

WIRTHSHOF - AKTIV

GESUNDHEITSSPORT / FITNESS / TANZ / YOGA / YOUNGGO
TRAININGS / KURSE / WORKSHOPS / VORTRÄGE / AKTIV-URLAUB / PERSONAL TRAINING

Sehr geehrte Redaktionen der Markdorfer Tageszeitungen, gerne möchte ich Sie auf eine Veranstaltung aufmerksam machen: Doppel-Event: direkt ein Tag vor dem Gehrenberglauf:

„Aktiv-in-der-Natur-Tag“ am Samstag, 30. September 2017

Ein ganzer Tag draußen in der Natur „gemeinsam mit anderen bewegen“ ist das Motto unserer Aktiv-in-der-Natur-Tage, die jeweils im Frühjahr und Herbst direkt vor Pfahlbaumarathon und Gehrenberglauf stattfinden. Die Angebote sind teils kostenlos bzw. zu reduzierten „Schnupperpreisen“

Diesmal sind dabei:

- Cornelia Rick, www.helleslicht-gruenetiefe.de, Wildkräuterwege
- Chris Schorpp, www.bodensee-personal-training.com, Personal Training in der Kleingruppe
- Turnverein Markdorf, www.tv-markdorf.de, Activity Workout für Mädels von 16-25 Jahre, YoungGo Erlebnisstunde, Meridian Qigong zum Sonnenuntergang
- Wirthshof Aktiv, www.wirthshof.de/aktiv, Yoga zum Sonnenaufgang, Reaktiv Walking auf dem Premiumwanderweg

Das ganze Programm finden Sie unter folgendem Link:

http://www.wirthshof.de/fileadmin/Aktiv/Bewegung/events/Aktiv_in_der_Natur.pdf und auf der Homepage aller Anbieter.

Pressebericht

Aktiv-in-der-Natur-Tag am Samstag, den 30. September

Ein ganzer Tag von Sonnenaufgang bis Untergang. Gemeinsam mit anderen draußen an der frischen Luft bewegen, aufatmen, auspowern, regenerieren. Im Stadtpark, am Weiher, im Wald und weiteren öffentlichen Plätzen Markdorfs.

Yoga für Frühaufsteher (7:20-8:20 Uhr, Parkplatz Apfelwiese Wirthshof, € 8,00). YoungGo Erlebnisstunde um die raschelnden Bewegungsverstärker kennenzulernen (9:00-10:00 Uhr, Parkplatz Wirthshof, kostenlos). Für junge Frauen zwischen 16 und 25 Jahren bietet Nadia Ben Amor ein Activity Workout (10:00-11:00 Uhr, Wiese Jakob-Gretser-Schule, kostenlos). Mit Reaktivsporthanteln geht es entlang des Premiumwanderwegs zum Aussichtsturm und zurück (11:00-13:00 Uhr, Parkplatz Wirthshof, kostenlos). Cornelia Rick führt Sie mit einem Spaziergang zu herbstlichen Wildkräutern (15:00-17:00 Uhr, Parkplatz Vogelsang, € 8,00). Wer schon immer einmal Personal Training kennenlernen möchte, bekommt die Gelegenheit in einem Kleingruppentraining bei Chris Schorpp (16:00-18:00 Uhr, Fahrradkeller BZM, € 15,00), zum Sonnenuntergang bietet Sonja Boos Meridian Qigong am Weiher im Stadtpark (18:00-19:00 Uhr, € 5,00). Alle Angebote nur mit Anmeldung (!) und das ganze Programm auf der Homepage des Turnvereins unter: www.tv-markdorf.de

Der Aktiv-Natur-Tag findet zweimal jährlich im Frühling und Herbst statt und möchte die Menschen (auch bei schlechtem Wetter!) mit attraktiven Angeboten zum Bewegen in der freien Natur bewegen. Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

Mit freundlichem Gruß
und einen sonnigen Nachmittag wünscht

Katja Eberle

Wirthshof AKTIV

Tel: +49 7544 964 558

Mobil +49 175 7541 700

katja.eberle@wirthshof.de

www.wirthshof.de/aktiv/bewegung

Wirthshof GmbH

Steibensteg 10

88677 Markdorf

Tel: 07544 96270