

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 29.04.2024	Dienstag 30.04.2024	Mittwoch 01.05.2024	Donnerstag 02.05.2024	Freitag 03.05.2024	Samstag 04.05.2024	Sonntag 05.05.2024
9:30 - 10:00 Aquafit mit Kristina im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Kristina im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Elke im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Elke im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Elke im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Elke im Innenpool	9:30 - 10:00 Aquafit mit Kristina im Innenpool
10:30-11:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen	10:30-11:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga	10:30 - 11:30 Yin Yoga	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga	10:30 - 11:30 Gesunder Rücken	10:30-11:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen
12:00 - 12:30 Meditation	12:00 - 12:30 Meditation	12:00 - 13:30 Yogilates	12:00 - 13:30 Vinyasa Yoga	12:00 - 13:30 Pilates und Relax	12:00 - 13:00 Yin Yoga	12:00 - 12:30 Meditation
13:00 - 14:00 Detox Yoga	13:00 - 15:00 Geführte Wanderung auf den Kreuzberg*	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00 - 14:30 Meditation	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	13:30 - 14:30 Vinyasa Yoga	13:00-14:00 Yin-Yoga
14:30 - 15:00 Tiefenentspannung	*bei schlechter Witterung Yoga & Meridiane				15:00 - 15:30 Meditation	

Aquafit findet im Innenpool (2. UG) statt.

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

Stand 28.04.2024 11:54 - Änderungen vorbehalten!