

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 20.05.2024	Dienstag 21.05.2024	Mittwoch 22.05.2024	Donnerstag 23.05.2024	Freitag 24.05.2024	Samstag 25.05.2024	Sonntag 26.05.2024
9:30 - 10:30 Der Sonnengruß - mit Yoga kraftvoll in den Tag starten 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 Yin Yoga	13:00 - 15:00 Geführte Wanderung auf den Kreuzberg inkl. kleiner Bewegungseinheit **	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00 - 14:30 Meditation	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00-14:30 Tiefenentspannung	13:00-14:30 Entspannter Nacken - Entspannter Kopf
15:00 - 15:30 Tiefenentspannung	15:30 - 16:00 Yoga Nidra				15:00-16:00 Vinyasa Yoga	
	* bei schlechter Witterung Vinyasa Flow Yoga					

*Aquafit findet im Innen- oder Außenpool statt (siehe Termin).
Alle weiteren Kurse finden im "Haus der Mitte" im Hotelgarten statt.*

Stand 11.05.2024 12:10 - Änderungen vorbehalten!