

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 13.01. bis Sonntag, 19.01.2025

MONTAG, 13.01.25	DIENSTAG, 14.01.25	MITTWOCH, 15.01.25	DONNERSTAG, 16.01.25	FREITAG, 17.01.25	SAMSTAG, 18.01.25	SONNTAG, 19.01.25
<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 Yoga Studio	<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>Vital Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<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 Melina Treffpunkt an der Bar	<b>11:00 - 11:30 Uhr</b> <b>Aqua Fit</b>  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	<b>08:15 - 09:15 Uhr</b> <b>Nordic Walking</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>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit dem Pezziball</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>10:30 - 12:00 Uhr</b> <b>Bergmeditation</b>  mit Birgit Jäckel Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<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>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 Kristine Treffpunkt Sportpool	<b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <b>Achtsamkeitsmeditation</b>  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House
<b>11:30 - 13:00 Uhr</b> <b>Qi Gong - Meditation in Bewegung</b>  mit Frank Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Progressive Muskelentspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<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>Core Training</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
<b>11:00 - 15:00 Uhr</b> <b>Schneeschuhwanderung*</b>  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Zen-Meditation</b>  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Bauch-Rücken-Training</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Training mit den Theraband</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>13:00 - 13:45 Uhr</b> <b>Bodyworkout</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>15:00 - 16:30 Uhr</b> <b>Regeneratives Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
<b>13:30 - 14:15 Uhr</b> <b>Rückenfit</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>16:00 - 17:30 Uhr</b> <b>Regenerative Yoga</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Traumreise</b>  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	<b>14:30 - 15:30 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>14:30 - 15:15 Uhr</b> <b>Stretching &amp; Entspannung</b>  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		<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 Yoga Studio	<b>14:00 - 14:45 Uhr</b> <b>Führung Meditation House</b>  mit Kristine Treffpunkt Dayroom		
<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>Regeneratives Yoga</b>  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.*