

»KRANZBACH«-AKTIV- & FREIZEITPROGRAMM von Montag, 25. bis Sonntag, 31. Oktober 2021

MONTAG 25.10.2021	DIENSTAG 26.10.2021	MITTWOCH 27.10.2021	DONNERSTAG 28.10.2021	FREITAG 29.10.2021	SAMSTAG 30.10.2021	SONNTAG 31.10.2021
08.00 - 09.30 Uhr Hatha und Vinyasa Yoga mit Wendy 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08.00 - 09.30 Uhr Sanftes Hatha Yoga mit Wendy 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	08.00 - 09.30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08.00 - 09.30 Uhr Hatha Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08.00 - 09.30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08.00 - 09.30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08.00 - 09.30 Uhr Hatha und Vinyasa Yoga mit Wendy 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio
08.15 - 09.15 Uhr Nordic Walking mit Birgit Treffpunkt an der Bar	09.00 - 09.30 Uhr Fit in den Tag mit Birgit Treffpunkt an der Bar	08.15 - 09.15 Uhr Nordic Walking mit Birgit Treffpunkt an der Bar			09.00 - 09.30 Uhr Fit in den Tag mit Birgit Treffpunkt an der Bar	08.15 - 09.15 Uhr Nordic Walking mit Birgit Treffpunkt an der Bar
10.00 - 11.30 Uhr Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	10.00 - 11.30 Uhr Zen-Meditation Einführung mit Axel Zeman 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	10.00 - 15.00 Uhr Wanderung Wamberger Rücken mit Alfred Treffpunkt an der Bar	10.00 - 11.30 Uhr Zen-Meditation Einführung mit Axel Zeman 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar		10.00 - 15.00 Uhr Wanderung Hirzeneck mit Alfred Treffpunkt an der Bar	10.30 - 12.00 Uhr Meditation mit Anna 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar
11.00 - 11.30 Uhr Aqua Fit mit Birgit Treffpunkt Badebereich	11.00 - 11.30 Uhr Aquastretch mit Birgit Treffpunkt Badebereich	11.00 - 11.30 Uhr Aqua Fit mit Birgit Treffpunkt Badebereich			10.30 - 12.00 Uhr Meditation mit Anna 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	11.00 - 11.30 Uhr Aqua Fit mit Birgit Treffpunkt Badebereich
	13.00 - 14.30 Uhr Atem-Meditation mit Axel Zeman 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	11.00 - 11.45 Uhr Besichtigung Meditation House Treffpunkt Dayroom	13.00 - 14.30 Uhr Zen-Meditation für Erfahrene mit Axel Zeman 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	13.00 - 14.30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	11.00 - 11.30 Uhr Aquastretch mit Birgit Treffpunkt Badebereich	13.30 - 14.15 Uhr Fasziendehnung mit Birgit Treffpunkt Yoga Studio
14.30 - 15.30 Uhr Faszien rollen und dehnen mit Birgit Treffpunkt Yoga Studio		13.00 - 14.30 Uhr Meditation mit Affirmationen mit Sonja 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar			14.00 - 14.45 Uhr Steinadler, Gams & Co. mit Birgit Treffpunkt Yoga Studio	
	15.30 - 16.15 Uhr Fit mit Geräten mit Birgit Treffpunkt Fitnessraum	14.00 - 14.45 Uhr Functionaltraining mit Birgit Treffpunkt Yoga Studio				15.00 - 15.30 Uhr Bauchexpress mit Birgit Treffpunkt Yoga Studio
16.00 - 17.30 Uhr Restoratives Yin Yoga mit Anna 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	16.00 - 17.30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	16.00 - 17.30 Uhr Vinyasa Flow Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar	16.00 - 17.30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	16.00 - 17.30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga-Studio	16.00 - 17.30 Uhr Restoratives Yin Yoga mit Anna 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	16.00 - 17.30 Uhr Restoratives Yin Yoga mit Anna 18 € pro Person / Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio

Wir bitten Sie, sich für alle 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.