

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 18.08. bis Sonntag, 24.08.2025

MONTAG, 18.08.25	DIENSTAG, 19.08.25	MITTWOCH, 20.08.25	DONNERSTAG, 21.08.25	FREITAG, 22.08.25	SAMSTAG, 23.08.25	SONNTAG, 24.08.25
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 Vinyasa Yoga mit Sophie Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	09:00 - 09:45 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	09:45 - 10:30 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:15 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	13:00 - 13:45 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	10:30 - 11:00 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 Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
13:30 - 14:00 Uhr Klangschalen Traumreise mit Sabine Treffpunkt Yoga Studio	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	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:15 - 13:00 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	12:00 - 12:45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Birgit Jäckel Treffpunkt Tiefgarage	12:15 - 12:45 Uhr Stretching mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 14:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	14:00 - 15:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 14:00 Uhr Zen Kampfkunst- Meditation in Bewegung mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
15:00 - 16:30 Uhr Waldatmen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:15 Uhr Energetische Körperübungen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio		15:00 - 16:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy 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.

*Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie, sich rechtzeitig für alle Aktivitäten **an- und abzumelden** – entweder an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang.*