

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 29.12. bis Sonntag, 04.01.2026

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

*Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

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

Allgemeine Sportgesundheit wird für alle Kurse vorausgesetzt.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie, sich rechtzeitig für alle Aktivitäten an- und abzumelden – entweder an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang.