

Aktivprogramm im DIEDRICH Wellnesshotel SPA

Bitte melden Sie sich zu den Kursen an der Hotelrezeption an. Vielen Dank!

Buchung privater Trainerstunde möglich: 60 Min. 60 € oder 90 Min. 85 €

Hier geht's zu den
Beschreibungen der Kurse:



Montag 18.09.2023	Dienstag 19.09.2023	Mittwoch 20.09.2023	Donnerstag 21.09.2023	Freitag 22.09.2023	Samstag 23.09.2023	Sonntag 24.09.2023
8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Elke 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 Romy im Schwimmbad
09:30 - 10:30 Pilates mit Tomy	09:30 - 10:30 Pilates mit Elke	09:30 - 10:30 Rückenfit mit Elke	9:30 - 10:30 Yin-Yoga mit Elke	9:30 - 10:30 Sanftes Yoga mit Elke		
11:00 - 12:30 Yin-Yoga mit Tomy	11:00 - 12:30 Yin Yoga & Yoga Nidra mit Elke	11:00 - 12:30 Yogilates mit Elke	11:00 - 12:30 Vinyasa Yoga mit Elke	11:00 - 12:30 Pilates & Relax mit Elke	12:00 - 13:00 Rückenfit mit Elke	
13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy	13:00 - 13:30 Meditation mit Elke	13:00 - 13:30 Meditation mit Elke			13:30 - 14:30 Yin Yoga mit Elke	
					15:00 - 16:30 Vinyasa Yoga mit Elke	
Sanfte Saunaaufgüsse mit Elke			Die Aromen der Aufgüsse finden Sie auf der Tafel vor der Panoramasauna.			
			13:00	13:00		

Aquafit findet im Innenpool (2. UG) statt.

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

Stand 19.09.2023 06:58 - Änderungen vorbehalten!