

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 27.10. bis Sonntag, 02.11.2025

MONTAG, 27.10.25	DIENSTAG, 28.10.25	MITTWOCH, 29.10.25	DONNERSTAG, 30.10.25	FREITAG, 31.10.25	SAMSTAG, 01.11.25	SONNTAG, 02.11.25
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 Sanftes Hatha Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vinyasa Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Morgenyoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vinyasa Flow Yoga mit Hannah Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
09:00 - 09:45 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Hannah Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:00 Uhr Fit in den Tag mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	09:30 - 10:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	10:00 - 11:30 Uhr Atemmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 14:00 Uhr Wanderung mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Theraband mit Hannah 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	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Bodyscan mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	10:30 - 12:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Bauch Beine Po mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Hannah Treffpunkt Sportpool	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Tiefes Ruhen-Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Rückenfit mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 13:45 Uhr Zirkeltraining mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Abendyoga mit Hannah Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Slow Flow Yoga mit Hannah 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 Hannah Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Slow Flow Yoga mit Hannah 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	15:30 - 16:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom		

*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.*