






















**Unser »KRANZBACH«-AKTIV- & FREIZEITPROGRAMM für Sie
von Montag, 07. September bis Sonntag, 13. September 2020**

MONTAG 14.09.2020	DIENSTAG 15.09.2020	MITTWOCH 16.09.2020	DONNERSTAG 17.09.2020	FREITAG 18.09.2020	SAMSTAG 19.09.2020	SONNTAG 20.09.2020
 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Wendy 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Gabriele Hiller 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Sandra Becklass 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Gabriele Hiller 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Sandra Becklass 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Wendy 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 08.00 - 09.30 Uhr Morgenyoga mit Wendy 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio
	 08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar		 08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	 08.00 - 09.00 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar		
 11.00 - 11.45 Uhr Besichtigung Meditation House Treffpunkt "Dayroom"	 11.00 - 12.30 Uhr Einführung in die Zen-Meditation mit Axel Zeman 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 11.00 - 11.45 Uhr Besichtigung Meditation House Treffpunkt "Dayroom"	 10.00 - 13.00 Uhr Geführte E-Bike-Tour mit Alfred Holzer 60,-- pro Person / Bike /Tour Treffpunkt an der Bar	 11.00 - 11.30 Uhr Rückenfit mit Sonja Treffpunkt Yoga-Studio		 10.00 - 13.00 Uhr Geführte E-Bike-Tour mit Alfred Holzer 60,-- pro Person / Bike /Tour Treffpunkt an der Bar
 11.00 - 11.45 Uhr Pilates mit Sonja Treffpunkt Yoga-Studio	 13.30 - 14.30 Uhr Bogenschießen mit Jenny Treffpunkt Vitalrezeption	 11.00 - 15.00 Uhr Wanderung zum Wildensee mit Naturfreund Franz Schropp Treffpunkt an der Bar	 11.00 - 12.30 Uhr Einführung in die Zen-Meditation mit Axel Zeman 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 13.30 - 15.00 Uhr Zen - Meditation mit Frau Dr. Müller 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 12.00 - 13.30 Uhr Einführung in die Zen-Meditation mit Axel Zeman 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.30 Uhr Meditation mit Wendy 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar
	 13.30 - 15.00 Uhr Atem - Meditation mit Axel Zeman 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 13.00 - 14.30 Uhr Zen - Meditation mit Frau Dr. Müller 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 11.00 - 11.30 Uhr Bodyworkout mit Sonja Treffpunkt Yoga-Studio		 14.30 - 16.00 Uhr Atem-Meditation mit Axel Zeman 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 13.30 - 14.00 Uhr Rückenfit mit Kresimir Treffpunkt Yoga-Studio
 13.30 - 15.00 Uhr Meditation mit Affirmationen mit Sonja 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 15.30 - 17.00 Uhr Waldatmen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	 14.00 - 14.30 Uhr Autogenes Entspannungstraining mit Sonja Treffpunkt Yoga-Studio	 13.30 - 15.00 Uhr Atem - Meditation mit Axel Zeman 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar			
	 16.00 - 16.30 Uhr Kräutergarten - Führung mit Susanne Erhart Treffpunkt Kräutergarten	 16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Sonja 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 16.00 - 16.30 Uhr Kräutergarten - Führung mit Susanne Erhart Treffpunkt Kräutergarten		 ab 16.30 Uhr Tourbesprechung E-Bike-Tour mit Alfred Holzer Treffpunkt an der Bar	
 16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Gabriele Hiller 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 16.00 - 17.30 Uhr Yin-Yoga im Meditation House mit Gabriele Hiller 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	 ab 16.30 Uhr Tourbesprechung E-Bike-Tour mit Alfred Holzer Treffpunkt an der Bar	 16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Sonja 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Sonja 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Wendy 14,-- pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	 16.00 - 17.30 Uhr Abendyoga mit Susanne 14,-- pro Person / Einheit (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.