

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 08.12. bis Sonntag, 14.12.2025

MONTAG, 08.12.25	DIENSTAG, 09.12.25	MITTWOCH, 10.12.25	DONNERSTAG, 11.12.25	FREITAG, 12.12.25	SAMSTAG, 13.12.25	SONNTAG, 14.12.25
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 Sanftes Yoga mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar
09:15 - 10:00 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar	09:00 - 10:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	09:15 - 10:30 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	10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Zen-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool
11:30 - 13:00 Uhr QiGong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 Isabell Treffpunkt Sportpool	11:15 - 12:30 Uhr Waldführung * mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar
13:30 - 14:15 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:15 - 14:30 Uhr Waldführung * mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	12:45 - 13:30 Uhr Bodyworkout mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 13:00 Uhr Winterzauberwanderung mit Melina Treffpunkt an der Bar	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	11:30 - 13:00 Uhr Tiefes Ruhen - Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:45 - 14:45 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yogastudio	13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bauch Beine Po mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	15:30 - 18:00 Uhr Besuch des Mittenwalder Christkindlmarktes mit Melina Treffpunkt an der Bar	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
	16:00 - 17:30 Uhr Liquid Flow Yoga mit Lisa 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	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:30 - 18:00 Uhr Laternenwanderung mit Melina Treffpunkt an der Bar	

*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.