

# Aktivprogramm im DIEDRICH Wellnesshotel und SPA

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

Stand: 21.1.23 13:59

Änderung vorbehalten!

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

Montag 23.01.2023	Dienstag 24.01.2023	Mittwoch 25.01.2023	Donnerstag 26.01.2023	Freitag 27.01.2023	Samstag 28.01.2023	Sonntag 29.01.2023
8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Romy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Tomy im Schwimmbad
9.30 - 10:30 <b>Bauchworkout</b> mit Tomy	9:30 - 11:00 <b>Yoga</b> mit Tomy	9:30 - 10:30 <b>Pilates</b> mit Tomy	9:45 - 10:30 <b>Gesunder Rücken</b> mit Elke	9:45 - 10:30 <b>Sanftes Yoga</b> mit Elke	09:30 - 11:00 <b>Rückenyooga</b> mit Tomy	09:30 - 10:30 <b>Balettworkout</b> mit Tomy
11:00 - 12:30 <b>Yin-Yoga</b> mit Tomy	11:30 - 12:30 <b>Fazienrolle</b> mit Tomy	11:00 - 12:30 <b>Sanftes Yoga</b> mit Tomy	11:00 - 12:30 <b>Vinyasa Yoga</b> mit Elke	11:00 - 12:30 <b>Pilates &amp; Relax</b> mit Elke	11:30 - 12:30 <b>Pilates</b> mit Tomy	11:00 - 12:30 <b>Yoga</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 Workout</b> mit Tomy			13:00 - 14:00 <b>Yin-Yoga</b> mit Tomy	13:00 13:30 <b>Bauchexpress</b> mit Tomy
	13:00 - 13:45 <b>Latin Dance Workout</b> mit Elke	13:00 - 13:45 <b>Steppbrettworkout</b> mit Elke			13:00 - 13:45 <b>Latin Dance Workout</b> mit Elke	
	15:15 - 16:35 <b>Yin Yoga &amp; Yoga Nidra</b> mit Elke	15:15 - 16:35 <b>Yogllates</b> mit Elke			15:15 - 16:35 <b>Vinyasa Yoga</b> 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 statt.*

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