

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 06.01. bis Sonntag, 12.01.2025

MONTAG, 06.01.25	DIENSTAG, 07.01.25	MITTWOCH, 08.01.25	DONNERSTAG, 09.01.25	FREITAG, 10.01.25	SAMSTAG, 11.01.25	SONNTAG, 12.01.25
08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha & Vinyasa Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:00 - 09:30 Uhr Movement Yoga mit Birgit Jäckel Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Vital Yoga mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
10:00 - 10:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:00 - 11:30 Uhr Herzmeditation mit Andrea Turotti Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool
11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	10:30 - 12:00 Uhr Atem-Meditation mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 Kristine Treffpunkt Sportpool	13:30 - 15:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
11:30 - 13:00 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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 Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 15:00 Uhr Schneeschuhwanderung* mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	15:45 - 16:30 Uhr Yoga Schnupperstunde mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Rückenfit mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Koordinationstraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 15:30 Uhr Stretching mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Zirkeltraining mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Regenerative Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Einführung Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 15:45 Uhr Führung Meditation House mit Frau Dr. Müller Treffpunkt Dayroom	14:45 - 15:30 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
			17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio	16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		

* 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.