

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 23.02. bis Sonntag, 01.03.2026

MONTAG, 23.02.26	DIENSTAG, 24.02.26	MITTWOCH, 25.02.26	DONNERSTAG, 26.02.26	FREITAG, 27.02.26	SAMSTAG, 28.02.26	SONNTAG, 01.03.26
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	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 Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:30 - 10:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Isabell Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Isabell Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Atemmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 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 Power 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Isabell Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 12:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
13:30 - 14:15 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:15 - 14:30 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Koordinationstraining mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 14:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Training mit den Theraband mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 15:00 Uhr Kleine Wanderung: Elmauer Alm mit Isabell Treffpunkt Tieffgarage	14:30 - 15:00 Uhr Traumreise mit Isabell 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 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Rückenyoga mit Sonja 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 Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
		15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House			16:00 - 16:30 Uhr Stretching mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	

*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

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.

Allgemeine Sportgesundheit wird für alle Kurse vorausgesetzt.