

# 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 30.09.2024	Dienstag 01.10.2024	Mittwoch 02.10.2024	Donnerstag 03.10.2024	Freitag 04.10.2024	Samstag 05.10.2024	Sonntag 06.10.2024
9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Kristina	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Kristina	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Elke	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Elke	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Elke	9:00 - 09:30 <b>Aquafit</b> im Innenpool Romy	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Kristina
10:30 - 11:30 <b>Sonnengruß</b> ein Yogaklassiker	10:30 - 11:30 <b>Happy feet - Yoga</b> für gesunde Füße	10:30 - 11:30 <b>Sanftes Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Yin Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Sanftes Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Gesunder Rücken</b> mit Elke	10:30 - 11:30 <b>Slow Flow</b>
12:00 - 12:30 <b>Meditation</b>	12:00 - 12:30 <b>Meditation</b>	12:00 - 13:30 <b>Yogilates</b>	12:00 - 13:30 <b>Vinyasa Yoga &amp;</b> <b>Tiefenentspannung</b>	12:00 - 13:30 <b>Pilates &amp;</b> <b>Tiefenentspannung</b>	12:00 - 13:00 <b>Yin Yoga</b>	12:00 - 12:30 <b>Meditation</b>
13:00 - 14:30 <b>Yin Yoga</b>	13:00 - 15:00 <b>Geführte Wanderung</b> <b>Kreuzberg o. Bierpfad</b> inkl. kleiner <b>Bewegungseinheit *</b>	14:00 - 14:30 <b>Tiefenentspannung</b>	14:00 - 14:30 <b>Meditation</b>	14:00 - 14:30 <b>Meditation</b>	13:30-14:00 <b>Tiefenentspannung</b>	13:00 - 15:00 <b>Geführte Wanderung</b> <b>Kreuzberg o. Bierpfad</b> inkl. kleiner <b>Bewegungseinheit *</b>
15:00 - 15:30 <b>Tiefenentspannung</b>	15:30 - 16:00 <b>Yoga Nidra</b>				14:30-15:30 <b>Vinyasa Yoga</b>	15:30 - 16:00 <b>Yoga Nidra</b>
	<i>* bei schlechter Witterung Meridian Yoga</i>					<i>* bei schlechter Witterung Detox-Yoga</i>

*Aquafit findet im Innenpool statt (siehe Termin).  
Alle weiteren Kurse finden im "Haus der Mitte" im Hotelgarten statt.*

Stand 11.09.2024 09:46 - Änderungen vorbehalten!