund um Ihre Medikamente und Gesundheit finden wir immer eine Lösung.

Neben unserer Kompetenz überzeugen wir mit einem breiten Warenlager. Wir haben´s!

Vorbeikommen - Medikamente abholen - ausruhen

Panda-Apotheke
Hauptstraße 28, Markdorf
Tel. 07544 9523230

Bären-Apotheke
Bahnhofstr. 18, Markdorf
Tel. 07544 8400

www.panda-apotheke.org



Unser Spezial-Angebot

MIELE-KOCH-SHOW

Leichte, sanfte, vitale Küche

Vorspeise: Sanft gegarter Ikarimi Lachs mit Salsa Verde und Gemüsesalat aus dem Dampfgarer

Hauptgang: Maispouardenbrust mit Ratatouille und Tomaten-Pesto

Dessert: Kokos-Creme mit Erdbeeren-Espuma

Sonntag, 10. November, 12:00-17:00 Uhr

BK Bodensee Küchen ist Ihr Partner für perfekt geplante Küchen. Sie erhalten seit über 35 Jahren individuelle Beratung sowie professionelle Montage durch unseren eigenen Montageschreiner.



Unser Spezial-Angebot

Gesundheitswochen-MENÜ

Zu unseren „Thementagen“ erwartet Sie zusätzlich eine Tagesempfehlung. Mehr auf www.wirthshof.de/gesundfit

Gerne sind wir für Sie da:

Dienstag bis Samstag: warme Küche von 17:00 bis 21:00 Uhr

Entdecken Sie leidenschaftliche Küche und freuen Sie sich auf heimische Spezialitäten und frische Ideen. Wählen Sie aus unseren Spezialangeboten zu den Gesundheitswochen, frisch zubereitet und liebevoll abgeschmeckt, für einen Genuss ohne Reue.



Unser Spezial-Angebot

Verkostung „Getränke, die das Herz schützen“

Samstag, 9. November von 11:00 bis 14:00 Uhr

Verkostung „Lebensmittel für ein gesundes Herz“

Samstag, 16. November von 10:00 bis 13:00 Uhr

Wir sind für Sie da:

Montag bis Samstag von 8:00 bis 20:30 Uhr

Eine bewusste Entscheidung, die schmeckt: Unsere Produkte von dmBio sind natürlich, nachhaltig und qualitativ hochwertig. Dabei liegt uns am Herzen, dass der Großteil unserer breitgefächerten Palette zu hundert Prozent aus Bio-Qualität besteht.

dm-drogerie markt GmbH & Co. KG

Schießstattweg 15, 88677 Markdorf

12 Tel. 07544 740538 | www.dm.de



Unser Spezial-Angebot

Immun-Smoothie

Passend zur kalten und grauen Jahreszeit gibt es einen täglich wechselnden Immun-Smoothie, selbstgemacht mit frischen Bio-zutaten.

Gerne sind wir für Sie da:

Montag bis Samstag von 9:00 bis 13:00 & 15:00 bis 18:00 Uhr

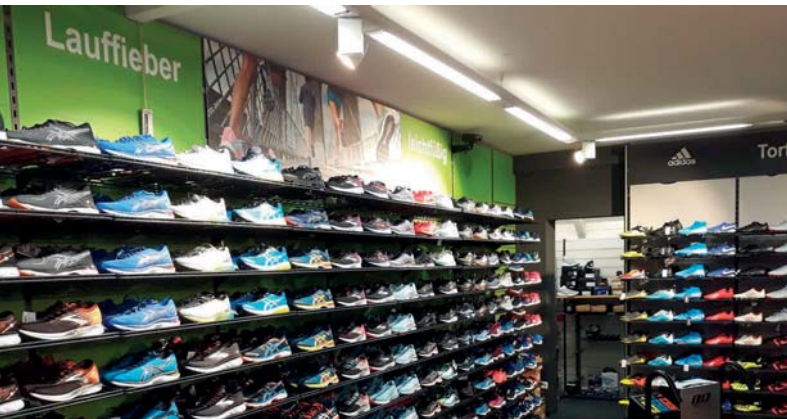
Mittwoch- und Samstagnachmittag geschlossen

Wie ein kleiner Hofladen, mitten in der Hauptstraße von Markdorf, wirkt das Geschäft von Simone Keller. Heimatliebe - unverpackt bietet viele Bio-Produkte ganz ohne Verpackung. Mitgenommen werden können die Produkte entweder in selbst mitgebrachten Behältern oder im Pfandglas. Das Sortiment von Heimatliebe besteht aus Trockenprodukten wie Nudeln, Reis, Müsli, aber auch Öl, Essig, Bio-Gemüse und Obst. Besondere Angebote sind z.B. das Shampoo gepresst als Seife, Bambus-to-go-Becher, Senf aus der Salemer Manufaktur und Ketchup ohne Zucker. Zu finden sind auch Deko, Bücher, Flaschen, selbstgenähte Kinderkleidung sowie Reinigungsprodukte.

Heimatliebe - unverpackt

Hauptstr. 3/5, 88677 Markdorf

Tel. 07544 9571421 | www.heimatliebe-unverpackt.de



Unser Spezial-Angebot

10% Rabatt auf Jogging- und Walkingschuhe

Tun Sie Ihrem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes. Bewegen Sie sich in der Natur, sei es beim Joggen oder Walken. Diese Sportarten sind das ganze Jahr über im Freien möglich.

Kommen Sie gerne zu uns und lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.

Wir freuen uns auf Sie!

Als etabliertes Fachgeschäft für Sport- und Freizeitartikel sind wir Ihr kompetenter Partner für Ihre Sportausrüstung 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

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

Unser Spezial-Angebot

Täglich wechselnde Verkostungen im Aktionszeitraum

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8:30-12:30 und 14:30-18 Uhr

Samstag von 8:30-13:00 Uhr

Knusperhäusle - seit über 30 Jahren Ihr Naturkostfachgeschäft in Markdorf

Wir bieten Ihnen:

- 52 Wochen fachkundige Beratung zu allen Themen für Ihre Gesundheit
- hochwertige und nachhaltig produzierte Lebensmittel in Bioqualität, die der Erhaltung Ihrer Gesundheit dienen können

Wir verkaufen nur Produkte, welche wir auch selbst essen und dazu stehen wir!

Knusperhäusle Naturkost Thomas Waldraff

Marktstraße 5, 88677 Markdorf

Tel. 07544 913551 | E-Mail: knuspernatur@t-online.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

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



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.

Freitag, 15. November und Samstag, 16. November
10:00-12:00 Uhr und 14:00-17:00 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

Gutes Sehen kommt im Schlaf

Natürliches und scharfes Sehen - ohne Brille und völlig ohne die Risiken einer Augen-Laser-OP?

Mit dem orthokeratologischem Verfahren wird dieser Traum für viele Menschen möglich. Die Nachtlinsen oder Ortho-K-Kontaktlinsen korrigieren Ihre Sehschwäche über Nacht im Schlaf. Tagsüber benötigen Sie dann weder eine Brille noch Kontaktlinsen.

Diese speziell angefertigten Kontaktlinsen werden über Nacht getragen und korrigieren die Fehlsichtigkeit (Kurzichtigkeit bis $-7,00$ und Übersichtigkeit $+4,00$ Dioptrien) während des Schlafes. Setzt man die Nachtlinsen ab, so erreichen die Augen nach einigen Tagen ihre alte Sehstärke wieder.

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

OptikHaus Hammer

Hauptstraße 19/1, 88677 Markdorf

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



Unser Spezial-Angebot

Infotage:

Filorga Gesichtspflege, das Beste aus Kosmetik und ästhetischer Medizin

Wir informieren und beraten Sie:

Mo, Di und Fr von 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Mittwoch 9:00-12:30 Uhr

Donnerstag von 8:30-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Samstag 9:00-13:00 Uhr

Ihre Haut liegt uns am Herzen,

deshalb laden wir Sie ein, die Pflege mit hochkonzentrierten Anti-Aging-Wirkstoffen und Hyaluronsäure maximaler Konzentration und Reinheit kostenlos zu testen.

Die Pflege sorgt für eine beispiellose Regeneration der Hautqualität innerhalb kurzer Zeit mit positiver Wirkung auf Teint, Falten, Unebenheiten, Porengröße sowie die Feuchtigkeitsspeicherung. Es entsteht ein Effekt wie nach einer medizinischen Behandlung, jedoch mit dem Komfort der Behandlung zu Hause. Filorga ist frei von Parabenen, Duftstoffen und Mineralölen.

Strauch Parfümerie . Fotografie

Marktstr. 2, 88677 Markdorf

Tel. 07544 4428 | www.foto-strauch.com

Markdorfer Gesundheitswochen

4. bis 17. November 2019



Sport und Vereine

Unser Spezial-Angebot

Dr. Hauschka Workshop „Fühlen und Erleben“

Lernen Sie das einzigartige Pflegekonzept von Dr. Hauschka kennen.

Mittwoch, 6.11., 18:30 Uhr und Samstag, 16.11., 10:30 Uhr
im Tagungsraum Hotel Wirthshof

10% auf alle Behandlungen,
die innerhalb der Gesundheitswochen vereinbart werden.

Anmeldung: aktiv@wirthshof.de

Wir möchten, dass es Ihnen gut geht. Dass Sie abschalten und genießen können. Den Kopf frei bekommen, Körper und Geist sich erholen. Ihre Haut verwöhnt wird und Ihr Körper entspannt. 100% zertifizierte Naturkosmetik.

Unser Angebot für Sie:

- individuelle Gesichtsbehandlungen
- besondere Massagen/Körperbehandlungen mit Primavera
- Zarte Hände und gepflegte Füße
- Day SPA Arrangements
- Dr. Hauschka-Naturkosmetik-Make-up
- Gutscheine, Workshops, Vorträge

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

Wirthshof Wellness

Steibensteg 10, 88677 Markdorf

Tel. 07544 96720 | www.wirthshof.de/wellness





AIKIDO
MARKDORF



Mein Spezial-Angebot

Aikido Einsteigerkurs

Freitag, 8. November bis 6. Dezember (5 Termine)

17:00-18:45 Uhr

Ort: Gymnastikraum Wirthshof, Steibensteg 10

Aikido wurde aus den Selbstverteidigungstechniken des japanischen Mittelalters entwickelt. Fließende und geschmeidige Bewegungen lenken den „Angriff“ um oder lassen ihn ins Leere laufen. Aikido fördert nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern auch Wahrnehmungsfähigkeit und Entspannung. Das Training beginnen wir mit einer leichten Gymnastik und Dehnübungen. Eine kurze Meditation bildet den Übergang zum eigentlichen Aikido-Training. Wir trainieren barfuß auf Judo-Matten und lernen dabei erste Techniken kennen. Aikido kennt keine Wettkämpfe, so dass es für jedermann/-frau geeignet ist. Voraussetzung sind lediglich Freude an der Bewegung und Offenheit für neue Erfahrungen.

Aikido-Dojo-Markdorf

Tel. 07541 404661

E-Mail: mail@alfons-sproll.de | www.aikido-markdorf.de

fitness  you
your finest edition



Unser Spezial-Angebot

Five Testwochen

15-minütige Einweisung und kostenlose Nutzung

Kurs nach Wahl

Ein kostenloser Test nach Wahl zum Reinschnuppern, für alle, die uns noch nicht kennen

Vortrag

„Artgerechte Ernährung“ am Mittwoch 13. November, um 18:30 Uhr

Frei von Vorbildern, Investoren oder gesichtslosen Franchise-partnern, gründet 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



Vortrag

Ausdauer verbessern. So geht's richtig.

Laufschuhe an und loslaufen! Das gilt als beste und gängige Methode im "Laufland" Deutschland, um Herz und Kreislauf zu trainieren. Hinter einem gesunden und zielführenden Ausdauertraining steckt allerdings mehr als loszulaufen. Ein alltagsnaher Vortrag für alle, die gerne ihre Ausdauer verbessern wollen.

Referent: Chris Schorpp
Personal Trainer - Ernährungscoach - Lifecoach

Wann: Mittwoch, den 13. November um 19:00 Uhr
Wo: Wirthshof Hotel (Steibensteg 10), Konferenzraum

Bitte vorher anmelden:
info@wirthshof.de oder telefonisch unter 07544 96270

Fitness Private Bodensee | Chris Schorpp

Tel. 0151 56854905

24 www.bodensee-personal-training.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 gejumpet 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 Herzkreislauf 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-Schnupper-Class, 12 € (inkl. 1 Woche kostenlos Mo, Mi)

Samstag, 9. November von 11:30-13:00 Uhr

Nia Move I.T. - Cardio Nia Class mit Intervall-Training

Mittwoch, 6. und 13. November von 19:30-21:00 Uhr, 12 €

Nia Workshop 5 Stages, Feldenkrais inspirierte Nia Class

Freitag, 15. November von 10:00-11:00 Uhr, 8 €

Nia MovingToHeal auf dem Stuhl für Ältere u. Verletzte

Freitag, 15. November von 11:15-12:15 Uhr, 8 €

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

Am Samstag, 16. November:

Zumba Fitness

17:00 & 17:30 Uhr

Strong by Zumba

18:15 –19:15 Uhr

Bitte eine Matte mitbringen.

Pilates

19:30 & 20:00 Uhr

Bitte eine Matte mitbringen.

Tanzen gehen - tanzen lernen: Standard/Latein, Salsa, West Coast Swing, Discofox, Tango, Hip Hop, Breakdance, Kindertanzen, Zumba, Pilates, Strong by Zumba, Ballett und vieles mehr - bei uns erleben Sie die ganze Welt des Tanzens. Die Tanzfabrik Bodensee ist u.a. Mitglied im BDT e.V. (Berufsverband Deutscher Tanzlehrer) und sorgt damit für eine gleichbleibend gute Qualität unseres Angebotes. Wenn Sie Qualität mit Spaß suchen führt kein Weg an uns vorbei.

Tanzfabrik Bodensee

Ravensburger Straße 32, 88677 Markdorf

Tel. 07544 742320 | info@tanzfabrik-bodensee.de



Unser Spezial-Angebot: Herz-Kreislauf-Training

Unser Spezial-Angebot

Schnupperstunde Healthy Fitness für kurvige Frauen

Dienstag, 5.11., 19:00-20:00 Uhr, Wirthshof / Nadia Ben Amor

Schnupperstunde Herz-Kreislauftraining fitte Männer

Mi., 6.11., 20:00-21:30 Uhr, BZM neue Halle, Monika Graf

Schnupperstunde Herz-Kreislauftraining für Frauen

Do., 7.11., 20:00-21:00 Uhr, Jakob-Gretser-Halle, Monika Graf

Vortrag HERZ und kleine Herzgymnastik für Senioren

Donnerstag, 14.11., 18:00-19:00 Uhr, Jakob-Gretser-Halle/Nadia Ben Amor

HERZ-KREISLAUFTRAINING AN DER FRISCHEN LUFT!

Schnupperstunde Reaktiv Walking

Donnerstag, 7.11., 16:00-17:00 Uhr und Mittwoch, 13.11., 11:30-13:00 Uhr am WirthshofLaden, Steibensteg, K. Eberle

Schnupperstunde Nordic Walking, 1,5 h

Samstag, 9.11., 10:30-12:00 Uhr, Bolzplatz Weiher, M. Graf

Nordic Walking für Geübte

Montag, 4. & 11.11., 18:30-20:00 Uhr, Bolzplatz Weiher, M. Graf
Mittwoch, 6. & 13.11., 9:00-10:30 Uhr, PP Gehau, E. Kneissler

Fitness und Gesundheit für jedes Lebensalter gibt es im TVM nicht nur während der Gesundheitswochen! Vom klassischen Step-Aerobic zum Functional Training, vom Nordic Walking bis zur Laufgruppe - unsere Angebote stehen jedem offen, als Kurs oder wöchentliches Training - und immer ist Schnuppern ausdrücklich erwünscht!

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website oder besuchen Sie unsere Geschäftsstelle. Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag: 18:00-19:30 Uhr und Donnerstag 8:30-11:30 Uhr.

Anmeldung unter: geschaeftsstelle@tv-markdorf.de

Herz-Kreislauftraining draußen an der frischen Luft. Ausatmen, auftanken, durchstarten - mit jeder Menge Spaß!

Nordic und Reaktiv Walking trainieren den ganzen Körper - sanft und effektiv. Das Herz-Kreislaufsystem wird gefordert, denn im Vergleich zum normalen Walken oder Joggen werden MEHR Muskeln aktiviert, was eine höhere Sauerstoffaufnahme erfordert und den ganzen Bewegungsapparat trainiert.

Alle Angebote finden Sie auf unserer Website oder besuchen Sie unsere Geschäftsstelle. Öffnungszeiten: Dienstag: 18:00-19:30 Uhr u. Donnerstag 8:30-11:30 Uhr.

Anmeldung unter: geschaeftsstelle@tv-markdorf.de

Freizeitsport Turnverein Markdorf 1880 e.V.

Schlossweg 14, 88677 Markdorf

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

Turnverein Markdorf 1880 e.V.

Schlossweg 14, 88677 Markdorf

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



Unser Spezial-Angebot

GROSSER KURSPLAN

mit mehr als 50 Angeboten: www.wirthshof.de/kursplan

THEMENTAGE

Vorträge, Seminare und Workshops mit Top-Referenten!

www.wirthshof.de/gesundfit

SPECIALS

Vortragsreihe mit Tagessuppe, Lesung, Tagesseminare uvm.

Info und Anmeldung: aktiv@wirthshof.de

UNSERE THEMENTAGE:

- 04. November: HERZ
- 07. November: RÜCKEN
- 08. November: FERNOST
- 09. November: YOGA
- 11. November: KRAFT
- 12. November: BALANCE
- 13. November: KREISLAUF
- 14. November: FASZIEN
- 16. November: DETOX
- 17. November: YOGA UND STIMME



Wirthshof Aktiv

Steibensteg 10, 88677 Markdorf

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

Mein Spezial-Angebot

Yoga-Schnupperstunde

Mit einem Vortrag über Yoga und seine gesundheitliche Wirkung

Montag, 11. November, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Mitzubringen brauchst du nur bequeme Kleidung. Yogamatten, Yogakissen, Decken und eine Umkleidemöglichkeit gibt es im Yogazentrum.

Das Yoga- und Siddhazentrum wurde im Mai 2014 eröffnet. Seit diesem Zeitpunkt finden in der Innenstadt von Markdorf kontinuierlich Kurse und Workshops zu den Themen Yoga und Meditation statt. Stephanie Bunk ist Psychologin, Yogalehrerin und Musikerin aus Leidenschaft.

Nebenbei arbeitet sie als Dozentin an einer Ayurveda-Akademie in Deutschland und bereichert ihre Kurse und Workshops mit neugewonnenen Impulsen.

ZEITWANDEL Yoga- und Siddhazentrum

Marktstraße 11 - Eingang Schlossgasse, 88677 Markdorf

Tel. 0151 63159303 | www.siddhazentrum-markdorf.de

Markdorfer Gesundheitswochen

4. bis 17. November 2019

Heilberufe und Vorträge



1 Stunde
Zeit
statt
wochenlang
SCHMERZ

Meine Spezial-Vorträge

Chronische Rückenschmerzen und Umweltgifte Therapien, Hilfe und Prävention

Mittwoch, 6. November, 19:00 Uhr in meiner Praxis

Jährlich steigendes Alzheimer-Demenz-Risiko

Montag, 11. November, 19:00 Uhr in meiner Praxis

Anmeldung erforderlich: 07544 9349898 oder
info@einhorn-naturheilpraxis.de

Herz-Kreislaufkrankungen verursachen jährlich 40% aller Todesfälle. Meine Diagnose erfasst Ihren IST-Zustand:

- Arterienflexibilität, Sauerstoffsättigung von Blut & Gewebe
- Gefäßveränderungen durch Ablagerungen
- Herz-Stress-Belastung und Puls-Index

Sonderaktion: während der Gesundheitswochen erhalten Sie Ihre persönliche Auswertung für 69 € (statt 95 €)

Ich biete auch Therapien bei:

- Migräne, Spannungskopfschmerz & Verspannungen
- Schmerzen von Gelenken (an Hüfte, Schulter & Rücken)
- Allergien, Heuschnupfen, Neurodermitis
- Erkrankungen an Magen-Darm (Leaky Gut, Colitis Ulcerosa)

Melanie Hötten, Heilpraktikerin

Marktstraße 3, 88677 Markdorf

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



Mein Spezial-Angebot

Herzgesundheit und die 6 goldenen Ernährungsregeln

Vortragsseminar mit Verkostung

Montag, 4. November, 18:00-20:00 Uhr

Hotel Wirthshof, Tagungsraum

Preis: 15 €

Anmeldung erforderlich: 07544 96270 oder

mail@rosmarie-braeuer.de

Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt.

Meine Fachgebiete:

- Ernährung
- Säure-Basen-Gleichgewicht in der Ernährung
- Basenfasten für Berufstätige
- Anti-Aging-Ernährung

Zu meinen Kernkompetenzen zählen öffentliche Vorträge und Seminare sowie Firmenaufträge im Bereich Business und Fitness sowie private Einzelberatungen.

Meine Leidenschaft gilt dem Thema, wie sich Fitness und Vitalität sowie Leistungskraft und Ausdauer erhalten oder wieder erlangen lassen.

Ernährungstrainerin/Coach Rosmarie Bräuer

Pestalozzistraße 10, 88677 Markdorf

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



Mein Spezial-Angebot

Fußreflexzonentherapie

Entspannen Sie mit einer Fußreflexzonenbehandlung und Atemmeditation zum Kennenlernpreis von 25 Euro.

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. Besonders 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



Mein Spezial-Angebot

Die (Herz) Gesundheit ganzheitlich unterstützen

hnc - human-neuro-cybrainetics

ist eine manuelle Therapie zur Regulation von Körperfunktionen und -statik.

„Durch Behandeln mit dem Körper reden“ -

Info und Demonstration

Donnerstag, 14. November, 19:00 Uhr in der Praxis

FRZ Reflexzonentherapie am Fuß durch individuelle Massage

dadurch kann eine anregende und ausleitende oder beruhigende und schmerzstillende Wirkung erzielt werden

Autogenes Training - durch Autosuggestion zur Entspannung

5 Termine nach Absprache

Jeweils Anmeldung erforderlich

Heilpraktikerin Elvira Kneissler

Marktstraße 3, 88677 Markdorf

Tel. 07544 5068034 | www.naturheilpraxis-kneissler.de

Vorträge

Abnehmen - aber richtig!

Zur Entlastung von Herz und Kreislauf

Donnerstag, 7. November, 19 Uhr, kostenlos

Ganzheitliche Raucherentwöhnung - der Gesundheit zuliebe

Mittwoch, 13. November, 19 Uhr, kostenlos

Anmeldung erforderlich: 07544 966765

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



Vortrag

Energetisches Heilen

Aktivieren der Selbstheilungskräfte mit den Engeln

Freitag, 8. November, 15:00 Uhr

Hofladen Obsthof Steffelin

Kontakt: 07544 73400 oder info@steffelin.de

Der gesundheitsbewusste Obst- und Urlaubshof von Christoph und Monika Steffelin ist stets eine Anreize wert. Im hofeigenen Laden finden Sie Äpfel und Obst aus eigenem Anbau, selbst gebackenen Kuchen, eine große Auswahl an selbstgemachten Likören, Edelbränden und Marmeladen. Als Herzstück bietet Monika Steffelin und ihr Team täglich Frühstück mit hausgebackenen Brötchen und Bauernbrot an. Die Termine dafür und Angebote für Gruppen finden Sie unter www.steffelin.de. Gesundheitsbewusste landen bei Monika Steffelin mit ihrer Energiearbeit in guten Händen. Urlaubsgäste können sich über zehn modern eingerichtete, familienfreundliche Ferienwohnungen freuen. Mehr als genug Gründe, um sich wohl zu fühlen!

Steffelin . Gesundheitsbewusster Obst- und Urlaubshof

Gartenweg 1, 88677 Markdorf-Ittendorf

Tel. 07544 73400 | www.steffelin.de



Mein Spezial-Angebot

Stressmanagement / Burnout-Prävention

Quantenheilung mit MATRIX-2-POINT®

Kostenlose Informationsveranstaltungen

Dienstag, 5. November 19-21:30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Belastende Themen schnell und einfach positiv verändern

Tag der offenen Tür

Sonntag, 17. November von 10:00-18:00 Uhr

Vortragsthemen: Tierkommunikation, Matrix für Kids, Quantenheilung, Stress-/Burnout-Prävention

Wir Menschen sind wie ein großer Resonanzkörper und reagieren auf alle Schwingungen von Außen, auf seelischen Leidensdruck, Ängste, Stress, Trauer und Schuldgefühle. Fühlen Sie sich überfordert, erschöpft, alles lastet auf Ihren Schultern? Sie fühlen sich eingeengt und etwas nimmt Ihnen die Luft? Haben Sie das Gefühl in Ihrem Leben etwas ändern zu müssen? Ich bin qualifizierter Burnout/Stress-Coach und zertifizierter Matrix-2-Point-Coach® im Bereich Quantenheilung. Vielleicht finden Sie durch meine speziell entwickelte, sehr effektive, schnelle und nachhaltige Coaching-Methode die Hilfe, welche Sie sich wünschen.

Markus Hornung - Personal Coach / Matrix-2-Point®

Robert-Bosch-Str. 2, 88677 Markdorf

07544 740368 | www.hornung-bodenseecoaching.de



Unser Spezial-Angebot

Kostenlose Informationsveranstaltung
Kinder-Workshop / Workshop-Tierkommunikation
Quantenheilung mit MATRIX-2-POINT®
 Energetische Osteopathie, Massagen und Coaching.
 Lebensthemen schnell und einfach positiv verändern.
Vortragsreihe u. Workshop am 17.11. von 10 bis 18 Uhr
 Termine und Anmeldung:
www.anima-deinlebensraum.de, Tel. 07544 9872593
www.atempause-hornung.de, Tel. 07544 740368

Wir bieten in unseren Seminarräumen in Markdorf MATRIX-2-POINT® (Quantenheilung) Workshops für Kinder/ Jugendliche an. Wir begleiten und unterstützen Sie mental mit Entspannung und zeigen Ihnen, wie Sie sich mit einfachen Techniken und ihrem Bewusstsein selbst im Alltag helfen können. Mehr dazu in den Info-Veranstaltungen. Haben Sie Kommunikationsprobleme mit Ihrem Tier oder möchten Sie wissen, was das Problem ist? Im Workshop Tierkommunikation mit Quantenheilung, den ich, Michaela Amelio, anbiete, können Sie lernen, mit Ihrem Tier Kontakt aufzunehmen, Fragen zu stellen und somit vielleicht auch das Problem zu lösen.

Seminarräume

Monika Hornung, Michaela Amelio
 Robert-Bosch-Str. 2, 88677 Markdorf

Mein Spezial-Angebot

Buchlesung mit praktischen Meditationssequenzen
 und Buchsignierung
 Katrin Jonas liest aus ihrem Buch „Der Weg des Wassers. Frauen meditieren anders“ und leitet leicht anwendbare Bewusstseinstecheniken und Meditationssequenzen an
 Samstag, 9. November, 20:00 Uhr
 Tagungsraum Wirthshof
 Gebühr: 18 €
 Im Paket: Eintritt plus signiertes Buch 36 €

Workshop: Frauen meditieren anders

Eine praktische Einführung in das feminine Meditieren mit Katrin Jonas
 Im Mittelpunkt werden Bewegungsmeditationen, Bewusstseinsübungen und Sofort-Tools stehen, die dem weiblichen Körper entsprechen und es insbesondere Frauen erleichtern, ihren Blick nach innen zu richten.
 Sonntag, 10. November, 10:00-17:00 Uhr
 Gymnastikraum Wirthshof
 Kursgebühr: 180 €

Anmeldung: per E-Mail an aktiv@wirthshof.de

Katrin Jonas - BodyWareness & Published Autor
www.katrin-jonas.com



Vortrag

IMPFEN

Was ist sinnvoll in welchem Alter?

Braucht es eine Impfpflicht?

Referent: Dr. med. Ekkehart Hamma

Impfexperte und Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde mit 17 Jahren Erfahrung in eigener Praxis

weiterer Schwerpunkt: Traditionelle Chinesische Medizin

Mittwoch, 13. November, 19:30 Uhr

Ort: Mittlere Kaplanei, Kirchgasse 7

Was ist Rotary?

Rotary vereint Persönlichkeiten aus allen Kontinenten, Kulturen und Berufen, um weltweit Dienst an der Gemeinschaft zu leisten und um zu einer besseren weltweiten Verständigung beizutragen. Auch in Markdorf gibt es einen Club der sich in lokalen und internationalen Projekten engagiert. Durch Aktionen wie Weihnachtsmarkt, Dixiefest, Pfandboxen und Kinderkleiderkiste generieren wir unsere Mittel, die zu 100% unseren Projekten zugute kommen.

Ein globales Projekt von Rotary ist die Ausrottung von Polio durch weltweite Impfprogramme.

Rotary Club Markdorf

Dr. Dieter Walliser - Präsident

www.markdorf.rotary.de

Corinna Coors



Mein Spezial-Angebot

Vortrag Stimme

Wie Sie Ihre Stimme gut nutzen können - Vortrag mit Übungen
Dienstag, 5. November, 19:00 Uhr, 10 €

Workshop Stimme

Wie Sie Ihre Stimme effektiv und wirkungsvoll einsetzen!
Dienstag, 12. November, 19:00-20:00 Uhr, 15 €

Workshop Yoga & Stimme - Der Atem bewegt

mit Corinna Coors und Katja Eberle

Sonntag, 17. Nov., 10:00 bis 15:30 Uhr 90 €, inkl. Tagessuppe

Corinna Coors ist ausgebildete Logopädin und Stimmtherapeutin und arbeitet freiberuflich als Stimmcoach in der Region Bodensee. In Vorträgen, Einzelcoachings und Gruppen-Workshops möchte sie mit ihrer Stimmarbeit die Bedeutung der Stimme im Alltag verdeutlichen und aufzeigen, welche Wirkung die Stimme in der Kommunikation hat.

Anmeldung: corinnacoors@gmx.de

Ort: Wirthshof, Steibensteg 10

Corinna Coors

Seeblick 1, 88682 Salem

Tel. 0176 55175280 | www.stimmcoach-bodensee.de



Unser Spezial-Angebot

Teste unsere Angebote zum Schnupperpreis

- Montag, 4.11./11.11., 19:00 Uhr Rückenschule 45 min. (15 €)
- Dienstag, 5.11./12.11., 19:00 Uhr Duftreise - geführte Meditation mit ätherischen Ölen (11 €/12 €)
- Donnerstag 7.11., 18:00 und 19:00 Uhr Klangschalenmeditation, 20 €
- Freitag, 8.11./15.11., 9:00 Uhr Rückenschule 45 min. (15 €)
- Samstag, 9.11., 11:00 u. 15:00 Uhr Märchenstunde für Kinder
- 5-Elemente-Massage, 30 min., Schnupperpreis 25 €

Feiner Solenebel, plätscherndes Wasser, sanfte Klänge und tiefe Entspannung. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte.

In unserer Salzgrotte tust du dir mit Meeresklima etwas Gutes - für deine Atemwege, Herz und Kreislauf, die Lunge bei Allergien, bei Erkältung oder zur Prävention, z.B. bei Burnout. Du entspannst bei angenehmen Temperaturen in Tageskleidung 45 oder 20 Minuten, genießt unseren Sternenhimmel und nimmst die wertvollen Mineralien aus der Salzlufte auf.

Sal de Vita - Salzgrotte und Natursalzladen

Marktstraße 12, 88677 Markdorf

⁴⁴ Tel. 07544 7440653 | www.saldevita.de



Vortrag

Wie kann ich mein Immunsystem beeinflussen?

- Montag, 11. November, 9:30-10:30 Uhr (inklusive Fragerunde)
- Referent: Wolfgang Gradwohl
- Sportlehrer, Physiotherapeut und Entspannungstrainer vom Physiozentrum Friedrichshafen (wolfgang.gradwohl.ext@gmail.com)
- Ort: SAP SE, Dornierstraße 3, 88677 Markdorf
- Anmeldung bis 08.11. per E-Mail: silvia.mitas@sap.com

Als Marktführer von Unternehmenssoftware will SAP mit seinen Innovationen das Leben von Menschen auf der ganzen Welt verbessern. Neben Ziel- und Kundenorientierung ist es SAP wichtig, die Mitarbeiter zu unterstützen, ihre persönliche Balance, Motivation und Leistungsfähigkeit zu erhalten. In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse bietet SAP einen topaktuellen Vortrag an. Die positive Wirkung von Ernährung und körperlicher Bewegung als Bestandteil der Prävention von degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für die Förderung der körperlichen und geistigen Entwicklung ist unumstritten. Erfahren Sie, welche Verbindungen zwischen Bewegung, Ernährung, Stress, Licht und Regeneration zum Immunsystem bestehen.

SAP SE

Dornierstraße 3, 88677 Markdorf

Tel. 07544 970670

Termine und Veranstaltungsübersicht

Montag, 4. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| ganztägig | Thementag HERZ Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | 30 |
| 18:00-20:00 | Herzgesundheit und Ernährungsregeln Wirthshof, Steibensteg 10 | 34 |
| 18:30-20:00 | Nordic Walking für Geübte Bolzplatz Weiher | 29 |
| 19:00 | Rückenschule 45 min. Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |

Dienstag, 5. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| 19:00-20:00 | Schnupperstunde Healthy Fitness Wirthshof, Steibensteg 10 | 28 |
| 19:00-21:30 | Stressmanagement/Burnout-Prävention M. Hornung, Robert-Bosch-Str. 2 | 39 |
| 19:00 | Vortrag Stimme Wirthshof, Steibensteg 10 | 43 |
| 19:00 | Duftreise - geführte Meditation Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |

Mittwoch, 6. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| 9:00-10:30 | Nordic Walking für Geübte Parkplatz Gehau | 29 |
| 18:30 | Dr. Hauschka-Workshop Wirthshof Wellness, Steibensteg 10 | 20 |
| 19:00 | Rückenschmerzen u. Umweltgifte Einhorn Naturheilpraxis | 33 |
| 19:30 | Einfluss von Medikamenten auf das Herz-Kreislaufsystem Panda-Apotheke, Hauptstraße 28 | 09 |
| 19:30-21:00 | Nia Move I.T. Wirthshof, Steibensteg 10 | 26 |
| 20:00-21:30 | Schnupperstunde Herz-Kreislauf- training für fitte Männer BZM, neue Halle, Ensisheimer Str. 30 | 28 |

Donnerstag, 7. Nov.

| | | |
|-------------|---|----|
| ganztägig | Thementag RÜCKEN Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | 30 |
| 16:00-17:00 | Schnupperstunde Reaktiv Walking WirthshofLaden, Steibensteg 10 | 29 |
| 18:00 | Klangschalenmediation Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |
| 19:00 | Vortrag: Abnehmen, aber richtig! Kristin Herberg, Marktstraße 3 | 37 |
| 19:00 | Klangschalenmeditation Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |
| 20:00-21:00 | Schnupperstunde Herz-Kreislauf Frauen Jakob-Gretser-Halle, Pestalozzistr. 20 | 28 |

Termine und Veranstaltungsübersicht

Freitag, 8. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| ganztägig | Thementag FERNOST Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | 30 |
| 9:00 | Rückenschule Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |
| 15:00 | Energetisches Heilen - Aktivieren der Selbstheilungskräfte mit den Engeln Obsthof Steffelin, Gartenweg 1 | 38 |
| 17:00-18:45 | Aikido Einsteigerkurs Wirthshof, Steibensteg 10 | 22 |

Samstag, 9. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| Ganztägig | Thementag YOGA Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | 30 |
| 10:30-12:00 | Schnupperstunde Nordic Walking Bolzplatz Weiher | 29 |
| 11:00-14:00 | Verkostung: Getränke, die das Herz schützen dm drogerie-markt, Schießstattweg 15 | 12 |
| 11:00 | Märchenstunde für Kinder Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |
| 11:30-13:00 | Nia-Schnupper-Class Wirthshof, Steibensteg 10 | 26 |
| 15:00 | Märchenstunde für Kinder Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |
| 20:00 | Buchlesung mit Meditationssequenzen Wirthshof, Steibensteg 10 | 41 |

Sonntag, 10. Nov.

| | | |
|-------------|---|----|
| 10:00-17:00 | Workshop: Frauen meditieren anders Wirthshof, Steibensteg 10 | 41 |
| 12:00-17:00 | Miele Koch Show Bodensee Küchen, Ravensburger Str. 36 | 10 |

Montag, 11. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| ganztägig | Thementag KRAFT Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | 30 |
| 9:30-10:30 | Vortrag: Wie kann ich mein Immun- system beeinflussen? SAP SE, Dornierstraße 3 | 45 |
| 19:00 | Vortrag: Alzheimer-Demenz-Risiko Einhorn Naturheilpraxis, Marktstr. 3 | 33 |
| 18:30-20:00 | Nordic Walking für Geübte Bolzplatz Weiher | 29 |
| 19:00 | Rückenschule, 45 min. Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |
| 19:30-21:00 | Yoga-Schnupperstunde Zeitwandel, Marktstraße 11 | 31 |

Termine und Veranstaltungsübersicht

Dienstag, 12. Nov.

| | | |
|-------------|---------------------------------|----|
| ganztägig | Thementag BALANCE | 30 |
| | Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | |
| 19:00-20:00 | Workshop Stimme | 43 |
| | Wirthshof, Steibensteg 10 | |
| 19:00 | Duftreise - geführte Meditation | 44 |
| | Sal de Vita, Marktstraße 12 | |

Mittwoch, 13. Nov.

| | | |
|-------------|---|----|
| Ganztägig | Thementag KREISLAUF | 30 |
| | Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | |
| 9:00-10:30 | Nordic Walking für Geübte | 29 |
| | Parkplatz Gehau | |
| 11:30-13:00 | Schnupperstunde Reaktiv Walking | 29 |
| | WirthshofLaden, Steibensteg 10 | |
| 18:30 | Vortrag: Artgerechte Ernährung | 23 |
| | Fitness4you, Hauptstraße 19 (Proma) | |
| 19:00 | Ausdauer verbessern. So geht 's richtig. | 24 |
| | Wirthshof, Steibensteg 10 | |
| 19:00 | Vortrag: Ganzheitliche Raucherentwöhnung - der Gesundheit zuliebe | 37 |
| | Kristin Herberg, Marktstraße 3 | |
| 19:30-21:00 | Nia Move I.T. | 26 |
| | Wirthshof, Steibensteg 10 | |
| 19:30 | Vortrag: Impfen | 42 |
| | Mittlere Kaplanei, Kirchgasse 7 | |

Donnerstag, 14. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| Ganztägig | Thementag FASZIEN | 30 |
| | Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | |
| 18:00-19:00 | Vortrag Herz und kleine Gymnastik für Senioren | 28 |
| | Jakob-Gretser-Halle, Pestalozzistr. 20 | |
| 19:00 | Durch Behandeln mit dem Körper reden | 36 |
| | Elvira Kneissler, Marktstraße 3 | |

Freitag, 15. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| 9:00 | Rückenschule 45 min. | 44 |
| | Sal de Vita, Marktstraße 12 | |
| 10:00-11:00 | Nia Workshop 5 Stages | 26 |
| | Wirthshof, Steibensteg 10 | |
| 11:15-12:15 | Nia Moving ToHeal auf dem Stuhl für Ältere und Verletzte | 26 |
| | Wirthshof, Steibensteg 10 | |
| 10:00-12:00 | Ringana-Hautpflegemittel testen | 17 |
| | Katja Hartung, Hauptstraße 19 (Proma) | |
| 14:00-17:00 | Ringana-Hautpflegemittel testen | 17 |
| | Katja Hartung, Hauptstraße 19 (Proma) | |

Termine und Veranstaltungsübersicht

Freitag, 15. November

Vortragsreihe Herz-Kreislauf, Bibliothek im Bildungszentrum

| | | |
|-------------|--|---|
| 15:00-15:30 | Das Herz"Zentrum" | 6 |
| | Katja Eberle | |
| 15:30-16:00 | Herzgesund essen und bewegen - So unter stützen Sie Ihr Herz | 6 |
| | Nadia Ben Amor | |
| 16:15-16:45 | Herzthemen - was das Herz belastet und wie man es schützt | 7 |
| | Kristin Herberg | |
| 16:45-17:15 | Neue Wege in der Unterstützung zum Herz-Kreislauf-System durch Vitamine und Bewegung | 7 |
| | Dr. med. Peter Marcinowski | |
| 17:30-18:00 | Die kreative Kraft des Bewusstseins nutzen und Stress reduzieren | 7 |
| | Gabriele Hagenberg-Fautz | |

Samstag, 16. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| ganztägig | Thementag DETOX | 30 |
| | Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | |
| 10:00-12:00 | Ringana-Hautpflegemittel testen | 17 |
| | Katja Hartung, Hauptstraße 19 (Proma) | |
| 10:00-13:00 | Verkostung: Lebensmittel für ein gesundes Herz | 12 |
| | dm drogerie-markt, Schießstattweg 15 | |
| 14:00-17:00 | Ringana-Hautpflegemittel testen | 17 |
| | Katja Hartung, Hauptstraße 19 (Proma) | |
| 10:30 | Dr. Hauschka Workshop | 20 |
| | Wirthshof Wellness, Steibensteg 10 | |
| 17:00-17:30 | Zumba Fitness | 27 |
| 18:15-19:15 | Strong by Zumba | 27 |
| 19:30-20:00 | Pilates | 27 |
| | Tanzfabrik Bodensee, Ravensburger Str. 32 | |

Sonntag, 17. Nov.

| | | |
|-------------|--|----|
| Ganztägig | Thementag YOGA und STIMME | 30 |
| | Wirthshof aktiv, Steibensteg 10 | |
| 10:00-18:00 | Tag der offenen Tür: Vortragreihe und Workshop mit Matrix-2-Point® | 39 |
| | Markus u. Monika Hornung, Michaela Amelio, Robert-Bosch-Str. 2 | 40 |
| 10:00-15:30 | Workshop Yoga und Stimme | 43 |
| | Wirthshof, Steibensteg 10 | |

Die folgenden Angebote gelten während der gesamten Gesundheitswochen vom 4.-17. November

| | |
|--|----|
| Täglich wechselnden Immun-Smoothie Heimatliebe - unverpackt | 13 |
| Tagesempfehlung und Gesundheitswochen-Menü Die Hofschenke by Wirthshof, Steibensteg 10 | 11 |
| 10% Rabatt auf Jogging- und Walkingschuhe Intersport Raither, Mangoldstraße 18 | 14 |
| Täglich wechselnde Verkostungen im Aktionszeitraum Knusperhäusle Naturkost, Marktstraße 5 | 15 |
| Kostenloser Sehtest u. kostenlos Kontaktlinsen testen Optik Gölzer, Hauptstraße 8 | 16 |
| Sehschwäche mit Kontaktlinsen korrigieren OptikHaus Hammer, Hauptstraße 19/1 | 18 |
| Filorga Gesichtspflege Strauch Parfümerie . Fotografie | 19 |
| 10% auf alle Behandlungen Wirthshof Wellness, Steibensteg 10 | 20 |
| Five Testwochen und Kurs nach Wahl Fitness4you, Hauptstraße 19 (Proma) | 23 |
| Kostenloses erstes Training MoveCenter Markdorf, Ravensburger Straße 18 | 25 |
| Fußreflexzonentherapie Gabriele Hagenberg-Fautz, Hepbacher Straße 8 | 35 |
| FRZ Reflexzonentherapie am Fuß durch Massage Elvira Kneissler, Marktstraße 3 | 36 |
| Autogenes Training Elvira Kneissler, Marktstraße 3 | 36 |
| 5-Elemente-Massage, 30 min. Sal de Vita, Marktstraße 12 | 44 |

Bitte beachten Sie die jeweiligen Öffnungszeiten.

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)

Stand Oktober 2019
Alle Angaben ohne Gewähr!