

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 25.09.2023	Dienstag 26.09.2023	Mittwoch 27.09.2023	Donnerstag 28.09.2023	Freitag 29.09.2023	Samstag 30.09.2023	Sonntag 01.10.2023
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 Romy im Schwimmbad	8:30 - 9:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad
09:30 - 11:00 Sanftes Yoga mit Tomy	09:30 - 10:30 Faszientraining mit Tomy	09:30 - 11:00 Yin-Yoga mit Tomy	9:30 - 10:30 Yin-Yoga mit Elke	9:30 - 10:30 Sanftes Yoga mit Elke	09:30 - 11:00 Rücken-Yoga mit Tomy	09:30 - 10:30 Bodyworkout mit Tomy
11:30 - 12:30 Power-Pilates mit Tomy	11:00 - 12:30 Rücken-Yoga mit Tomy	11:30 - 12:30 Rückenfit mit Tomy	11:00 - 12:30 Vinyasa Yoga mit Elke	11:00 - 12:30 Pilates & Relax mit Elke	11:30 - 12:30 Pilates mit Tomy	11:00 - 12:30 Yin-Yoga mit Tomy
13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy	13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy	13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy			13:00 - 14:00 Stretching mit Tomy	13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy
	15:15 - 16:30 Yin Yoga & Yoga Nidra mit Elke	15:15 - 16:30 Yogilates mit Elke			15:15 - 16:30 Vinyasa Yoga mit Elke	
Sanfte 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.

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

Stand 09.09.2023 16:36 - Änderungen vorbehalten!