

**Unser »Kranzbach«-AKTIV- & FREIZEITPROGRAMM für Sie
vom Montag, 30. Januar bis Sonntag, 5. Februar 2012**

MONTAG 30.01.12	DIENSTAG 31.01.12	MITTWOCH 01.02.12	DONNERSTAG 02.02.12	FREITAG 03.02.12	SAMSTAG 04.02.12	SONNTAG 05.02.12
08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Raphael Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Raphael Treffpunkt Hotelempfang	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Raphael 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	08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Karsten Treffpunkt Hotelempfang
08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Gabriele (Yasoda) € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Gabriele (Yasoda) € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Katrin € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Katrin € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Gabriele (Yasoda) € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio		
10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Raphael Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Raphael Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Raphael Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Raphael Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Raphael Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Karsten Treffpunkt Badebereich	10.30 - 11.15 Uhr Aqua Fit mit Karsten Treffpunkt Badebereich
13.30 - 14.30 Uhr Qi Gong mit Karsten Treffpunkt Yoga-Studio	13.30 - 14.30 Uhr Body Workout- "Fit ohne Geräte" mit Raphael Treffpunkt Yoga-Studio	11.00 - ca. 12.00 Uhr Die »Kranzbach«- Badehausführung mit Ursula Treffpunkt Vitalrezeption	13.30 - 14.30 Uhr Rücken Fit mit Raphael Treffpunkt Yoga-Studio	13.30 - 14.30 Uhr Body Workout- "Fit ohne Geräte" mit Raphael Treffpunkt Yoga-Studio	13.30 - 14.30 Uhr Vitalgymnastik mit Karsten Treffpunkt Yoga-Studio	13.30 - 14.30 Uhr Qi Gong mit Karsten Treffpunkt Yoga-Studio
16.00 - 17.00 Uhr Einweisung ins Gerätetraining mit Raphael Treffpunkt Fitnessraum		14.00 - ca. 16.30 Uhr Geführte Schneeschuh- oder Winterwanderung mit Raphael Treffpunkt Tiefgarage Max. 15 Personen, um rechtzeitige Anmeldung bis zum Vortag wird gebeten!			14.00 - ca. 16.30 Uhr Geführte Schneeschuh- oder Winterwanderung mit unserem heimischen Wanderführer Franz Schropp Treffpunkt Tiefgarage Max. 15 Personen, um rechtzeitige Anmeldung bis zum Vortag wird gebeten!	
16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Katrin € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	15.30-16.30 Uhr Progressive Muskelentspannung für Körper und Geist mit Karsten Treffpunkt Yoga-Studio	15.00 - 15.30 Uhr Kurzes Impuls-Referat zum Thema Detox (Entgiftung/ Entschlackung) mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga-Studio	16.00 - 16.30 Uhr Stretching und Entspannung für Körper und Geist mit Raphael Treffpunkt Yoga-Studio	16.00 - 16.30 Uhr Bauch Express mit Raphael Treffpunkt Yoga-Studio	15.30-16.30 Uhr Progressive Muskelentspannung für Körper und Geist mit Karsten Treffpunkt Yoga-Studio	15.30 - 16.30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Karsten Treffpunkt Yoga-Studio
18.00 Uhr Der »Kranzbach«- Begrüßungs-Cocktail mit Ihrem Gastgeber Klaus King und allen Abteilungsleitern Treffpunkt im gelben Salon im »Mary Portman House«	17.00 - 18.30 Uhr Abendyoga mit Katrin € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Gabriele (Yasoda) € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	17.00 - 18.30 Uhr Abendyoga mit Gabriele (Yasoda) € 14,- pro Einheit/ Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio			
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«		

**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. (Änderungen vorbehalten)
Gerne beraten wir Sie auch persönlich, um die, für Sie, am besten geeignete Sportmöglichkeit herauszufinden.**