

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 22.04.2024	Dienstag 23.04.2024	Mittwoch 24.04.2024	Donnerstag 25.04.2024	Freitag 26.04.2024	Samstag 27.04.2024	Sonntag 28.04.2024
8:00 - 8:30 Aquafit mit Romy im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Elke im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Romy im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Kristina im Innenpool			
	10:30 - 11:30 Gesunder Rücken mit Elke	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga mit Elke	10:30 - 11:30 Yin Yoga mit Elke	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga mit Elke	11:00 - 11:30 Tiefenentspannung mit Elke	10:30-11:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen mit Kristina
	12:00 - 13:30 Yin Yoga / Yoga Nidra mit Elke	12:00 - 13:30 Yogilates mit Elke	12:00 - 13:30 Vinyasa Yoga mit Elke	12:00 - 13:30 Pilates und Relax mit Elke	12:00 - 13:00 Yin Yoga mit Elke	12:00 - 12:30 Meditation mit Kristina
	14:00 - 14:30 Meditation mit Elke	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung mit Elke	14:00 - 14:30 Meditation mit Elke	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung mit Elke	13:30 - 14:30 Gesunder Rücken mit Elke	13:00-14:00 Yin-Yoga mit Kristina
					15:00 - 16:00 Vinyasa Yoga mit Elke	

Aquafit findet im Innenpool (2. UG) statt.

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

Stand 15.04.2024 19:25 - Änderungen vorbehalten!