

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 24.11. bis Sonntag, 30.11.2025

MONTAG, 24.11.25	DIENSTAG, 25.11.25	MITTWOCH, 26.11.25	DONNERSTAG, 27.11.25	FREITAG, 28.11.25	SAMSTAG, 29.11.25	SONNTAG, 30.11.25
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 Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane 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 Hatha Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:15 - 10:00 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	10:30 - 12:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:30 - 12:00 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
10:00 - 14:00 Uhr Wanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	10:00 - 10:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	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 Kristine Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 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	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:30 - 13:00 Uhr Tiefes Ruhen-Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:00 - 13:45 Uhr Core Training mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:45 - 16:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Theraband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	12:30 - 13:15 Uhr Bauch Beine Po mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 15:00 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:00 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		16:30 - 18:00 Uhr Laternenwanderung* mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House		
15:30 - 17:00 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House			16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		

*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.