

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag 29.04 bis Sonntag,05.05.2024

MONTAG, 29.04.24	DIENSTAG, 30.04.24	MITTWOCH, 01.05.24	DONNERSTAG, 02.05.24	FREITAG, 03.05.24	SAMSTAG, 04.05.24	SONNTAG, 05.05.24
08:00 - 9:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 9:30 Uhr Hatha & Vinyasa Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 9:30 Uhr Flow Yoga mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 9:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 9:30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 9:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio
08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	08:45 - 09:45 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:00 Uhr Fit in den Tag/Outdoor mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:45 - 09:45 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:30 Uhr Nordic Walking mit Kristine Treffpunkt an der Bar	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 13:00 Uhr Einführung Zen-Meditation mit Axel Zeman 25€ pro Pers./Einheit (120 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 11:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:30 - 12:00 Uhr Metta-Meditation mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 15:00 Uhr Geführte Wanderung: Kranzberg mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 13:00 Uhr Einführung in die Japanische Tee-Zeremonie mit Axel Zeman 30€ pro Pers./Einheit (120 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	15:45 - 16:30 Uhr Yoga Schnupperstunde mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Flexibar mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11.00 - 15.00 Uhr Geführte E-Bike Tour ** mit Alfred 35 € pro Person Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Koordinationstraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	14:00 - 15:30 Uhr Atem-Meditation mit Axel Zeman 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:00 - 12:45 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	15:00 - 16:30 Uhr Definite Yoga - Hatha at it's best mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio			16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine 20€ pro Pers./Einheit (90 min.) Treffpunkt Yoga Studio		

* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

** Dienstag von 16.30 - 18.00 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache für Tourenteilnahme am Mittwoch. Treffpunkt Tiefgarage. Anmeldung erbeten.

In unseren Saunen finden täglich geführte Themen-Aufgüsse statt – bitte beachten Sie den Aushang im Saunabereich.