KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 14.07. bis Sonntag, 20.07.2025

MONTAG, 14.07.25	DIENSTAG, 15.07.25	MITTWOCH, 16.07.25	DONNERSTAG, 17.07.25	FREITAG, 18.07.25	SAMSTAG, 19.07.25	SONNTAG, 20.07.25
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 Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
09:00 - 13:00 Uhr Wanderung mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika 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	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:15 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:00 - 13:00 Uhr Geführte Hundewanderung - „walk and talk“ mit Sylvia Neumaier Treffpunkt vor der Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:15 - 13:00 Uhr Bauch-Beine-Po mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
10:30 - 12:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Theraband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
14:00 - 14:30 Uhr Bauchexpress mit Melina 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	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 15:00 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	
14:00 - 15:30 Uhr Waldatmen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	15:30 - 16:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	13:00 - 13:45 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
14:45 - 15:15 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:45 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:30 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio		
16:00 - 17:30 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	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.

Bitte lassen Sie sich für alle Aktivitäten an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang in die Teilnehmerlisten eintragen.