

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 02.03. bis Sonntag, 08.03.2026

MONTAG, 02.03.26	DIENSTAG, 03.03.26	MITTWOCH, 04.03.26	DONNERSTAG, 05.03.26	FREITAG, 06.03.26	SAMSTAG, 07.03.26	SONNTAG, 08.03.26
08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine 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 Sanftes Hatha Yoga mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 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 an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Kristine 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	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar
11:30 - 13:00 Uhr QiGong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja 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 Achtsamkeitsmeditation mit Kristine 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Isabell Treffpunkt Sportpool
13:15 - 14:00 Uhr Zirkeltraining mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 12:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 15:00 Uhr Schneeschuhwanderung* mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 14.15 Uhr Training mit dem Theraband mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	13:00 - 15:00 Uhr Kleine Wanderung: Ellmauer Alm mit Isabell Treffpunkt Tiefgarage
14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 15:30 Uhr Bauchexpress mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Rücken yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 16:30 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
					15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	

*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.