



KONTAKT

Tourist-Information

Dr.-Zimmermann-Straße 1 | 88090 Immenstaad am Bodensee
Tel. +49 (0)7545 201-3700
tourismus@immenstaad.de
www.immenstaad-tourismus.de

Impressum

Herausgeber: Tourist-Information Immenstaad
Dr.-Zimmermann-Straße 1 | 88090 Immenstaad am Bodensee

Fotos: Deutschland abgelichtet (Titel), Christoph Düpper (oben),
Thomas Gretler (innen li., re.), Deutschland abgelichtet (innen Mitte)

Gestaltung: ciwi-design, Immenstaad
Druck: Saxoprint

Stand: 08/2020

Samstag, 19. September

16:00 Uhr

Naturkosmetik-Workshop

Lernen Sie, wie wunderbare Kosmetikschätze selbst hergestellt werden. Dabei wird bewusst auf Erdölderivate und Konservierungsstoffe verzichtet. Verwendet werden pflanzliche und naturreine ätherische Öle. Sie erfahren viel über die Wirkstoffe und Verarbeitung der einzelnen Zutaten. Gemeinsam stellen wir 3 Pflegeprodukte für Sie her.

- ➔ Ratskeller, Dr.-Zimmermann-Straße 1 (links neben der Tourist-Information)
- € 35 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

Sonntag, 20. September

11:00 Uhr

Meditationsspaziergang

Auf dieser Tour spazieren Sie auf einfachen Wegen zu wunderschönen Plätzen und kommen in der Natur und bei sich selbst an. Durch Meditation und Achtsamkeit lassen Sie jegliches Müssen, Wollen und Sollen los. Der Meditationsspaziergang findet bei schönem Wetter statt.

- ➔ Parkplatz beim Aquastaad, Strandbadstraße 1
- € 15 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Heike Lelle, Tel. 07545 901199, h.lelle@business-yoga-bodensee.de

16:00 Uhr

Betriebsführung mit Apfelverkostung

Familie Lehle bewirtschaftet ihren Hof im integrierten Obst- und Weinanbau. Erhalten Sie Einblicke in den familiengeführten Betrieb und erfahren Sie spannende Details und Hintergründe über die Arbeit auf dem Obsthof. Im Anschluss werden verschiedene Apfelsorten verkostigt.

- ➔ Obst- und Ferienhof Lehle, Frickenwäsele 29, 88090 Immenstaad
- € 5 € pro Person
- i A** Tourist-Information, 07545 2013700, tourismus@immenstaad.de

Lauf- und Yogaworkshop

In dem einwöchigen Workshop können Sie durch gezieltes Lauftraining und auf Läufer abgestimmtes Yoga Ihre Atmung, Regenerationsfähigkeit und Ihren Laufstil verbessern.

Mo 07.09., 18–19 Uhr: Yoga für Läufer, Stelzer-Coaching, Fritz-Kopp-Straße 2

Di 08.09., 18–19 Uhr: Lauftraining am Trimm-dich-Pfad mit Rodrigo Otey

Mi 09.09. ist Trainingspause

Do 10.09., 18–19 Uhr: Lauftraining

Fr 11.09., 18–19 Uhr: Yoga für Läufer

- ➔ am Trimm-dich-Pfad
- € 100 € pro Person, max. 8 Personen
- i A** Irina Weiss, Tel. 0152 2166 8006, irinaweissyoga@gmail.com, www.irinaweissyoga.de

- ➔ Grünfläche gegenüber der Polizei, an der Wäscheleine
- € 10 € pro Person
- i A** Susanne Wetzels, vhs-Außenstelle Immenstaad, Tel. 07545 5364715, immenstaad@vhs-bodenseekreis.de, www.vhs-bodenseekreis.de

Donnerstag, 17. September

09:00 – 12:00 Uhr

Aquarell Malkurs „El color de la primavera“

Lernen Sie die Anwendung der Aquarell-Maltechnik anhand diverser Motiven, wie z. B. Blumen, Landschaften, Städte.

- ➔ Deutsche Stube (im Rathaus, Dr.-Zimmermann-Straße 1)
- € 25 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Urquia Alker, Tel. 07545 1825, urquialker@hotmail.com

17:00 Uhr

Historische Ortsführung

Unser Ortsführer Fritz Kenzler nimmt Sie mit auf einen spannenden Rundgang mit vielen Details zur Vergangenheit und Gegenwart unserer Gemeinde. Lernen Sie die schönsten Plätze Immenstaads und deren interessante Geschichte kennen.

- ➔ Turmuhr auf dem Rathausplatz
- € 2 € pro Personen (ohne EBC 3 €)
- i A** Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

Freitag, 18. September

14:00 Uhr

Schnapsprobe

Familie Dikreuter betreibt den Obstanbau und die Veredelung der heimischen Früchte zu feinen Destillaten bereits in der 4. Generation. Von ihnen erfahren Sie, welche Schritte für die Verarbeitung notwendig sind, bis die edlen Tropfen den Gaumen verwöhnen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Schnäpse zu verkosten und fachkundige Informationen zu erhalten.

- ➔ Dikreuters Gästehaus am Bodensee, Seestraße West 23a
- € 12 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

18:00 Uhr

Essen zwischen Hektik und Genuss – Vortrag mit Sinnesschulung

Essen und Trinken sind im Alltag häufig Nebensache. Hektik, Stress und Reizüberflutung führen dazu, das wir verlernen zu genießen. Die Sinne stumpfen mit der Zeit ab, Genuss und Gesundheit geraten aus dem Gleichgewicht. Genießer leben jedoch gesünder und wissen was ihnen gut tut.

- ➔ Ratskeller, Dr.-Zimmermann-Straße 1 (links neben der Tourist-Information)
- € 3 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

Montag, 14. September

10:30 – 11:30 Uhr

Morgenyoga

Beginnen Sie Ihren Tag mit wohltuenden und sanften Körper- und Atemübungen und starten Sie wach und entspannt in den Tag. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

- ➔ Zunftstube, Hauptstraße 29
- € 15 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Irina Weiss, Tel. 0152 2166 8006, irinaweissyoga@gmail.com, www.irinaweissyoga.de

Dienstag, 15. September

9:30 – 10:20 Uhr

Fitness Outdoor Workout

Starten Sie mit Rainer Rist, Personaltrainer und Gesundheitscoach, fit in den Tag mit einem Wohlfühl-Workout am Morgen. Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht für jedes Leistungsniveau:

- Aktivierung des Herzkreislaufsystems · Stoffwechselaktivierung · Effektive Körperfettverbrennung · Bindegewebsstraffung · Aktivierung der Körperzellen
- ➔ Kniebach (Kniebachweg, Ecke Seestraße Ost)
- € 12 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
- i A** Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

15:00 Uhr

Vitalkost aus Wald & Garten

Brennnessel und Salbei – Snacks und Vitalkost aus Wald und Garten. Erfahren Sie von Irmgard Ragg, die Bedeutung der zwei Kräuter für Gesundheit und Genuss. Informationen und Zubereitung von gesunden Snacks sowie anschließender gemeinsamer Verzehr der Köstlichkeiten.

- ➔ Obsthof Ragg, Kirchberger Straße 7
- € 12 € pro Person, Maximalteilnehmerzahl
- i A** Irmgard Ragg, Tel. 07545 512

Mittwoch, 16. September

10:00 – 14:00 Uhr

Wein, Reben, See und der Winzerverein – was Immenstaad und Hagnau verbindet.

Entdecken Sie auf der geführten Weinwanderung durch die Reben die schönsten Aussichtspunkte. Die Tour endet mit einer Kellerführung im historischen Holzfasskeller des Winzervereins Hagnau. Mit Verkostung von 5 Weinen entlang des Weges.

- ➔ Rathausplatz, vor der Tourist-Information
- € 15 € pro Person (ohne EBC 18 €)
- i A** Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

17:15 – 19:30 Uhr

Humoristisch-historischer Ortsspaziergang durch Immenstaad

Ein kurzweiliger Spaziergang durch Immenstaad mal ganz anders: Susanna, dem Unterlehrer Wetzels sei Hausfrau, wirft in dieser Führung durch das Dorf einen Blick in die „gute alte Zeit“ 1910.

Spätsommerauszeit Immenstaad aktiv genießen



Im September lässt die Sommerhitze langsam nach, das Spätsommerlicht taucht die Landschaft in einen goldenen Schein. Die Natur in und um Immenstaad zeigt sich von ihrer wundervoll farbenfrohen Seite. Der Blick schweift über Bäume, die voll vitaminreichen saftigen Früchten hängen – die Natur strotzt vor Reichhaltigkeit und unsere Körper verlangen nach Achtsamkeit und Ausgewogenheit. Passend dazu haben wir aktive und kulturelle Highlights zusammengestellt, die Ihnen besondere Momente an bunten Herbsttagen versprechen.

EBC = Echt Bodensee Card | Ort / Treffpunkt | Kosten
 Information | **Anmeldung erforderlich!**

Sonntag, 06. September

19:00 Uhr · Beginn Bewirtung 18:00 Uhr
Lesung – Die Immenstaader Bestsellerautorin Cornelia Haller liest aus ihrem Buch „Seelenfeuer“.

Heilerin oder Hexe? Hagelunwetter, Hungersnot und Pest: Die Bürger der Stadt Ravensburg werden im Jahr 1483 vom Unheil verfolgt. Der mächtige Kaplan der Stadt sieht darin Teufelswerk. Und er hat bereits eine Schuldige ausgemacht: die junge rothaarige Hebamme Luzia, die in seinen Augen eine Hexe ist ...

- Weingut Röhrenbach, Wolfgangweg 18
- 5 € pro Person
- Kartenvorverkauf & Information: Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de oder Weingut Röhrenbach, Tel. 07545 94140, mail@roehrenbach.de

Montag, 07. September

10:30 – 11:30 Uhr
Morgenyoga
Beginnen Sie Ihren Tag mit wohltuenden und sanften Körper- und Atemübungen und starten Sie wach und entspannt in den Tag. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
 Zunftstube, Hauptstraße 29
 15 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
 Irina Weiss, Tel. 0152 2166 8006, irinaweissyoga@gmail.com
www.irinaweissyoga.de

19:00 Uhr · Beginn Bewirtung 18:00 Uhr
Fachliche Weinprobe beim Immenstaader Winzer mit Weinbergführung
Weinbaumeister Matthias Röhrenbach beginnt, wenn es das Wetter zulässt, mit einer Weinbergbegehung. Dort gibt es Erläuterungen zum jeweiligen Vegetationsstand der Reben und den Besonderheiten des Terroirs am Bodensee. Während der Verkostung von 6 Weinen (mit Bauernbrot) erfahren Sie viel über die Rebsorten, den Weinbau, die Kellerwirtschaft und die Geschichte der Bodenseeregion.
Es besteht die Möglichkeit vor der Weinprobe auf dem Weingut zu vespere – bitte extra anmelden.
 Weingut Röhrenbach, Wolfgangweg 18
 12 € pro Person (ohne EBC 15 €); Preis für das Vesper: 13 € pro Person
 Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de oder Weingut Röhrenbach, Tel. 07545 94140, mail@roehrenbach.de

Dienstag, 08. September

9:30 – 10:20 Uhr
Fitness Outdoor Workout
Starten Sie mit Rainer Rist, Personaltrainer und Gesundheitscoach, fit in den Tag mit einem Wohlfühl-Workout am Morgen. Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht für jedes Leistungsniveau:
Aktivierung des Herzkreislaufsystems · Stoffwechselaktivierung · Effektive Körperfettverbrennung · Bindegewebsstraffung · Aktivierung der Körperzellen
 Kniebach (Kniebachweg, Ecke Seestraße Ost)
 12 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
 Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

Mittwoch, 09. September

8:30 – 9:30 Uhr
Morgenyoga
Beginnen Sie Ihren Tag mit Yoga und einem herrlichen Blick über den See. Wir üben wohltuende und sanfte Körper- und Atemübungen, so dass Sie wach und entspannt in den Tag starten können. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
 Kniebach (Kniebachweg, Ecke Seestraße Ost)
 15 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
 Irina Weiss, Tel. 0152 2166 8006, irinaweissyoga@gmail.com, www.irinaweissyoga.de

14:00 Uhr
Weinwanderung durch die Immenstaader See- und Reblandschaft
Fachliche Verkostung von Weinen und Säften an vier Stationen. Jungwinzerin Rebecca Röhrenbach wandert mit Ihnen durch die Reben und gibt Informationen zu Landschaft, Historie und Wein.
 Weingut Röhrenbach, Wolfgangweg 18
 12 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
 Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de oder Weingut Röhrenbach, Tel. 07545 94140, mail@roehrenbach.de

Donnerstag, 10. September

09:00 – 12:00 Uhr
Aquarell Malkurs „El color de la primavera“
Lernen Sie die Anwendung der Aquarell-Maltechnik anhand diverser Motiven, wie z. B. Blumen, Landschaften, Städte.
 Deutsche Stube (im Rathaus, Dr.-Zimmermann-Straße 1)
 25 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
 Urquia Alker, Tel. 07545 1825, urquialker@hotmail.com

17:00 Uhr
Historische Ortsführung
Unser Ortsführer Fritz Kenzler nimmt Sie mit auf einen spannenden Rundgang mit vielen Details zur Vergangenheit und Gegenwart unserer Gemeinde. Lernen Sie die schönsten Plätze Immenstaads und deren interessante Geschichte kennen.
 Turmuhr auf dem Rathausplatz
 2 € pro Personen (ohne EBC 3 €)
 Tourist-Information, Tel. 07545 201-3700, tourismus@immenstaad.de

18:00 Uhr
Herbstkochkurs – Bodenseefeeling auf der Zunge
Der Immenstaader Koch Tom Kagerer kocht mit Ihnen ein 4-Gänge-Menü mit Bodenseefisch, Rote Beete und süßem Abschluss.
 Gästehaus Huber, Meersburgerstraße 16
 79 € pro Person, 4 Gänge inkl. Weinbegleitung und Aperero, Mindestteilnehmerzahl
 Tom Kagerer, Tel. 0176 40519686, info@tom-k-ocht.de, www.tom-k-ocht.de



Freitag, 11. September

09:00 Uhr
Wald-Yoga
Stille, Atem und Bewegung im Einklang mit der Natur. Beim Wald-Yoga werden, mit dem Baum als Partner oder frei, die Yogaübungen ausgeführt. Damit verbunden sind spezielle Atemübungen, die im Wald besonders effektiv sind. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk. Im Sommer evtl. Sonnen- und Mückenschutz, Sonnenbrille. Findet nur bei guter Witterung statt.
 Parkplatz Strand- und Hallenbad Aquastaad, Strandbadstraße 1
 15 €, Mindestteilnehmerzahl
 Heike Lelle, Tel. 07545 901199, h.lelle@business-yoga-bodensee.de

Samstag, 12. September

15:00 – 16:30 Uhr
Schnupper-Natur-Resilienz-Training
Resilienz-Training in der Natur stärkt dich auf Kopf-, Herz- und Körperebene und hilft dir dein seelisches Gleichgewicht auch in Stress- und Veränderungssituationen zu finden. Mit Übungen zur Achtsamkeit, Selbsterfahrung, Atem u.v.m. entdeckst du deine Stärken und neue Perspektiven.
 Grillhütte Immenstaad (Am Klötzchen Forst, Abzweigung zum Trimm-Dich-Pfad)
 18 € pro Person, Mindestteilnehmerzahl
 Irina Weiss, Tel. 0152 2166 8006, irinaweissyoga@gmail.com, www.irinaweissyoga.de

Sonntag, 13. September

10:00 – 11:30 Uhr
Familienyogaworkshop
Yoga mit Spiel und Spaß für jeweils ein Elternteil mit einem Kind. Wir singen zusammen Mantras, entspannen, hören Yogageschichten und spielen sie mit viel Fantasie nach. Familienyoga stärkt Bindung, Kommunikation und macht Spaß.
 Stelzer-Coaching, Fritz-Kopp-Straße 2
 Familie (2 Erwachsene plus 2–3 Kinder) 40 € (Kinder ca. 5–11 Jahre), Mindestteilnehmerzahl
 Irina Weiss, Tel. 0152 2166 8006, irinaweissyoga@gmail.com, www.irinaweissyoga.de

14:30 Uhr
Suntigsspaziergang
Bei diesem Spaziergang, möchte uns Susanna mit in die „Gute alte Zeit“ des Jahres 1910 in Immenstaad nehmen. Sie wird dabei mit der einen oder anderen historische Episode aufwarten und Ihnen, natürlich im Dialekt des Dorfes, seine Häuser und Begebenheiten ein wenig näherbringen.
 Grünfläche gegenüber der Polizei, an der Wäscheleine
 10 € pro Person
 Susanne Wetzels, vhs-Außenstelle Immenstaad, Tel. 07545 5364715, immenstaad@vhs-bodenseekreis.de, www.vhs-bodenseekreis.de

SPÄTSOMMERAUSZEIT Immenstaad aktiv genießen 6. – 20. September 2020

So	06.09.	19:00	Lesung mit Cornelia Haller
Mo	07.09.	10:30	Morgenyoga
		19:00	Weinprobe beim Winzer
Di	08.09.	09:30	Fitness Outdoor Workout
Mi	09.09.	08:30	Morgenyoga
		14:00	Weinwanderung
Do	10.09.	09:00	Malkurs
		17:00	Historische Ortsführung
		18:00	Kochkurs
Fr	11.09.	09:00	Wald-Yoga
Sa	12.09.	15:00	Schnupper-Natur-Resilienz-Training
So	13.09.	10:00	Familienyoga-Workshop
		14:30	Suntigsspaziergang
Mo	14.09.	10:30	Morgenyoga
Di	15.09.	09:30	Fitness Outdoor Workout
		15:00	Vitalkost aus Wald & Garten
Mi	16.09.	10:00	Wein, Reben, See und der Winzerverein
		17:15	Humoristisch-historischer Ortsspaziergang
Do	17.09.	09:00	Malkurs
		17:00	Historische Ortsführung
Fr	18.09.	14:00	Schnapsprobe Marco Dikreuter
		18:00	Essen zwischen Hektik und Genuss
Sa	19.09.	16:00	Naturkosmetik-Workshop
So	20.09.	11:00	Meditationsspaziergang
		16:00	Betriebsführung mit Apfelverkostung

