

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:



KW 03	Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026	Freitag 16.01.2026	Samstag 17.01.2026	Sonntag 18.01.2026
	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool <u>mit Kristina</u>	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool <u>mit Kristina</u>	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool <u>mit Elke</u>	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool <u>mit Elke</u>	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool <u>mit Elke</u>	9:00 - 09:30 Aquafit im Innenpool <u>mit Romy</u>	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool <u>mit Kristina</u>
	10:30 - 11:30 Meridian Yoga "Wasser-Element"	10:30 - 11:30 Happy feet	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga	10:30 - 11:30 Vinyasa Yoga	10:30 - 11:30 Sanftes Yoga	10:30 - 11:30 Yin & Yang Yoga <u>mit Elke</u>	10:30 - 11:30 Slow flow
	12:00 - 12:30 Meditation	12:00 - 12:30 Meditation	12:00 - 13:00 Pilates <u>mit Kleinhanteln</u>	12:00 - 13:30 Sanftes Yoga & Tiefenentspannung	12:00 - 13:00 Pilates	12:00 - 13:00 Pilates <u>mit Kleinhanteln</u>	12:00 - 12:30 Meditation
	13:00 - 14:30 Yin Yoga	13:00 - 14:30 Hatha Yoga	13:30 - 14:30 Yin Yoga	14:00 - 14:30 Slow Flow & Meditation	13:30 - 14:30 Yin Yoga	13:30 - 14:30 Yin & Yang Yoga	13:00 - 14:30 Hatha Yoga
	15:00 - 15:30 Tiefenentspannung	15:00 - 15:30 Yoga Nidra				15:00 - 15:30 Slow Flow & Meditation	

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an!

Aquafit findet im Innenpool statt (siehe Termintabelle).

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

Stand 07.01.2026 18:47 - Änderungen vorbehalten!