












































**Unser »KRANZBACH«-AKTIV- & FREIZEITPROGRAMM für Sie  
von Montag, 13. Mai bis Sonntag, 19. Mai 2019**

MONTAG 13.05.2019	DIENSTAG 14.05.2019	MITTWOCH 15.05.2019	DONNERSTAG 16.05.2019	FREITAG 17.05.2019	SAMSTAG 18.05.2019	SONNTAG 19.05.2019
 08.00 - 09.00 Uhr <b>Nordic-Walking</b> mit Birgit Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 08.45 Uhr <b>Walking</b> mit Birgit Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 09.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 09.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 09.00 Uhr <b>Nordic Walking</b> mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 08.45 Uhr <b>Walking</b> mit Birgit Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 09.00 Uhr <b>Nordic-Walking</b> mit Birgit Treffpunkt an der Bar
	08.00 - 09.30 Uhr <b>Morgenyoga</b> mit Gabriele Hiller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr <b>Morgenyoga</b> mit Sandra Becklass 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr <b>Morgenyoga</b> mit Gabriele Hiller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr <b>Morgenyoga</b> mit Sandra Becklass 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr <b>Morgenyoga</b> mit Sandra Becklass 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr <b>Morgenyoga</b> mit Sonja 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio
 10.30 - 11.00 Uhr <b>Aqua Fit</b> mit Birgit Treffpunkt Badebereich	 10.30- 11.00 Uhr <b>Aquastretch</b> mit Birgit Treffpunkt Badebereich	 10.30 - 11.00 Uhr <b>Aqua Fit</b> mit Birgit Treffpunkt Badebereich		 11.00 - 12.00 Uhr <b>Tanz Dich Fit</b> mit Yvonne Treffpunkt Yoga-Studio	 11.00- 11.30 Uhr <b>Aquastretch</b> mit Birgit Treffpunkt Badebereich	 11.00 - 11.30 Uhr <b>Aqua Fit</b> mit Birgit Treffpunkt Badebereich
 11.30 - 12.15 Uhr <b>Besichtigung Meditationshaus</b> Treffpunkt "Dayroom"	 11 - 12.30 und 13.30-15.00 Uhr <b>Zen - Meditation</b> mit Axel Zeman 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar	 11.00 - 14.00 Uhr <b>3-Seen-Wanderung</b> mit Naturführer Franz Schropp Treffpunkt an der Bar	 11.00 - 12.30 Uhr <b>Zen - Meditation</b> mit Herrn Axel Zeman 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar	 12.30 - 13.00 Uhr <b>Aqua Fit</b> mit Sonja Treffpunkt Badebereich	 11.00 - 14.0 Uhr <b>Panorama-Wanderung Hirzeneck</b> mit Naturführer Franz Schropp Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.30 Uhr <b>Meditation</b> mit Sonja 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar
 14.00 - 14.45 Uhr <b>Balance-Training</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio	 11.00 - 12.30 Uhr <b>Hausführung "Hinter die Kulissen"</b> mit Klaus King Treffpunkt an der Bar	 11.30 - 12.15 Uhr <b>Besichtigung Meditationshaus</b> Treffpunkt "Dayroom"	 13.30 - 15.00 Uhr <b>Zen - Meditation</b> mit Herrn Axel Zeman 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.30 Uhr <b>Meditation</b> mit Frau Dr. Müller 14,- pro Einheit / Person (90min) Treffpunkt an der Bar	 11.30 - 12.15 Uhr <b>Besichtigung Meditationshaus</b> Treffpunkt "Dayroom"	 14.00 - 15.00 Uhr <b>Faszientraining mit der Rolle</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio
 14.00 - 15.30 Uhr <b>Meditation</b> mit Frau Dr. Müller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.30 Uhr <b>Willkommen im Wald</b> mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.30 Uhr <b>Meditation</b> mit Frau Dr. Müller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.00 Uhr <b>Energetische Körperübungen</b> mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga-Studio	 14.00 - 14.45 Uhr <b>Bodyworkout</b> mit Sonja Treffpunkt Yoga-Studio	 13.00 - 14.30 Uhr <b>Meditation</b> mit Sonja 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt an der Bar	 15.45 - 16.30 Uhr <b>Functional-Training</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio
 15.30 - 16.30 Uhr <b>Faszientraining mit der Rolle</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio	 14.00 - 14.45 Uhr <b>Training mit dem Swingstick, outdoor</b> mit Birgit Treffpunkt an der Bar	 14.00 - 14.30 Uhr <b>Bauchexpress</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio	 15.00 - 15.30 Uhr <b>Rückenfit</b> mit Dirk Treffpunkt Yoga-Studio	 15.30 - 16.15 Uhr <b>Stretching &amp; Entspannung</b> mit Sonja Treffpunkt Yoga-Studio	 14.00 - 14.45 Uhr <b>Zirkel-Training</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio	
16.00 - 17.30 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Sandra Becklass 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio 2	 15.30 - 16.15 Uhr <b>Fit mit Geräten</b> Treffpunkt Fitnessraum	 15.30 - 16.15 Uhr <b>Fasziendehnung</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio	16.30- 18.00 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Gabriele Hiller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	17.00 - 18.30 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Sonja 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	 15.30 - 16.15 Uhr <b>Fasziendehnung</b> mit Birgit Treffpunkt Yoga-Studio	16.30- 18.00 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Sandra Becklass 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio 2
18.00 Uhr <b>Begrüßungs-Cocktail</b> mit Ihrem Gastgeber Klaus King und unseren Abteilungsleitern Treffpunkt "Dayroom"	16.00 - 17.30 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Gabriele Hiller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	16.30- 18.00 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Gabriele Hiller 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio			17.00 - 18.30 Uhr <b>Abendyoga</b> mit Sonja 14,- pro Einheit / Person (90 min) Treffpunkt Yoga-Studio	

Wir bitten Sie, sich für die mit einem  oder  versehenen Aktivitäten am Vitalempfang oder an der Hotelrezeption in die Teilnehmerlisten eintragen zu lassen. 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 in der Morgenpost und in den Fahrstühlen.