

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 13.05.2024	Dienstag 14.05.2024	Mittwoch 15.05.2024	Donnerstag 16.05.2024	Freitag 17.05.2024	Samstag 18.05.2024	Sonntag 19.05.2024
9:30 - 10:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen mit Kristina	9:30 - 10:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen mit Kristina	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Elke	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Elke	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Elke	9:00 - 09:30 Aquafit im Innenpool mit Romy	9:30 - 10:30 Strahlend in den Tag mit Sonnengrüßen mit Kristina
11:00 - 11:30 Aquafit im Außenpool	11:00 - 11:30 Aquafit im Außenpool	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga	10:30 - 11:30 Yin Yoga	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga	11:00 - 12:00 Gesunder Rücken mit Elke	11:00 - 11:30 Aquafit im Außenpool
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	12:30 - 13:30 Yin Yoga	12:00 - 12:30 Meditation
13:00 - 14:30 Happy feet happy life Yoga für gesunde Füße	13:00 - 15:00 Geführte Wanderung auf den Kreuzberg*	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00 - 14:30 Meditation	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00-14:30 Tiefenentspannung	13:00-14:00 Yin-Yoga
15:00 - 15:30 Tiefenentspannung	15:30 - 16:00 Yoga Nidra <i>*bei schlechter Witterung Vinyasa Flow Yoga</i>				15:00-16:00 Vinyasa Yoga	

Aquafit findet im Innenpool (2. UG) statt.

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

Stand 11.05.2024 12:10 - Änderungen vorbehalten!