

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 22.12. bis Sonntag, 28.12.2025

MONTAG, 22.12.25	DIENSTAG, 23.12.25	MITTWOCH, 24.12.25	DONNERSTAG, 25.12.25	FREITAG, 26.12.25	SAMSTAG, 27.12.25	SONNTAG, 28.12.25
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga „Mindfull moving in to the holidays“ mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha & Vinyasa Slow Flow Yoga „Sei das Licht“ mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	09:00 - 10:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	09:30 - 10:15 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	09:15 - 10:00 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar
10:00 - 14:00 Uhr Geführter Wanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 12:30 Uhr Weihnachtsspaziergang* mit Kristine Treffpunkt an der Bar	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 13:00 Uhr Winterzauberwanderung* mit Melina Treffpunkt an der Bar	14:00 - 14:45 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:45 - 16:30 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	13:00 - 13:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool
11:30 - 13:00 Uhr QiGong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:30 - 13:00 Uhr Tiefes Ruhen - Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Beine-Po mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio			14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 16:30 Uhr Stretching mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio			15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Detox Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga „Entspannung pur vor Weihnachten“ mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Detox Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House					

*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

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.