

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 06.10. bis Sonntag, 12.10.2025

MONTAG, 06.10.25	DIENSTAG, 07.10.25	MITTWOCH, 08.10.25	DONNERSTAG, 09.10.25	FREITAG, 10.10.25	SAMSTAG, 11.10.25	SONNTAG, 12.10.25
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 Vinyasa Flow Yoga mit Hannah 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
08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine 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	08:30 - 09:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Hannah Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	09:30 - 10:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:00 - 13:00 Uhr Geführte Hundewanderung - „walk and talk“ mit Sylvia Neumaier Treffpunkt vor der Tiefgarage	10:30 - 11:00 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	10:30 - 11:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool
13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraininig mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 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 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
14:45 - 15:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Theraband mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	13:30 - 14:15 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation 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 Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Bodyscan mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Hannah Treffpunkt Dayroom	15:00 - 16:00 Uhr Mini-Meditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar	15:00 - 16:30 Uhr Slow Flow Yoga 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 Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Abendyoga 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.*