

# 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 15.04.2024	Dienstag 16.04.2024	Mittwoch 17.04.2024	Donnerstag 18.04.2024	Freitag 19.04.2024	Samstag 20.04.2024	Sonntag 21.04.2024
8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Leo im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Leo im Schwimmbad	8:30 - 9:00 <b>Aquafit</b> mit Leo 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 Romy im Schwimmbad
10:00 - 11:00 <b>Bodyworkout</b> mit Leo	10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> mit Leo	09:30 - 10:30 <b>Embodied Movement</b> mit Leo	9:30 - 10:30 <b>Yin-Yoga</b> mit Elke	9:30 - 10:30 <b>Sanftes Yoga</b> mit Elke		
11:30 - 13:00 <b>Hatha Yoga</b> mit Leo	11:30 - 12:30 <b>Slow Flow</b> mit Leo	11:00 - 12:30 <b>Hatha Yoga</b>	11:00 - 12:30 <b>Vinyasa Yoga</b> mit Elke	11:00 - 12:30 <b>Pilates &amp; Relax</b> mit Elke	12:00 - 12:30 <b>Tiefenentspannung</b> mit Elke	
13:30 - 14:00 <b>Traumreise</b> mit Leo	13:00 - 13:30 <b>Tiefenentspannung</b> mit Leo	13:00 - 13:30 <b>Traumreise</b> mit Leo	13:00 - 13:30 <b>Meditation</b> mit Elke	13:00 - 13:30 <b>Meditation</b> mit Elke	13:00 - 14:00 <b>Yin Yoga</b> mit Elke	
15:00 - 16:30 <b>Yin &amp; Restore</b> mit Leo					14:30 - 15:30 <b>Gesunder Rücken</b> mit Elke	
					16:00 - 17:00 <b>Vinyasa Yoga</b> mit Elke	

*Aquafit findet im Innenpool (2. UG) statt.*

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

Stand 08.04.2024 14:44 - Änderungen vorbehalten!