

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