

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 02.12. bis Sonntag, 08.12.2024

MONTAG, 02.12.24	DIENSTAG, 03.12.24	MITTWOCH, 04.12.24	DONNERSTAG, 05.12.24	FREITAG, 06.12.24	SAMSTAG, 07.12.24	SONNTAG, 08.12.24
<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Sanftes Yoga</b> mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Hatha &amp; Vinyasa Yoga</b> mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 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>Movement Yoga</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Achtsames Hatha Yoga</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Vital Yoga</b> mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>08:00 - 09:30 Uhr</b> <b>Vital Yoga</b> mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b> mit Kristine Treffpunkt an der Bar	<b>09:15 - 10:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b> mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Bergmeditation</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>08:15 - 09:00 Uhr</b> <b>Fit in den Tag</b> mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b> mit Melina Treffpunkt an der Bar	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Herzmeditation</b> mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b> mit Kristine Treffpunkt Sportpool
<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b> mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b> mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Weihnachtsschmuck gestalten</b> mit Daniela Treffpunkt Raum Karwendel	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Atem-Meditation</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b> mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsmeditation</b> mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>11:00 - 15:00 Uhr</b> <b>Wanderung:*</b> mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>12:15 - 13:30 Uhr</b> <b>Waldführung</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b> mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Power</b> mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b> mit Melina Treffpunkt Sportpool	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit dem Pezziball</b> mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:45 - 16:30 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b> mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
<b>11:30 - 13:00 Uhr</b> <b>Qi Gong - Meditation in Bewegung</b> mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>12:30 - 13:15 Uhr</b> <b>Bodyworkout</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Bauch-Rücken-Training</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Balance Training</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Rückenfit</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 16:00 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b> mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b> mit Kristine Treffpunkt Dayroom	<b>13:30 - 14:00 Uhr</b> <b>Flexibar</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Stretching</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 15:00 Uhr</b> <b>Einführung Faszientraining</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Stretching</b> mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:30 - 18:00 Uhr</b> <b>Laternen Abendspaziergang*</b> mit Alfred Treffpunkt an der Bar	
<b>14:45 - 15:30 Uhr</b> <b>Stretching &amp; Entspannung</b> mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 15:30 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b> mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>17:00 - 18:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b> mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio	<b>17:00 - 18:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b> mit Patrick Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Hatha Yoga</b> mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House		
<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Yin &amp; Restoratives Yoga</b> mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Achtsames Hatha Yoga</b> mit Birgit Jäckel 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.*

*Bitte lassen Sie sich für alle Aktivitäten an der Hotelrezeption oder am Vitalempfang in die Teilnehmerlisten eintragen.*