

Start: Montag, 17.09.2018

Ein ganzheitliches Muskelaufbautraining zur Förderung von Wirbelsäulen- und gelenkfreundlichem Bewegungsverhalten im Alltag. Der ideale Ausgleich für einseitige Bewegung und zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Pilates

Das Training nach Pilates ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. **Grundkurs-Mittelstufe, freitags 18.00 Uhr - 19.00 Uhr - Start: 14.09.2018**

Wir erlernen und vertiefen die Grundprinzipien des Pilates Training wie Atmung, Powerhouse, Schultergürtelorganisation, Beckengürtelorganisation in verschiedenen ganzheitlichen Pre-Pilatesübungen auf der Matte.

Mittelstufe-Fortgeschrittene, freitags 19.00 Uhr - 20.00 Uhr - Start: 14.09.2018

Die Grundprinzipien des Pilates Trainings haben wir verinnerlicht. Wir arbeiten mit verschiedenen Pilatesübungen im Bewegungsfluss mit dem Ziel, uns in der Qualität der Bewegungsausführung stetig zu verbessern und arbeiten uns Schrittweise an schwierigere Übungen heran.

Die Kurse finden in der BZM in der neuen Gymnastikhalle statt. Anmeldung / Fragen per Email unter melanie.kley@web.de. Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle im Schlossweg 14, Telefon 958896, Email geschaeftsstelle@tv-markdorf.de.

Öffnungszeiten: Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr und Donnerstag 8.30 - 11.30 Uhr.

Außerdem finden Sie uns unter www.tv-markdorf.de.

**Aktiv in der Natur Tag am Samstag, 29. September 2018
Das Programm ist fertig!**

Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang mit Vereins- und Outdoor-Profis im Stadtpark, am Trimmichpfad und auf vielen weiteren öffentlichen Plätzen Markdorfs: Sunrise Functional Flow, Waldbaden im Gehrenberg, Detox Yoga, Activity Fitness für junge Mädels, Healthy Fitness für kurvige Frauen, Familientraining, Kräuterwanderung, Generalprobe Gehrenberglauf, und viele Angebote mehr.

Es sind Bodensee-Apfelwochen: jeder Teilnehmer erhält einen knackigen Bodenseeapfel!
Mitglieder aufgepasst! Einige Veranstaltungen sind für euch kostenlos.

Das komplette Programm auf unserer Homepage: www.tv-markdorf.de.

Reaktiv Walking beim Gehrenberglauf

Auch 2018 startet Reaktiv Walking als eigene Kategorie - und wir sind natürlich wieder dabei. Leihgeräte werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Komm lauf mit!

NEU: Anmeldung direkt am Starttag: 9:00 - 10:15 Uhr / Gemeinsames Warmup mit Musik: 10:45 Uhr / Start Reaktiv Walking: 11:05 Uhr

Kostenlose Schnupperstunden: Di 04. September 19:15-20:15 Uhr (Anmeldung: bauermichael1@aol.com) / Sa 08. Und 15. September 10 - 11 Uhr (Anmeldung: katja.eberle@wirthshof.de) / Trainingslauf am 29. September um 16 Uhr!

Abteilung TANZ - neue Kindertanzgruppe ab 7 Jahre

Direkt nach den Ferien startet eine neue Kindertanzgruppe ab 7 Jahren. Interessierte sind herzlich eingeladen, die ersten Stunden ganz unverbindlich zu schnuppern. Trainingszeit ist Montag, 17 - 18 Uhr, in der BZM Gymnastikhalle, Trainerin ist Lilli Losch. Anmeldung bitte unter: losch-haustechnik@t-online.de.

Aufgepasst: die Trainingszeit der Kindertanzgruppe ab 9 Jahre mit Lilli Losch verschiebt sich daher auf 18 - 19 Uhr!

Bogenschützenclub Markdorf**Ferienspiele bei den Bogenschützen**

Am 01. September 2018 veranstaltet der Bogenschützenclub Markdorf im Rahmen der Ferienspiele Bogenschießen II für Jungs und Mädels ab 9 Jahren. Das Bogenschießen beginnt um 14:30 Uhr und ist ca. 17:00 Uhr beendet. Das Bogenschießen findet bei jeder Witterung statt und Treffpunkt ist der Bogenplatz neben den Segelfliegern. Die Kosten betragen 2 €. Mitzubringen sind: Vesper, Getränke, dem Wetter entsprechende Kleidung und bei Regen bitte Hallenturnschuhe mitbringen.

Es sind noch Plätze frei, so dass jeder, der noch Lust und Laune hat, gerne einfach dazu kommen kann.

Veranstaltungen

Datum	Tag	Uhrzeit	Veranstaltungsort	Veranstaltung/Veranstalter
September				
01.09.2018	Sa	14:30 Uhr	Bogensportgelände	Ferienspiele – Bogenschießen / BCM-Bogenschützenclub-Markdorf
02.09.2018	So	11:00 Uhr	Vereinsheim Möggenweiler Hundepplatz	Sommerfest beim Hundeverein Markdorf / Hundeverein Markdorf
04.09.2018	Di	19:00 Uhr	Tourist-Info	Stadtführung / Tourismusgemeinschaft Gehrenberg-Bodensee e.V.
05.09.2018	Mi	20:00 Uhr	Hof des Bischofsschlosses	Sommerkonzert - Blasmusik-Gesamtchor aus allen oben genannten Vereinen, im Anschluss Stadtkapelle Markdorf / Tourismusgemeinschaft Gehrenberg-Bodensee e.V.
07.09.2018	Fr	19:00 Uhr	Hexenturm	Führung durch den Hexenturm / Tourismusgemeinschaft Gehrenberg-Bodensee e.V.
08.09.2018	Sa	19:00 Uhr	Haus im Weinberg	Konzertlesung mit Antje und Martin Schneider / Evangelische Kirchengemeinde Markdorf
08.09.2018	Sa	21:00 Uhr	Tourist-Info	Nachtwächterrundgang / Tourismusgemeinschaft Gehrenberg-Bodensee e.V.
09.09.2018	So	00:00 Uhr	Markdorf	Tag des offenen Denkmals / Stadt Markdorf
09.09.2018	So	00:00 Uhr	Bürgerhaus Ittendorf	Herbstklopfen / Förderverein des Musikverein Ittendorf
09.09.2018	So	18:00 Uhr	Pfarrkirche St. Nikolaus	Orgelkonzert mit Alexander Albrecht / Förderverein Kirchenmusik
13.09.2018	Do	18:00 Uhr	Spitalkirche Markdorf	Neubürgertreffen mit Bürgermeister Georg Riedmann / Stadt Markdorf in Kooperation mit dem MGH
14.09.2018	Fr	20:00 Uhr	Stadtgalerie Markdorf	Vernissage: Christoph Dahlhausen Ausstellung 14.09. - 02.11.2018 / Kunstverein Markdorf