

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 04.08. bis Sonntag, 10.08.2025

MONTAG, 04.08.25	DIENSTAG, 05.08.25	MITTWOCH, 06.08.25	DONNERSTAG, 07.08.25	FREITAG, 08.08.25	SAMSTAG, 09.08.25	SONNTAG, 10.08.25
08:00 - 09:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Sophie Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Sonja 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 Vinyasa Yoga mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio
09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	10:30 - 11:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool
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 Monika Treffpunkt Sportpool	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Koordinationstraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 15:00 Uhr Tiefes Ruhen – Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
13:30 - 15:00 Uhr Waldatmen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	13:00 - 14:00 Uhr Energetische Körperübungen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 14:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 14:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
15:00 - 15:30 Uhr Klangschale mit Sabine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:30 Uhr Flexibar mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	
15:30 - 16:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:30 - 16:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio			
		15:15 - 16:15 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane 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.