

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 08.09. bis Sonntag, 14.09.2025

MONTAG, 08.09.25	DIENSTAG, 09.09.25	MITTWOCH, 10.09.25	DONNERSTAG, 11.09.25	FREITAG, 12.09.25	SAMSTAG, 13.09.25	SONNTAG, 14.09.25
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	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 Yin Yoga mit Sonja 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 Yoga Studio
09:00 - 13.00 Uhr Wanderung mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine 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	09:00 - 10.30 Uhr Zen - Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
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 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	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 - 13:45 Uhr Bodyweight Training mit Animal Flow® mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	12:30 - 14.00 Uhr Zen-Meditation 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 - 14:15 Uhr Koordinationstraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 15:45 Uhr Bodyworkout mit Alexandra Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:00 Uhr Zen Kampfkunst – Meditation in Bewegung mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
14:45 - 15:30 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskeltentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14.15 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	16:00 - 16:30 Uhr Core Training mit Alexandra Treffpunkt Yoga Studio	15:30 - 17:00 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:30 Uhr Waldatmen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	15:30 - 17:00 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	16:30 - 17:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Alexandra 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			

*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.*