

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 16.02. bis Sonntag, 22.02.2026

MONTAG, 16.02.26	DIENSTAG, 17.02.26	MITTWOCH, 18.02.26	DONNERSTAG, 19.02.26	FREITAG, 20.02.26	SAMSTAG, 21.02.26	SONNTAG, 22.02.26
08:00 - 09:30 Uhr <b>Sanftes Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr <b>Hatha &amp; Vinyasa Slow Flow Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr <b>Sanftes Hatha Yoga</b>  mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr <b>Flow Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:30 - 10:15 Uhr <b>Meditatives Gehen</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr <b>Nordic Walking</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr <b>Fit in den Tag</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr <b>Nordic Walking</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr <b>Nordic Walking</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:15 Uhr <b>Führung Meditation House</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	10:00 - 11:30 Uhr <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr <b>Atemmeditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr <b>Metta-Meditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 11:30 Uhr <b>Herzmeditation</b>  mit Andrea Tuotti Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	11:00 - 12:30 Uhr <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:30 - 13:00 Uhr <b>QiGong - Meditation in Bewegung</b>  mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Power</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Fit</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Fit</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr <b>Bauchexpress</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Power</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool
13:15 - 14:00 Uhr <b>Zirkeltraining</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr <b>Training mit dem Pezziball</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr <b>Bauch-Rücken-Training</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr <b>Training mit dem Miniband</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr <b>Koordinationstraining</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	13:30 - 14:15 Uhr <b>Rückenfit</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
14:30 - 15:15 Uhr <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:15 Uhr <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr <b>Traumreise</b>  mit Isabell Treffpunkt Yogastudio	13:30 - 14:15 Uhr <b>Führung Meditation House</b>  mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	13:00 - 15:00 Uhr <b>Kleine Wanderung: Elmauer Alm</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar	14:30 - 15:15 Uhr <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
15:30 - 17:00 Uhr <b>Yin &amp; Restoratives Yoga</b>  mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:00 - 14:30 Uhr <b>Stretching</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		17:00 - 18:30 Uhr <b>Rückenyoga</b>  mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr <b>Stretching</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
	15:00 - 16:30 Uhr <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio			15:00 - 16:30 Uhr <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	

\*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

*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.*

**Allgemeine Sportgesundheit wird für alle Kurse vorausgesetzt.**