

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 10.11. bis Sonntag, 16.11.2025

MONTAG, 10.11.25	DIENSTAG, 11.11.25	MITTWOCH, 12.11.25	DONNERSTAG, 13.11.25	FREITAG, 14.11.25	SAMSTAG, 15.11.25	SONNTAG, 16.11.25
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 MovementYoga 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 Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar
09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller 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 Melina 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 Melina Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar 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 Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 14:00 Uhr Wanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	11:30 - 13:00 Uhr Tiefes Ruhen-Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
13:00 - 14:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:15 - 13:00 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:15 - 13:45 Uhr Bauchexpress mit Melina Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Koordinationstraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:30 Uhr Wanderung mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	13:15 - 14:30 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Theraband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Balance-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	14:00 - 14:45 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:00 Uhr Energetische Körperübungen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	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		
		15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel 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.