

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 29.12. bis Sonntag, 04.01.2026

MONTAG, 29.12.25	DIENSTAG, 30.12.25	MITTWOCH, 31.12.25	DONNERSTAG, 01.01.26	FREITAG, 02.01.26	SAMSTAG, 03.01.26	SONNTAG, 04.01.26
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Flow Yoga</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>09:15 - 10:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>08:30 - 09:30 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Power</b>  mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>08:30 - 09:15 Uhr</b> <b>Fit in den Tag</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar	<b>08:30 - 09:30 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar	<b>08:30 - 09:15 Uhr</b> <b>Fit in den Tag</b>  mit Isabell Treffpunkt an der Bar
<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>11:30 - 13:00 Uhr</b> <b>Tiefes Ruhen - Meditation</b>  mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> <b>QiGong - Meditation in Bewegung</b>  mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>12:30 - 14:00 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>10:00 - 14:00 Uhr</b> <b>Schneeschuhwanderung*</b>  mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Herz Meditation</b>  mit Andrea Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool
<b>11:30 - 13:00 Uhr</b> <b>QiGong - Meditation in Bewegung</b>  mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Training mit dem Pezziball</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>10:00 - 11:00 Uhr</b> <b>Mit offenen Herzen ins neue Jahr – Rückblick, Dankbarkeit und neue Ziele</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14.15 Uhr</b> <b>Koordinationstraining</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Metta-Meditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool	<b>12:30 - 14:00 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>12:45 - 13:30 Uhr</b> <b>Training mit dem Theraband</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool	<b>14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>Einführung Faszientraining</b>  mit Melina Treffpunkt Yogastudio	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Isabell Treffpunkt Sportpool	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Kristine Treffpunkt Dayroom Gehen zum Meditation House	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Bauch-Rücken-Training</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
<b>13:45 - 14:15 Uhr</b> <b>Bauchexpress</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Detox Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Zirkeltraining</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:30 - 18:00 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b>  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Rückenfit</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Bodyworkout</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio
<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio		<b>14:30 - 15:00hr</b> <b>Traumreise</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Stretching</b>  mit Isabell Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
				<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Detox Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	

\*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

*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.*