KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 15.09. bis Sonntag, 21.09.2025

MONTAG, 15.09.25	DIENSTAG, 16.09.25	MITTWOCH, 17.09.25	DONNERSTAG, 18.09.25	FREITAG, 19.09.25	SAMSTAG, 20.09.25	SONNTAG, 21.09.25
08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel 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 Zen Yoga mit Birgit Jäckel 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	09:00 - 10:00 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	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 Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation 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	10:00 - 11:00 Uhr Zen-Kampfkunst - Meditation in Bewegung mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 14:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Theraband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Balancetraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	
16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Melina 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 - 15:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Liquid Flow Yoga mit Lisa Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
		15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		15:30 - 17:00 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 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.