

FAMILIENERLEBNIS NATUR-SPAZIERGANG

YOGA IM MORGENTAU

REAKTIV WALKING RUNDE

WILDKRÄUTER-TOUR AM GEHRENBURG

LAUFTREFF AM GEHRENBURG

CLEANUP-AKTIONSTAG

FITNESSTRaining UNTERM NUSSBAUM

rund um den Gehrenberg
Samstag, 4. Mai 2024

Draußen an der frischen Luft. An wunderschönen Orten rund um den Gehrenberg begleiten dich Natur- und Gesundheitsexperten mit vielfältigen Impulsen durch einen aktiven Tag.

AKTIV IN DER NATUR TAG

**SPENDENAKTION FÜR
B.U.N.D. STREUOBSTBÄUME**

Alle Infos

aktiv-in-der-natur-tag.de

**AB 16 UHR: FRÜHLINGSFEST
AM WIRTHSHOF!**



PROGRAMM

Liebe Familienmenschen, Genießer, Sportversierte und Kulturentdecker! Wir sind noch in der Planungsphase! Einige Aktionen werden gerade noch für euch ausgearbeitet, daher bitte die Datei beim erneuten Öffnen immer wieder neu laden/aktualisieren !!

8-20 UHR – GANZTÄGIG CLEANUP-AKTION / KIT-AUSGABE

Du möchtest an diesem Tag auf eigene Faust die Wanderwege der Region erkunden? Tipp: „Beugen und strecken“ und auf den Wegen Zigarettenkippen und den achtlos weggeworfenen Müll einsammeln. Lade Freunde und Nachbarn ein mitzuwandern. Wiederverwendbare Müllsäcke und Edelstahlzangen gibt es heute den ganzen Tag am Hofladen. Und für jedes wieder bei uns abgegebene Müll-Kit gibt es eine kleine Überraschung.



WirthshofLaden = Ausgabe-Station

www.wirthshof.de

8:30-9:30 UHR YOGA IM MORGENTAU

Inmitten von Streuobstbäumen tief durchatmen und die harmonisierende Wirkung von Yoga erleben. Auch für Anfänger geeignet! Ausgewählte rückschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, verbunden mit einer bewussten Atmung bringen den Fokus ins Hier und Jetzt. Den Abschluss bildet eine Tiefenentspannung.



Wirthshof, großer Nussbaum am Parkplatz



Spende für neue Streuobstbäume



bei Regenwetter im Gymnastikraum Wirthshof
ohne Anmeldung, Matte mitbringen wenn vorhanden.



www.wirthshof-aktiv.de

10-11:30 UHR: WILDKRÄUTERTOUR + FITNESSDRINK

Bodensee-Guide und Kräuterexpertin Moni Müller verrät so manches Pflanzengeheimnis und Rezept für vitamin- und mineralienreiche Leckereien aus der Wildkräuterküche. Wir genießen einen leckeren Fitnessdrink, anschließend wandern wir vom Gehrenbergturn mit fantastischer Aussicht durch den schönen Wald, entdecken unsere vielfältige Natur mit allen Sinnen und auch die Bäume halten viele Geheimnisse bereit....



Parkplatz direkt unterhalb/am Gehrenbergturn
Tipp: Emma-Sammeltax-Haltestelle!



16,00 Euro (inkl. Fitnessdrink)



Absage bei Sturmwarnung, Starkregen, Gewitter.



Anmeldung (!) online: wirthshof-aktiv.de/erlebnisse

Bitte Sitzunterlage, Becher mitbringen und ggf. Wanderstöcke.

www.wirthshof.aktiv.de

10-11:30 UHR FAMILIENERLEBNIS – KLEINE WANDERUNG FÜR NATURENTDECKER

Gemeinsam unternehmen wir eine kleine Wanderung zu einem wunderschönen Aussichtspunkt in Leimbach. Unterwegs, vorbei an Streuobstwiesen, Tieren und Pflanzen, entdeckt ihr allerlei Schätze in der Natur.

NACHHALTIG: auf dem Rückweg sammeln wir Müll. Wiederverwendbare Müllsäcke und Edelstahlzangen werden am Startpunkt ausgegeben.



Wirthshof, Steibensteg 10, im Hof



Spende für Streuobstbaum



bei Regenwetter gibt es im Bastelraum ein tolles Alternativprogramm rund ums Thema!



Ohne Anmeldung, Kinder unter 8 Jahren in Begleitung.
Der Weg ist Geländekinderwagen-tauglich.

wirthshof-aktiv.de

14-15 UHR: REAKTIV WALKING TECHNIKIMPULS + KLEINE TOUR

Reaktiv Walking trainiert den ganzen Körper und es macht einfach jede Menge Spaß. Gesundes Faszien-Walking und Reaktiv-Walking-Tour mit Mobilisations- und Kräftigungsimpulsen für Beginner und Geübte. Damit Du gesund und effektiv in die Saison startest!

NACHHALTIG: auf dem letzten Teilabschnitt sammeln wir Müll. Wiederverwendbare Müllsäcke und Edelstahlzangen werden am Startpunkt ausgegeben.



Wirthshof, Steibensteg 10, im Hof



Spende für neue Streuobstbäume



bei Regenwetter entfällt dieses Angebot



ohne Anmeldung

www.wirthshof-aktiv.de/outdoor/reaktivwalking

15:30-16:15: CORE STABILITÄT + GELENK-MOBILITATION

Hier kannst Du auch in bequemer Alltagskleidung teilnehmen! Wir arbeiten mit unseren Minimuskeln unterm schattigen Nussbaum, so kommst Du nicht ins Schwitzen. Erlebe, wie der sogenannte „Core“, die Körperkernmuskulatur, Schaltstelle jeder Bewegung ist. Schultern und Hüften sind die Schlüsselgelenke jeder Bewegung - schenke ihnen die dafür nötige Mobilität und eine stabile Basis. In dieser Stunde wollen wir Zusammenhänge erkunden und erleben.



Wirthshof, Steibensteg 10
am Nussbaum hinter dem Parkplatz



Spende für neue Streuobstbäume



bei Regenwetter im Gymnastikraum Wirthshof
ohne Anmeldung



www.tv-markdorf.de

16:00-17:30 UHR: TVM LAUFTREFF – ZWEI GEHRENBERGTOUREN

Gemeinsam starten wir am Weiher der Grundschule Markdorf. Über eine Laufstrecke von ca. 15 bis 18 Kilometer geht es in zwei Gruppen mit jeweils

angepasstem Tempo durch die schöne Gehrenberglandschaft. Laufbegeisterte sind immer willkommen



Weiher im Stadtpark gegenüber der Grundschule

Spende für neue Streuobstbäume

Absage bei Sturmwarnung, Starkregen, Gewitter.

interessiert ? Einfach vorbeikommen und mitlaufen !

Alle Informationen zu den beiden Laufstrecken:

www.tv-markdorf.de/leichtathletik/lauffreff

**AB 16:00 UHR:
WIRTHSHOF**

Frühlingsfest

Mit verschiedensten Ausstellern und Ständen aus der Region: Kunsthandwerk & Kulinarische Spezialitäten & musik. Kinderschminken und Bastelprogramm. Die Spielscheune ist geöffnet!

im Hof vor dem WirthsHofLaden
Findet nicht bei Dauerregen o.Ä. statt.

www.wirthshof-aktiv.de/erlebnisse

ZUM PROGRAMM:

Bitte lade die Datei beim Öffnen immer neu, damit sich nicht eine alte Version im Zwischenspeicher Deines Geräts öffnet!

WETTER UND MEHR:

Bitte achte auf Mücken- und Zeckenschutz, witterungstaugliche Kleidung im Zwiebschalenprinzip und bringe bei sportlichen Aktivitäten für unterwegs ggf. etwas zu trinken mit.

Bei Gewitter, Starkregen oder Sturm muss bei einigen Aktionen unter Umständen eine kurzfristige Absage erfolgen.



DEINE SPENDE KOMMT AN:

Von gesammelten Spendeneinnahmen haben wir bereits mehr als 40 Streuobstbäume gepflanzt. Der B.U.N.D. organisiert jedes Jahr eine Pflanzaktion mit der Grundschule Leimbach. Impressionen der Aktion:

www.wirthshof-aktiv.de/mehr/impressionen/baumpflanzaktion/

VeranstaltungsTIPPS

...rund um den Samstag herum...

Familienerlebnis: blühende Apfelbäume, bunte Blumen und faszinierende Insekten

DONNERSTAG, 2. MAI | 15 bis 16:30 Uhr

Ein Naturerlebnis für die ganze Familie - auch für kleinere Kinder. Mit Natur-Guide Moni Müller geht's auf Entdeckungstour:

wir entdecken verschiedene Insekten an Apfelbäumen und auf der Wiese und nehmen diese mal genauer unter die Lupe.

Wahrnehmungsspiele, ein Apfelquiz und verschiedene Krabbeltiere werden gebastelt.

Anmeldung erforderlich / Mindestteilnehmerzahl

Kinder bis 8 Jahre nur in Begleitung Erwachsener.

Gebühr: 15,00 €/Familie; 6,00€/Erw.; 3,00 €/Kind (6-12 Jahre)

Für Wirthshofgäste und Wellpass-Mitglieder kostenfrei.

Bei Regen, Sturm und Gewitter: Alternativprogramm im Bastelraum!!

Waldbaden am Gehrenberg- Achtsamkeit im Wald mit Conny Rick

DONNERSTAG, 2. MAI | 17 bis 19 Uhr

Eintauchen in die Natur, sie mit allen Sinnen genießen, gemütlich schlendern und die Seele baumeln lassen – das ist Waldbaden. Auf einem gut zweistündigen Rundweg bist Du eingeladen mit kleinen Impulsen und angeleiteten Achtsamkeitsübungen die Natur einmal anders wahrzunehmen. Gestärkt, erholt und entspannt darfst Du das Erlebte und den Zauber der Natur mit nach Hause zu nehmen.

Anmeldung erforderlich / Mindestteilnehmerzahl

Kosten: 16 Euro pro Person inkl. Getränk + Impuls für daheim.

Für Wirthshofgäste und Wellpass-Mitglieder kostenfrei.

Bitte mitbringen: Mittlere Kondition, stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebschalenprinzip, Mücken- und Zeckenschutz und etwas zu trinken.

Fahrradtour für E-Bike und Klassik - Die schönste Tour nach Überlingen

FREITAG, 2. MAI | 11 bis 17 Uhr

Die etwas andere Route nach Überlingen über das herrliche Bodenseeumland. Zum Affenberg am Engenweiher vorbei nach Deisendorf und über Nußdorf nach Überlingen.

Die Rückfahrt ist bis Uhltingen am Bodensee entlang geplant. Die Weiterfahrt machen wir abhängig von der Frequenz der Bodenseeuferwege. Die gesamte Wegstrecke sind ca. 60 km.

Doch es sind Pausen und Einkehrmöglichkeiten vorgesehen, so dass keiner überfordert wird.

Anmeldung erforderlich / Mindestteilnehmerzahl

Die Fahrstrecke ist ohne starke Steigung.

Bio-Radler sind herzlich willkommen!

Für Wirthshofgäste und Wellpass-Mitglieder kostenfrei.

Gebühr für externe Gäste: 10,00 €