

# Vital Programm 2026

<b>30. Mai</b>	<b>Samstag</b> Eröffnungswochenende
5.00 Uhr - 7.00 Uhr	<b>Morgenleuchten – Sonnenaufgangswanderung</b> Linzgau Verein e.V. Ort: P+R Parkplatz neben dem Helios Spital
7.00 Uhr - 8.00 Uhr	<b>Vitalfrühstück</b> Ort: Backhaus Mahl, Uhlstraße 31, Überlingen Verschiedene Preise je nach Auswahl, Anmeldung bis 22.05.: <a href="mailto:veranstaltung@ueberlingen-bodensee.de">veranstaltung@ueberlingen-bodensee.de</a>
8.30 Uhr - 9.30 Uhr	<b>Morning-Bliss Yogastunde</b> Yogakreis Bodensee Ort: Holzdeck, Villengärten 
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Gesundheit ist kein Zufall – wie sie ihre Gene aktiv steuern</b> Thorsten Schmitt Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
11.30 Uhr - 12.30 Uhr	<b>Schluss mit Keimangst – warum unser Immunsystem den Kontakt braucht</b> Manuela Maria Höliner-Kappes Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
12.30 Uhr - 14.30 Uhr	<b>Referenten und Partner stellen sich vor</b> Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
14.30 Uhr - 15.30 Uhr	<b>Mentale Gesundheit und mentale Stärke im Alltag und in der Berufswelt – Was wir vom Spitzensport lernen können</b> Christoph Herr Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	<b>Stille Entzündungen – der unterschätzte Schlüssel zu chronischen Erkrankungen</b> Guido Klopfer Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 

<b>31. Mai</b>	<b>Sonntag</b> Eröffnungswochenende
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
14.00 Uhr - 15.30 Uhr	<b>Fit mit den Wilden</b> Ort: Landgärten Überlingen 12€, Anmeldung: <a href="mailto:sonja@3hcreate.com">sonja@3hcreate.com</a>
19.30 Uhr - 20.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>

<b>01. Juni</b>	<b>Montag</b> Wasser & Atmen
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer / Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	<b>Krafttraining einfach erleben</b> Fitness Private Ort: Holzdeck, Villengärten 

<b>02. Juni</b>	<b>Dienstag</b> Wasser & Atmen
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.45 Uhr - 10.45 Uhr	<b>Balance Training ab 60+</b> Sea it yourself Ort: SeeOase Altbirnau 15€, Anmeldung: <a href="mailto:seaityourself.com/fitness/kurse-ueberlingen-bodensee">seaityourself.com/fitness/kurse-ueberlingen-bodensee</a>
11.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Mama Fitness</b> Sea it yourself Ort: SeeOase Altbirnau 15€, Anmeldung: <a href="mailto:seaityourself.com/fitness/kurse-ueberlingen-bodensee">seaityourself.com/fitness/kurse-ueberlingen-bodensee</a>
17.00 Uhr - 18.00 Uhr	<b>Rückentraining „Starke Mitte“</b> Sea it yourself Ort: SeeOase Altbirnau 15€, Anmeldung: <a href="mailto:seaityourself.com/fitness/kurse-ueberlingen-bodensee">seaityourself.com/fitness/kurse-ueberlingen-bodensee</a>

<b>03. Juni</b>	<b>Mittwoch</b> Wasser & Atmen
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 10.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	<b>Yoga</b> Saiyona Ort: Holzdeck, Villengärten 
18.00 Uhr - 20.00 Uhr	<b>SUP-Seeüberquerung für Fortgeschrittene SUP Fahrer</b> Ort: Surfschule Bodensee 49€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de">surfschulebodensee.de</a>
<b>Genauere Infos online</b>	<b>Mittwochswanderung Maria im Stein mit Hermann Keller</b> Linzgau Verein e.V. 5€, Anmeldung: <a href="mailto:linzgauverein.de/veranstaltungen/mittwochswanderung-14">linzgauverein.de/veranstaltungen/mittwochswanderung-14</a>

<b>04. Juni</b>	<b>Donnerstag</b> Wasser & Atmen
18.00 Uhr - 19.30 Uhr	<b>SUP-Fitness</b> Ort: Surfschule Bodensee 25€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de/sup-fitness-kurs">surfschulebodensee.de/sup-fitness-kurs</a>

<b>05. Juni</b>	<b>Freitag</b> Wasser & Atmen
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
9.30 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Breathwalk durch den Uferpark</b> Saiyona Ort: Schaukeln im Uferpark 15€, Anmeldung: <a href="mailto:mail@saiyona.de">mail@saiyona.de</a>
14.30 Uhr - 16.00 Uhr	<b>Rein ins Wechselspiel: Eisbad trifft Sauna</b> Marc Kappes Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	<b>Überlinger Kräuter-Erlebnisführung</b> Claudia Rinkenburger Ort: Start am Städtischen Museum 18€, Anmeldung: <a href="mailto:claudia.rinkenburger@web.de">claudia.rinkenburger@web.de</a>
16.15 Uhr - 16.45 Uhr	<b>Regeneration   Aktivierung   Lebensenergie   Die heilsame Kraft des Wassers</b> Kneippverein Überlingen Ort: Kneippanlage, Villengärten 
17.00 Uhr - 17.30 Uhr	<b>Kneipp-Wassertreten für Alle</b> Kneippverein Überlingen Ort: Kneippanlage, Villengärten
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>Atmen, was denken nicht löst – Breathwork</b> Andie Simon Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 

<b>06. Juni</b>	<b>Samstag</b> Wasser & Atmen
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Hatha Yoga mit fließenden Sonnengrüßen</b> Balanced Soul Time Ort: Holzdeck, Villengärten 
10.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>SUP-Seeüberquerung für Fortgeschrittene SUP Fahrer</b> Ort: Surfschule Bodensee 49€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de">surfschulebodensee.de</a>
<b>Genauere Infos online</b>	<b>SeeGang 1. Etappe Sipplingen bis Überlingen mit Manfred und Elfriede</b> Linzgau Verein e.V. 5€, Anmeldung: <a href="mailto:linzgauverein.de/veranstaltungen/auf-dem-seegang-1-etappe">linzgauverein.de/veranstaltungen/auf-dem-seegang-1-etappe</a>

<b>07. Juni</b>	<b>Sonntag</b> Wasser & Atmen
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
19.30 Uhr - 20.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>

<b>08. Juni</b>	<b>Montag</b> Bewegung & Kraft
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>New Balance - Dein Weg zum echten Gleichgewicht</b> Sea it yourself Ort: Holzdeck, Villengärten 

<b>09. Juni</b>	<b>Dienstag</b> Bewegung & Kraft
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Senioren Aikido Training</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: 0175.1651116
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Taichi-QiGong die Gesundheitsübungen</b> Ort: Taichi Haus Überlingen 15€, Anmeldung: <a href="mailto:info@taichi-haus.de">info@taichi-haus.de</a>
<b>Genauere Infos online</b>	<b>Geführte Radtour mit Rita</b> Linzgau Verein e.V. 5€, Anmeldung: <a href="mailto:linzgauverein.de/veranstaltungen/radtour-3">linzgauverein.de/veranstaltungen/radtour-3</a>

<b>10. Juni</b>	<b>Mittwoch</b> Bewegung & Kraft
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 10.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>Fitnessgymnastik</b> Turnverein Überlingen Ort: Holzdeck, Villengärten 

8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>SUP-Seeüberquerung für Fortgeschrittene SUP Fahrer</b> Ort: Surfschule Bodensee 49€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de">surfschulebodensee.de</a>
18.30 Uhr - 19.25 Uhr	<b>Ki-no-Renma-Stressabbau &amp; Achtsamkeit</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html">aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html</a>
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	<b>Liescher &amp; Bracht Schnupperstunde</b> Schmerzfrei Überlingen Ort: DGH Bamberg

19.30 Uhr - 21.00 Uhr	<b>Schnupperstunde Aikido für Einsteiger</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html">aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html</a>
20.15 Uhr - 21.00 Uhr	<b>Hydrohex Aquafitness</b> Ort: Bodensee-Therme Überlingen Abendtarif Terme, Anmeldung: <a href="mailto:info@bodensee-therme.de">info@bodensee-therme.de</a>

<b>11. Juni</b>	<b>Donnerstag</b> Bewegung & Kraft
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Taichi-QiGong die Gesundheitsübungen</b> Ort: Taichi Haus Überlingen 15€ Anmeldung: <a href="mailto:info@taichi-haus.de">info@taichi-haus.de</a>
9.30 Uhr - 10.45 Uhr	<b>Rücken Aktiv - Gymnastik für Kraft, Beweglichkeit und Koordination</b> Turnverein Überlingen Ort: Haus der Vereine (Aikido Raum)
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	<b>Poledance Einführungskurs</b> Ort: Ric's Company Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:info@rics-company.com">info@rics-company.com</a>
18.00 Uhr - 19.30 Uhr	<b>SUP-Fitness</b> Surfschule Bodensee Ort: Ostbad Überlingen 25€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de/sup-fitness-kurs">surfschulebodensee.de/sup-fitness-kurs</a>

<b>12. Juni</b>	<b>Freitag</b> Bewegung & Kraft
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18,00 € zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
10.00 Uhr - 11.30 Uhr	<b>Tanzen für Senioren ohne Partner</b> Karin Bürkner Ort: Haus der Vereine (1. Etage)
16.00 Uhr - 18.00 Uhr	<b>Waldbaden mit Yolanda</b> Yolanda Naveira Ort: Tennisplatz Altbirnau 18€, Anmeldung: <a href="mailto:y.naveira@gmx.de">y.naveira@gmx.de</a>
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	<b>Die vergessene Kraft der tiefen Hocke</b> Sea it yourself Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
17.00 Uhr - 17.30 Uhr	<b>Kneipp-Wassertreten für Alle</b> Kneippverein Überlingen Ort: Kneippanlage Villengärten
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>Was haben Muskeln mit einem langen, gesunden Leben zu tun</b> Fitness Private 
20.15 Uhr - 21.00 Uhr	<b>Hydrohex Aquafitness</b> Ort: Bodensee-Therme Überlingen Abendtarif Terme, Anmeldung: <a href="mailto:info@bodensee-therme.de">info@bodensee-therme.de</a>
<b>Genauere Infos online</b>	<b>Spaziergang mit Wolfgang</b> Linzgau Verein e.V. 5€, Anmeldung: <a href="mailto:linzgauverein.de/veranstaltungen/spaziergang-mit-wolfgang-8">linzgauverein.de/veranstaltungen/spaziergang-mit-wolfgang-8</a>

<b>13. Juni</b>	<b>Samstag</b> Bewegung & Kraft
10.00 Uhr - 11.30 Uhr	<b>Psychedelic Breatho - Live Breathwork Session by Andie Simon</b> Andie Simon Ort: Holzdeck, Villengärten 
10.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>SUP-Seeüberquerung für Fortgeschrittene SUP Fahrer</b> Ort: Surfschule Bodensee 49€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de">surfschulebodensee.de</a>
12.00 Uhr - 14.00 Uhr	<b>Referenten und Partner stellen sich vor</b> Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
14.00 Uhr - 18.00 Uhr	<b>Gesundheitswanderung - mit Naturbetrachtung und freien Atemübungen</b> Lebensschule für Gesundheit Ort: Eingang P+R Parkplatz neben dem Helios Spital 15€, Anmeldung: <a href="mailto:info@lebensschule-gesundheit.de">info@lebensschule-gesundheit.de</a>
<b>Genauere Infos online</b>	<b>Geführte Radtour mit Rita</b> Linzgau Verein e.V. 5€, Anmeldung: <a href="mailto:linzgauverein.de/veranstaltungen/radtour-3">linzgauverein.de/veranstaltungen/radtour-3</a>

<b>14. Juni</b>	<b>Sonntag</b> Bewegung & Kraft
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
19.30 Uhr - 20.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>

<b>15. Juni</b>	<b>Montag</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	<b>Body &amp; Mind - Dehnung und Beweglichkeitsübungen mit Petra Reim</b> ProSana Ort: Holzdeck, Villengärten 

<b>16. Juni</b>	<b>Dienstag</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Senioren Aikido Training</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: 0175.1651116
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Taichi-QiGong die Gesundheitsübungen</b> Ort: Taichi Haus Überlingen 15€, Anmeldung: <a href="mailto:info@taichi-haus.de">info@taichi-haus.de</a>

<b>17. Juni</b>	<b>Mittwoch</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 10.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
16.00 Uhr - 18.00 Uhr	<b>Waldbaden mit Yolanda</b> Yolanda Naveira Ort: Tennisplatz Altbirnau 18€, Anmeldung: <a href="mailto:y.naveira@gmx.de">y.naveira@gmx.de</a>
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>QiGong mit der Drachenwelle</b> QiGong Schule Hödingen Ort: Holzdeck, Villengärten 
18.00 Uhr - 20.00 Uhr	<b>SUP-Seeüberquerung für Fortgeschrittene SUP Fahrer</b> Ort: Surfschule Bodensee 49€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de">surfschulebodensee.de</a>
18.30 Uhr - 19.25 Uhr	<b>Ki-no-Renma-Stressabbau &amp; Achtsamkeit</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html">aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html</a>
19.00 Uhr - 20.00 Uhr	<b>Liescher &amp; Bracht Schnupperstunde</b> Schmerzfrei Überlingen Ort: DGH Bamberg
19.30 Uhr - 21.00 Uhr	<b>Schnupperstunde Aikido für Einsteiger</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html">aikido-ueberlingen.de/kostenloses-probetraining-jetzt-mitmachen.html</a>

<b>18. Juni</b>	<b>Donnerstag</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Taichi-QiGong die Gesundheitsübungen</b> Ort: Taichi Haus Überlingen 15€, Anmeldung: <a href="mailto:info@taichi-haus.de">info@taichi-haus.de</a>
9.30 Uhr - 10.45 Uhr	<b>Rücken Aktiv - Gymnastik für Kraft, Beweglichkeit und Koordination</b> Turnverein Überlingen Ort: Haus der Vereine (Aikido Raum)
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	<b>Poledance Einführungskurs</b> Ort: Ric's Company Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:info@rics-company.com">info@rics-company.com</a>
18.00 Uhr - 19.30 Uhr	<b>SUP-Fitness</b> Ort: Surfschule Bodensee 25€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de/sup-fitness-kurs">surfschulebodensee.de/sup-fitness-kurs</a>

<b>19. Juni</b>	<b>Freitag</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
6.30 Uhr - 7.30 Uhr	<b>Schnupper-Ganzkörpertraining am See</b> Ric's Company Ort: Uferpark Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: <a href="mailto:info@rics-company.com">info@rics-company.com</a>
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
10.00 Uhr - 11.30 Uhr	<b>Tanzen für Senioren ohne Partner</b> Karin Bürkner Ort: Haus der Vereine (1. Etage)
16.00 Uhr - 17.00 Uhr	<b>Mentale Gesundheit beginnt mit innerer Klarheit</b> Gabriele Kirchmann Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 
17.00 Uhr - 17.30 Uhr	<b>Kneipp-Wassertreten für Alle</b> Kneippverein Villengärten Ort: Kneippanlage Villengärten
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>Vom täglichen Stress zum Burnout – Strategien zur Prophylaxe</b> Eva Nägele Ort: Pflanzenhaus, Villengärten 

<b>20. Juni</b>	<b>Samstag</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Workout Burn</b> Dance and Fit Ort: Holzdeck, Villengärten 
10.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>SUP-Seeüberquerung für Fortgeschrittene SUP Fahrer</b> Ort: Surfschule Bodensee 49€, Anmeldung: <a href="mailto:surfschulebodensee.de">surfschulebodensee.de</a>
10.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Schnupperklettern in der Kletterhalle</b> Ort: Kletter- und Boulderzentrum Überlingen 25€, Anmeldung: <a href="mailto:volksbank-vertical.de/kletter-boulder-kurse">volksbank-vertical.de/kletter-boulder-kurse</a>

ab 12 Uhr - 18.00 Uhr - 00.00 Uhr	<b>VOLKSBANK Überlingen RUN – Swim &amp; Run</b> MCD Sportmarketing Ort: Uferpark Überlingen Verschiedene Preise je nach Wettbewerb, Anmeldung: <a href="mailto:mcd-sportmarketing.de">mcd-sportmarketing.de</a>
18.00 Uhr - 00.00 Uhr	<b>Lange Nacht der Sauna</b> Ort: Bodensee-Therme Überlingen 74€, Anmeldung: <a href="mailto:shop.bodensee-therme.de/de/slotgroupdetails/5">shop.bodensee-therme.de/de/slotgroupdetails/5</a>

<b>21. Juni</b>	<b>Sonntag</b> Mentale Gesundheit & Resilienz
9.15 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Morningbliss-Yoga am See</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 18€ zzgl. Badeintritt, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>
ab 9.30 Uhr	<b>VOLKSBANK Überlingen RUN</b> MCD Sportmarketing Ort: Uferpark Überlingen verschiedene Preise je nach Wettbewerb, Anmeldung: <a href="mailto:mcd-sportmarketing.de">mcd-sportmarketing.de</a>
15.00 Uhr	<b>108 Sonnengrüße zur Sommersonnenwende</b> Water Air Earth Ort: Schloss Rauenstein 5€, ohne Anmeldung
19.30 Uhr - 20.45 Uhr	<b>SUP-Yoga</b> Yoga Shala Ort: Ostbad Überlingen 25€, Anmeldung: <a href="mailto:info@yoga-shala-bodensee.de">info@yoga-shala-bodensee.de</a>

<b>22. Juni</b>	<b>Montag</b> Kräuter & Ernährung
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.30 Uhr - 11.00 Uhr	<b>Schnupper Nordic Walking mit Technischulung für Ausdauer/ Herzkreislauf Training</b> Turnverein Überlingen Ort: Tennisplatz Altbirnau
17.30 Uhr - 18.30 Uhr	<b>Sen-Yoga auf dem Stuhl</b> Tanzschule Sieber Ort: Holzdeck, Villengärten 

<b>23. Juni</b>	<b>Dienstag</b> Kräuter & Ernährung
8.00 Uhr - 12.00 Uhr	<b>Kneippguss: Arm- oder Fußbad</b> Ort: Gesundheitszentrum Röther
9.00 Uhr - 10.30 Uhr	<b>Senioren Aikido Training</b> Ort: Aikido Schule Überlingen Kostenfrei, Anmeldung: 0175.1651116