

KRANZBACH AKTIVPROGRAMM — Montag, 29.07 bis Sonntag, 04.08.2024

MONTAG, 29.07.24	DIENSTAG, 30.07.24	MITTWOCH, 31.07.24	DONNERSTAG, 01.08.24	FREITAG, 02.08.24	SAMSTAG, 03.08.24	SONNTAG, 04.08.24
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	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga  mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	08:00 - 09:30 Uhr Hatha Yoga  mit Christiane 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	08:45 - 09:45 Uhr Nordic Walking  mit Melina Treffpunkt an der Bar	08:30 - 09:15 Uhr Fit in den Tag  mit Kristine Treffpunkt an der Bar	08:30 - 10:00 Uhr Waldatmen  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar	09:00 - 10:30 Uhr Metta-Meditation  mit Kristine Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	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	10:30 - 11:00 Uhr Kräutergartenführung  mit Lisa Strakeljahn Treffpunkt Kräutergarten	10:00 - 11:30 Uhr Qi Gong - Meditation in Bewegung  mit Christiane Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	10:00 - 10:45 Uhr Rückenfit  mit Theresa Treffpunkt Yoga Studio	11:00 - 11:30 Uhr Aqua Fit  mit Kristine Treffpunkt Sportpool	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 - 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	13:30 - 14:15 Uhr Training mit dem Pezziball  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:30 Uhr Nordic Walking  mit Kristine Treffpunkt an der Bar	14:45 - 15:30 Uhr Balance Training  mit Birgit Jackel Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Outdoortraining  mit Melina Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 15:00 Uhr Wanderung:*  mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 15:00 Uhr E-Bike Tour **  mit Alfred Treffpunkt Tiefgarage	11:00 - 11:30 Uhr Stretching  mit Theresa Treffpunkt Yoga Studio	14:30 - 15:15 Uhr Stretching & Entspannung  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:00 - 16:30 Uhr Definite Yoga - Hatha at it's best  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	15:45 - 16:30 Uhr Yoga Schnupperstunde  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio
13:30 - 14:15 Uhr Führung Meditation House  mit Kristine Treffpunkt Dayroom	12:00 - 12:45 Uhr Bauch-Rücken-Training  mit Melina Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 14:15 Uhr Progressive Muskelentspannung  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	16:00 - 17:30 Uhr Regeneratives Yoga  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio		
15:00 - 15:45 Uhr Stretching & Entspannung  mit Kristine Treffpunkt Yoga Studio	13:30 - 15:00 Uhr Zen-Meditation  mit Frau Dr. Müller Treffpunkt an der Bar Gehen zum Meditation House	15:00 - 15:45 Uhr Führung Meditation House  mit Kristine Treffpunkt Dayroom	16:00 - 17:30 Uhr Hatha Yoga  mit Christiane 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 Hatha Yoga  mit Christiane Treffpunkt Yoga Studio	17:00 - 18:30 Uhr Hatha Yoga  mit Patrick Treffpunkt Yoga Studio				

\* Witterungsbedingte Änderungen vorbehalten.

\*\* Dienstag um 16.30 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.*