

Aktivprogramm im DIEDRICH Wellnesshotel und SPA

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

Stand: 18.6.22 15:53

Änderung vorbehalten!

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

Montag 27.06.2022	Dienstag 28.06.2022	Mittwoch 29.06.2022	Donnerstag 30.06.2022	Freitag 01.07.2022	Samstag 02.07.2022	Sonntag 03.07.2022
8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad
9:30 - 11:00 Rücken-Yoga mit Tomy	9:30 - 12:00 Wanderung * mit Tomy	9:30 - 10:30 Bodyworkout mit Tomy	9:30 - 10:30 Pilates-Walking mit Elke (draußen)	9:30 - 10:30 Standing Yoga mit Elke (draußen)	9:30 - 10:30 Posture Stunde mit Tomy	9:30 - 11:00 Yin - Yoga mit Tomy
11:30 - 12:30 Fazientraining mit Tomy	12:30 - 13:30 Soft - Yoga mit Tomy	11:00 - 12:30 Yin - Yoga mit Tomy	11:00 - 12:30 Vinyasa Yoga mit Elke	11:00 - 12:30 Pilates & Relax mit Elke	11:00 - 12:30 Yoga mit Tomy	11:30 - 12:30 Fazienrolle mit Tomy
13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy	13:00 - 14:15 Gerätetraining betreut von Elke	13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy			13:00 - 14:00 Power - Stretch mit Tomy	13:00 - 13:30 Bauchexpress 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	
	* bei Regen findet ein alternatives Programm statt	15:15 - 16:45 Yogllates 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.