

Aktivprogramm im DIEDRICH Wellnesshotel und SPA

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an der Hotelrezeption an!

Stand: 18.6.22 15:46

Änderung vorbehalten!

Buchung privater Trainerstunde möglich: 60 Min. - 60,-€ | 90 Min. - 85,- €

| Montag 20.06.2022 | Dienstag 21.06.2022 | Mittwoch 22.06.2022 | Donnerstag 23.06.2022 | Freitag 24.06.2022 | Samstag 25.06.2022 | Sonntag 26.06.2022 |
|---|--|--|---|--|---|---|
| 8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy | 8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy | 8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy | 8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke | 8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke | 8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy | 8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy |
| 9:30 - 10:30 Body - Workout mit Tomy | 9:30 - 11:30 Wanderung mit Tomy | 9:30 - 10:30 Bauch/Rücken-Training mit Tomy | 9:30 - 10:30 Pilates-Walking mit Elke (draußen) | 9:30 - 10:30 Standing Yoga mit Elke (draußen) | 9:30 - 10:15 Yogilates mit Tomy | 9:30 - 11:00 Yoga mit Tomy |
| 11:00 - 12:30 Yin - Yoga mit Tomy | 12:00 - 13:30 Yoga mit Tomy | 11:00 - 12:30 Soft - Yoga mit Tomy | 11:00 - 12:30 Vinyasa Yoga mit Elke | 11:00 - 12:30 Pilates & Relax mit Elke | 11:00 - 12:30 Yin - Yoga mit Tomy | 11:30 - 12:30 Fazienrolle mit Tomy |
| 13:00 - 13:30 Tiefenentspannung mit Tomy | 13:00 - 14:15 Gerätetraining betreut von Elke | 13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy | | | 13:00 - 13:30 Power - Pilates mit Tomy | 13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy |
| | 15:15 - 16:45 Yin-Yoga / Yoga Nidra mit Elke | 13:00 - 14:15 Gerätetraining betreut von Elke | | | 13:00 - 14:00 Gerätetraining mit Elke | |
| | | 15:15 - 16:45 Yogilates mit Elke | | | 15:15 - 16:45 Vinyasa Yoga mit Elke | |
| Saunaaufgüsse mit Elke | | | Die Aromen der Aufgüsse finden Sie auf der Tafel vor der Panoramasauna. | | | |
| | 14:30 & 17:00 | 14:30 & 17:00 | 13:00 | 13:00 | 14:30 & 17:00 | |

Aquafit findet im Innenpool (2. UG) statt.

Gerätetraining findet im Fitnessraum (1. UG) statt.

Alle weiteren Kurse finden im "Haus der Mitte" im Hotelgarten statt.