

Aktivprogramm im DIEDRICH Wellnesshotel und SPA

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

Stand: 21.1.23 14:02

Änderung vorbehalten!

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

Montag 30.01.2023	Dienstag 31.01.2023	Mittwoch 01.02.2023	Donnerstag 02.02.2023	Freitag 03.02.2023	Samstag 04.02.2023	Sonntag 05.02.2023
8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy 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 Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Romy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad
09:30 - 10:30 Pilates mit Tomy	09:30 - 10:30 Sanftes Yoga mit Elke	09:30 - 11:00 Rücken yoga mit Tomy	9:45 - 10:30 Gesunder Rücken mit Elke	9:45 - 10:30 Sanftes Yoga mit Elke	09:30 - 11:00 Yogilates mit Tomy	09:30 - 10:30 Bodybalance mit Tomy
11:00 - 12:30 Yin-Yoga mit Tomy	11:00 - 12:30 Pilates mit Elke	11:30 - 12:30 Fazientraining mit Tomy	11:00 - 12:30 Vinyasa Yoga mit Elke	11:00 - 12:30 Pilates & Relax mit Elke	11:30 - 12:30 Fazientraining mit Tomy	11:00 - 12:30 Yoga mit Tomy
13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy		13:00 - 13:30 Stretching mit Tomy			13:00 - 14:00 Yin-Yoga mit Tomy	13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy
		13:00 - 13:45 Steppbrettworkout mit Elke			13:00 - 13:45 Latin Dance Workout mit Elke	
		15:15 - 16:35 Yogilates mit Elke			15:15 - 16:35 Vinyasa Yoga mit Elke	
Saunaaufgüsse mit Elke		Die Aromen der Aufgüsse finden Sie auf der Tafel vor der Panoramasauna.				
	13:00	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.