

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 05.01. bis Sonntag, 11.01.2026

| MONTAG, 05.01.26 | DIENSTAG, 06.01.26 | MITTWOCH, 07.01.26 | DONNERSTAG, 08.01.26 | FREITAG, 09.01.26 | SAMSTAG, 10.01.26 | SONNTAG, 11.01.26 |
|---|---|--|--|---|--|---|
| 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 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 |
| 09:30 - 10:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar | 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 | 09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar | 10:00 - 14:00 Uhr Wanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage | 08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar | 08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar |
| 10:00 - 14:00 Uhr Wanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage | 10:00 - 10:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House | 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 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Isabell Treffpunkt Sportpool |
| 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 Isabell Treffpunkt Sportpool | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool | 12:30 - 14:00 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 | 13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 13:15 - 14:30 Uhr Waldführung Mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar | 13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio | 13:30 - 14:15 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 13:00 - 13:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House | 13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio |
| 13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 14:30 - 16:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Theraband mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio | 14:30 - 15:30 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yogastudio | 14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio | 13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio | 14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio |
| 14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio | 16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane 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 | 15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar 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 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.