

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 03.11. bis Sonntag, 09.11.2025

MONTAG, 03.11.25	DIENSTAG, 04.11.25	MITTWOCH, 05.11.25	DONNERSTAG, 06.11.25	FREITAG, 07.11.25	SAMSTAG, 08.11.25	SONNTAG, 09.11.25
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 MovementYoga mit Birgit Jäckel 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 Vinyasa Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Slow Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:00 Uhr Fit in den Tag mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:00 Uhr Fit in den Tag mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:00 - 10:30 Uhr Traumreise mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	09:00 - 09:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	10:30 - 12:00 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 10:30 Uhr Bauchexpress mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	10:00 - 14:00 Uhr Wanderung mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:45 - 13:30 Uhr Rückenfit mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Atemmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	13:45 - 14:15 Uhr Bodyscan mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Rückenfit mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Balance-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:30 - 13:00 Uhr Tiefes Ruhen-Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 14:00 Uhr Nordic Walking mit Hannah Treffpunkt an der Bar	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Bodyscan mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:15 - 14:30 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	13:00 - 13:45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Theraband mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Abendyoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Abendyoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:00 Uhr Energetische Körperübungen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Bodyscan mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio		
		15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Slow Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio		

*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

** Vortag um 16.30 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache. Treffpunkt Tiefgarage. Anmeldung erbeten.

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.