

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 20.10. bis Sonntag, 26.10.2025

MONTAG, 20.10.25	DIENSTAG, 21.10.25	MITTWOCH, 22.10.25	DONNERSTAG, 23.10.25	FREITAG, 24.10.25	SAMSTAG, 25.10.25	SONNTAG, 26.10.25
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 Sanftes Hatha Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Vinyasa Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	09:30 - 11:30 Uhr Kleine Wanderung mit Hannah Treffpunkt Tiefgarage
10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	09:00 - 09:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	10:00 - 11:30 Uhr Atemmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	13:30 - 14:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Theraband mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Bodyscan mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Rückenfit mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Abendyoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Abendyoga mit Hannah Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Slow Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Hannah 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 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.