KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 28.07. bis Sonntag, 03.08.2025

MONTAG, 28.07.25	DIENSTAG, 29.07.25	MITTWOCH, 30.07.25	DONNERSTAG, 31.07.25	FREITAG, 01.08.25	SAMSTAG, 02.08.25	SONNTAG, 03.08.25
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 Sonja Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	10:30 - 12:00 Uhr Herzmeditation mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking mit Monika Treffpunkt an der Bar	09:00 - 10:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Monika Treffpunkt Sportpool
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:00 - 13:00 Uhr Geführte Hundewanderung - „walk and talk“ mit Sylvia Neumaier Treffpunkt vor der Tiefgarage	10:00 - 11:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:45 - 16:30 Uhr Ganzkörpertraining mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	11:30 - 13:00 Uhr Tiefes Ruhen - Meditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
13:00 - 13:45 Uhr Bauch-Beine-Po mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	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 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	17:00 - 18:30 Uhr Yin Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	
14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:15 - 13:45 Uhr Klangschalen Traumreise mit Sabine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	10:30 - 12:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:00 - 13:45 Uhr Training mit dem Theraband mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		
14:30 - 15:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	14:00 - 14:30 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	17:00 - 18:30 Uhr Yin Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Liquid Flow Yoga mit Lisa Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 14:15 Uhr Bodyworkout mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom		
			17:00 - 18:30 Uhr Yin Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio			

*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.