

# Aktivprogramm im DIEDRICH Wellnesshotel & SPA

Bitte melden Sie rechtzeitig an der Hotelrezeption für Ihre Aktivitäten an. Den jeweils aktuellen Wochenplan finden Sie an der Hotel-Rezeption, im SPA-Bistro und auf unserer Website. Veröffentlichung immer sonntags für die kommende Woche.

Anfragen für private Trainerstunden (60 oder 90 Minuten) nehmen wir gerne bis freitags für die darauffolgende Woche entgegen. Je nach Verfügbarkeit auch spontan möglich! Preise: 60 Minuten 60,- € | 90 Minuten 85,- €

	Montag 11.10.2021	Dienstag 12.10.2021	Mittwoch 13.10.2021	Donnerstag 14.10.2021	Freitag 15.10.2021	Samstag 16.10.2021	Sonntag 17.10.2021
ab 08:00 Uhr	08:30 – 09:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad	08:30 – 09:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad	08:30 – 09:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad			08:30 – 09:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad	08:30 – 09:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad
ab 09:30 Uhr	9:30 – 10:30 <b>Faszienrolle</b> mit Tomy	9:30 – 11:00 <b>Yin-Yoga</b> mit Tomy	9:30 – 11:00 <b>Yoga</b> mit Tomy	11:00 – 12:30 Uhr <b>Yoga</b> mit Elke		09:30 – 10:30 <b>Faszienrolle</b> mit Tomy	09:30 – 11:00 <b>Yoga</b> mit Tomy
	11:00 – 12:30 <b>Yoga</b> mit Tomy	11:30 – 12:30 <b>Posthure Stunde – Körperhaltungskurs</b> mit Tomy	11:30 – 12:30 <b>Pilates</b> mit Tomy			11:00 – 12:30 <b>Yogilates</b> mit Tomy	11:30 – 12:30 <b>Rückenfit</b> mit Tomy
	13:00 – 13:30 <b>Atemübungen</b> mit Tomy	13:00 – 13:30 <b>Bauchexpress</b> mit Tomy	13:00 – 13:30 <b>Power-Stretching</b> mit Tomy			13:00 – 13:30 <b>Atemübungen</b> mit Tomy	13:00 – 13:30 <b>Tiefen-Entspannung</b> mit Tomy
ab 16:00 Uhr							

**Bitte melden Sie sich zu den gewünschten Kursen an – Vielen Dank!**

Die Kurszeiten gelten inklusive Vor- & Nachbereitung und finden im Kursraum statt.

Kursbeschreibungen  
[hotel-diedrich.de/kursplan](http://hotel-diedrich.de/kursplan)



Stand: 12.10.2021 12:19 | Änderungen vorbehalten