

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 29.09. bis Sonntag, 05.10.2025

MONTAG, 29.09.25	DIENSTAG, 30.09.25	MITTWOCH, 01.10.25	DONNERSTAG, 02.10.25	FREITAG, 03.10.25	SAMSTAG, 04.10.25	SONNTAG, 05.10.25
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 Yin Yoga mit Sonja 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 Sonja Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	13:00 - 14:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
08:30 - 09:15 Uhr Meditatives Gehen mit Kristine Treffpunkt an der Bar	09:30 - 10:15 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	10:00 - 11:30 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Sonja Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 15:45 Uhr Stretching & Entspannung mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio
09:00 - 13.00 Uhr Wanderung mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	10:00 - 11:30 Uhr Bergmeditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 10:45 Uhr Ganzkörpertraining mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Alexandra Treffpunkt Sportpool	16:00 - 17:30 Uhr Yin Yoga mit Sonja Treffpunkt Yoga Studio
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	14:00 - 14:45 Uhr Bodyweight Training mit Animal Flow® mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Klangschalenraumreise mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio	11:30 - 12:45 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong – Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 15:30 Uhr Bodyscan mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	12:15 - 13.30 Uhr Waldführung mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	13:30 - 14:15 Uhr Zen-Kampfkunst – Meditation in Bewegung mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	12:00 - 12:45 Uhr Core Training mit Alexandra Treffpunkt Yoga Studio	
13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:00 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Energetische Körperübungen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:00 - 14:45 Uhr Balance Training mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina 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	15:00 - 16.30 Uhr Achtsames Hatha Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Zen Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	
15:30 - 17:00 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.*