

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 04.11.2024	Dienstag 05.11.2024	Mittwoch 06.11.2024	Donnerstag 07.11.2024	Freitag 08.11.2024	Samstag 09.11.2024	Sonntag 10.11.2024
9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Kristina	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool 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 Romy	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Kristina
10:30 - 11:30 Sonnengruß ein Yogaklassiker	10:30 - 11:30 Glückliche Faszien - Beweglichkeitsübungen	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	10:30 - 11:30 Slow Flow
12:00 - 12:30 Meditation	12:00 - 12:30 Meditation	12:00 - 13:30 Yogilates	12:00 - 13:30 Vinyasa Yoga & Tiefenentspannung	12:00 - 13:30 Pilates & Tiefenentspannung	12:30 - 13:30 Yin Yoga	12:00 - 12:30 Meditation
13:00 - 14:30 Yin Yoga	13:00 - 14:30 Meridian Yoga	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00 - 14:30 Slow Flow & Meditation	14:00 - 14:30 Slow Flow & Meditation	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	13:00 - 14:30 Detox-Yoga
15:00 - 15:30 Tiefenentspannung	15:00 - 15:30 Yoga Nidra				15:00 - 16:00 Vinyasa Yoga	15:00 - 15:30 Yoga Nidra

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

Stand 29.10.2024 09:06 - Änderungen vorbehalten!