

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 22.07 bis Sonntag, 28.07.2024

MONTAG, 22.07.24	DIENSTAG, 23.07.24	MITTWOCH, 24.07.24	DONNERSTAG, 25.07.24	FREITAG, 26.07.24	SAMSTAG, 27.07.24	SONNTAG, 28.07.24
08:00 - 09:30 Uhr Sanftes Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha & Vinyasa Yoga mit Wendy Treffpunkt Yoga Studio	08:30 - 10:00 Uhr Waldatmen mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	08:15 - 09:00 Uhr Fit in den Tag mit Melina Treffpunkt an der Bar	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
08:15 - 09:15 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	08:45 - 09:45 Uhr Nordic Walking mit Melina Treffpunkt an der Bar	10:00 - 13:00 Geführte Hundewanderung „walk and talk“ mit Sylvia Neumaier Treffpunkt vor der Tiefgarage	08:45 - 09:45 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 Melina Treffpunkt Sportpool	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Kristine Treffpunkt Sportpool	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Power mit Melina Treffpunkt Sportpool	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	11:00 - 15:00 Uhr Wanderung:* Wamberg mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:30 - 14:15 Uhr Flexibar mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit mit Melina Treffpunkt Sportpool	13:00 - 13:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	15:45 - 16:30 Uhr Yoga Schnupperstunde mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Bauch Beine Po mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour ** mit Alfred 35 € pro Person, inkl. E-Bike Treffpunkt Tiefgarage	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	13:15 - 13:45 Uhr Bauchexpress mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Definite Yoga - Hatha at it's best mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	
14:00 - 14:45 Uhr Führung Meditation House mit Kristine Treffpunkt Dayroom	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	12:00 - 12:45 Uhr Bauch-Rücken-Training mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:30 Uhr Faszientraining mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	14:00 - 14:30 Uhr Stretching mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		
15:30 - 16:15 Uhr Stretching & Entspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Progressive Muskelentspannung mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 16:00 Uhr Achtsamkeitsmeditation mit Frank-Uwe Reinhardt Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga mit Patrick Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	14:45 - 15:15 Uhr Traumreise mit Melina Treffpunkt Yoga Studio		
16:00 - 17:30 Uhr Yin & Restoratives Yoga mit Wendy Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga 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.

** Dienstag von 16.30 - 18.00 Uhr: Einweisung EMTB (offen für alle Interessenten), Testfahrt und Tourenabsprache für Tourenteilnahme am Mittwoch. Treffpunkt Tiefgarage. Anmeldung erbeten.

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.