

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 25.08. bis Sonntag, 31.08.2025

MONTAG, 25.08.25	DIENSTAG, 26.08.25	MITTWOCH, 27.08.25	DONNERSTAG, 28.08.25	FREITAG, 29.08.25	SAMSTAG, 30.08.25	SONNTAG, 31.08.25
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane 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 an der Bar Gehen zum Meditation House	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
09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	10:30 - 11:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	10:00 - 13:00 Uhr Geführte Hundewanderung - „walk and talk“ mit Sylvia Neumaier Treffpunkt vor der Tiefgarage	10:00 - 11:30 Uhr Meditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Tiefes Ruhe – Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	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 Kristine Treffpunkt Sportpool
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:30 - 13:15 Uhr Training mit den Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	15:00 - 15:45 Uhr Zirkeltraining mit Alexandra Treffpunkt Yoga Studio
12:30 - 13:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Tiefes Ruhe – Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 14:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	13:45 - 14:15 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:45 - 14:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 16:30 Uhr Core Training mit Alexandra Treffpunkt Yoga Studio
13:45 - 14:30 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	14:00 - 14:30 Uhr Klangschalen Traumreise mit Sabine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Yin Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	16:30 - 17:00 Uhr Stretch & Relax mit Alexandra Treffpunkt Yoga Studio
15:15 - 15:45 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio		16:30 - 18:00 Uhr Hatha Yoga mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio			
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House						

*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

** Vortag um 16.30 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache. Treffpunkt Tiefgarage. Anmeldung erbeten.

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.*