

# SPEZIALANGEBOTE ZU DEN MARKDORFER GESUNDHEITSWOCHEN

ALLE ANGEBOTE KOSTENLOS - auch für Nichtmitglieder und Feriengäste!

Bitte anmelden: [geschaeftsstelle@tv-markdorf.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-markdorf.de) oder 07544 958896



MONTAG 05.11.2018	DIENSTAG 06.11.2018	MITTWOCH 07.11.2018	DONNERSTAG 08.11.2018	FREITAG 09.11.2018	SAMSTAG 10.11.2018	SONNTAG 11.11.2018
12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING <i>Otto-Lilienthal-Str. 5</i>	12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING <i>SAP-Gelände Dornierstr. 3</i>	12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING <i>Otto-Lilienthal-Str. 5</i>	12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE RÜCKEN REAKTIV <i>SAP-Gelände Dornierstr. 3</i>			9:30-10:30 FASZIEN FIT MIT DEM REDONDO BALL PLUS <i>Gymnastikraum Wirthshof</i>
			17:30-18:30 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE <i>Ittendorf, Kindergarten</i>		Yogatag Markdorf	11:30-12:30 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE <i>Wirthshof</i>
16:00-17:00 REAKTIV WALKING POWER Schnupperstunde <i>Wirthshof</i>		17:00-18:00 REAKTIV WALKING Schnupperstunde <i>Wirthshof</i>	18:00-19:00 RÜCKENGYMNASTIK für Damen ab 55 Jahren <i>Jakob-Gretser Turnhalle</i>			Verkaufsoffener Sonntag und Jahrmarkt
MONTAG 12.11.2018	DIENSTAG 13.11.2018	MITTWOCH 14.11.2018	DONNERSTAG 15.11.2018	FREITAG 16.11.2018	SAMSTAG 17.11.2018	SONNTAG 18.11.2018
12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING <i>Otto-Lilienthal-Str. 5</i>	12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING <i>SAP-Gelände Dornierstr. 3</i>	12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV HERZ & CARDIO <i>Otto-Lilienthal-Str. 5</i>	12:15-13:00 BEWEGTE MITTAGSPAUSE REAKTIV WALKING <i>SAP-Gelände Dornierstr. 3</i>		9:00-10:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE <i>Ittendorf, Kindergarten</i>	15:00 Uhr  TVM TOTAL Die Turnschau des Turnvereins  <i>Alte Halle BZM Kaffee und Kuchen</i>
„Elisabethenmarkt“ und Jahrmarkt in Markdorf		15:00-15:45 VORTRAG HERZGESUNDHEIT Der Einfluss von Ernährung und Bewegung <i>Tagungsraum Wirthshof</i>		Tipp: Vortragsreihe „Magen-Darm“ im Bildungszentrum	10:30-12:00 Modern Jazz Dance für Kids ab 8 Jahre	
		„Herzwochen“ der Deutschen Herzstiftung			13:00-14:30 NIA Einsteiger Workshop	
					15:00-16:00 NIA Move IT	
					16:30-18:00 MODERN DANCE	
					18:30-19:30 LAGYM Fitness-Dance <i>Gymnastikraum Wirthshof</i>	

LEGENDE:  Reaktiv Walking  Gesundheitssport  Tanz  Sonderveranstaltung

**UNSER THEMENSCHWERPUNKT IST REAKTIV WALKING!** Raus an die frische Luft!

Zur Schmuddelwetterzeit Sauerstoff tanken, vielfältig bewegen, regenerieren!