

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 01.12. bis Sonntag, 07.12.2025

MONTAG, 01.12.25	DIENSTAG, 02.12.25	MITTWOCH, 03.12.25	DONNERSTAG, 04.12.25	FREITAG, 05.12.25	SAMSTAG, 06.12.25	SONNTAG, 07.12.25
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha & Vinyasa Slow Flow Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:15 - 10:00 Uhr Fit in den Tag mit Melina Treffpunkt an der Bar	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Atemmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 10:45 Uhr Rückenfit mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:30 - 13:00 Uhr QiGong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:45 - 16:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:15 - 14:30 Uhr Waldführung * mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	13:30 - 14:15 Uhr Bauch Beine Po mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Bodyworkout mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	
14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:45 - 15:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	13:00 - 15:00 Uhr Wanderung zur Elmauer Alm * mit Isabell Treffpunkt an der Bar	
14:15 - 15:00 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Liquid Flow Yoga mit Lisa Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	

*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

Allgemeine Sportgesundheit wird für alle Kurse vorausgesetzt.

In unseren Saunen finden täglich geführte Themen-Aufgüsse statt – bitte beachten Sie den Aushang im Saunabereich.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie, sich rechtzeitig für alle Aktivitäten **an- und abzumelden** – entweder an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang.