

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag 22.04 bis Sonntag, 28.04.2024

| MONTAG, 22.04.24 | DIENSTAG, 23.04.24 | MITTWOCH, 24.04.24 | DONNERSTAG, 25.04.24 | FREITAG, 26.04.24 | SAMSTAG, 27.04.24 | SONNTAG, 28.04.24 |
|--|---|--|--|---|---|---|
| 08:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | 08:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | 08:00 - 9:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 08:00 - 9:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | 08:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | 09:00 - 10:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 08:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House |
| 09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool | 08:45 - 09:45 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar | 08:15 - 09:00 Uhr Fit in den Tag/Outdoor mit Melina Treffpunkt an der Bar | 08:45 - 09:45 Uhr Nordic Walking mit Melina 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 |
| 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool | 11:00 - 13:00 Uhr Einführung Zen-Meditation mit Axel Zeman 25€ pro Pers./Einheit (120 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 10:00 - 11:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool | 10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 11:00 - 15:00 Uhr Geführte Wanderung mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage | 13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House |
| 11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 11:00 - 15:00 Uhr Geführte Wanderung mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool | 11:00 - 13:00 Uhr Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie mit Axel Zeman 30€ pro Pers./Einheit (120 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool | 13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 15:45 - 16:30 Uhr Yoga Schnupperstunde mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio |
| 13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio | 13:45 - 14:30 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | 17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | 14:00 - 15:30 Uhr Zen-Meditation für Geübte mit Axel Zeman 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 13:30 - 14:15 Uhr Workout mit dem Miniband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio | 15:00 - 16:30 Uhr Definite Yoga – Hatha at it's best mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | |
| 13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom | 14:00 - 15:30 Uhr Atem-Meditation mit Axel Zeman 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | | 14:15 - 15:00 Uhr Balance-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio | 14:15 - 15:00 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom | | |
| 14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio | 14:45 - 15:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio | | 15:15 - 16:15 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio | 14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Dayroom | | |
| 15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House | 16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | | 17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | 16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio | | |

In unseren Saunen finden täglich geführte Themen-Aufgüsse statt – bitte beachten Sie den Aushang im Saunabereich.