

**Unser »Kranzbach«-AKTIV- & FREIZEITPROGRAMM für Sie
vom Montag, 08. März bis Sonntag, 14. März 2010**

MONTAG 08.03.10	DIENSTAG 09.03.10	MITTWOCH 10.03.10	DONNERSTAG 11.03.10	FREITAG 12.03.10	SAMSTAG 13.03.10	SONNTAG 14.03.10
08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Melanie Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Winter Spaziergang mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Karsten Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Winter Spaziergang mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Karsten Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Karsten Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Karsten Treffpunkt Hotelempfang
10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Melanie Treffpunkt Badebereich		10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Kartsten Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Kartsten Treffpunkt Badebereich		10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Karsten Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Karsten Treffpunkt Badebereich
	10.30 - 11.45 Uhr Yoga 11.45 - 12.30Uhr Entspannung und Meditation mit Gabriele Treffpunkt Pilatesraum	12.30 - 15.00 Uhr Geführte Schneeschuhwanderung mit Karsten Treffpunkt Tiefgarage		10.30 - 11.45 Uhr Yoga 11.45 - 12.30Uhr Entspannung und Meditation mit Gabriele Treffpunkt Pilatesraum		
15.00 - 16.00 Pilates Basic 16.00 - 17.00 Pilates mit kleinen Geräten mit Claudia Treffpunkt Pilatesraum		14.00 - 14.30 Uhr Vortrag Traditionelle Chinesische Wellnessanwendungen mit Vincent Diao XI Treffpunkt Vitalempfang			14.00 - 16.30 Uhr Geführte Schneeschuhwanderung mit unserem Naturfreund Franz Treffpunkt Tiefgarage	13.30 - 15.00 Uhr Yoga mit Jessica Treffpunkt Pilatesraum
		16.00 - 17.00 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Karsten Treffpunkt Pilatesraum		15.00 - 16.00 Uhr Qi Gong mit Karsten Treffpunkt Pilatesraum	14.30 - 16.00 Uhr Yoga mit Jessica Treffpunkt Pilatesraum	
18.00 Uhr Der »Kranzbach«-Begrüßungscocktail mit Ihrer Gastgeberin Frau Petra Barta und den Abteilungsleitern Treffpunkt Hotelempfang	17.00 - 17.45 Uhr Rücken Fit mit Jessica Treffpunkt Pilatesraum	17.30 - 18.15 Uhr Ernährungsvortrag Intelligent Food - mit dem richtigen Wissen zur Traumfigur und mehr Vitalität mit unserem Heilpraktiker Christian Müller Treffpunkt Seminarraum 4. Etage	16.00 - 17.00 Uhr "Energetische Körperübungen mit anschließender Sitzmeditation" mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Pilatesraum			16.00 - 16.30 Uhr Stretching und Entspannung mit Jessica Treffpunkt Pilatesraum
18.30 Uhr Die »Kranzbach«-Küchenparty mit Ihrem Küchenchef Thomas Reichl und dem »Kranzbach« - Küchenteam Treffpunkt im Restaurant		21.30 Uhr Der »Kranzbach«-Kunsttreff mit Herbert Ostler Treffpunkt in der Kitchen im »Mary Portman House«			21.30 Uhr Der »Kranzbach«-Kunsttreff mit Herbert Ostler Treffpunkt in der Kitchen im »Mary Portman House«	18.00 Uhr Die »Kranzbach«-Hausführung mit Ihrer Gastgeberin Petra Barta Treffpunkt Hotelempfang

Wir bitten Sie, sich am Vitalempfang und an der Hotelrezeption in die Teilnehmerlisten einzutragen. Programmänderungen (z.B. je nach Wetter) sind möglich. Das täglich aktualisierte Aktivprogramm mit allen Details – wie Treffpunkt, Dauer, Inhalt und Ausrüstung zum jeweiligen Kurs – finden Sie am Vitalempfang, am Pool-Bistro und in den Fahrstühlen. Gerne beraten wir Sie auch persönlich, um die, für Sie, am besten geeignete Sportmöglichkeit herauszufinden.