

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 22.07.2024	Dienstag 23.07.2024	Mittwoch 24.07.2024	Donnerstag 25.07.2024	Freitag 26.07.2024	Samstag 27.07.2024	Sonntag 28.07.2024
	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 mit Romy	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Kristina
	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 - 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 - 15:00 Geführte Wanderung Kreuzberg o. Bierpfad inkl. kleiner Bewegungseinheit *	14:00 - 14:30 Tiefenentspannung	14:00 - 14:30 Meditation	14:00 - 14:30 Meditation	14:00-14:30 Tiefenentspannung	13:00 - 15:00 Geführte Wanderung Kreuzberg o. Bierpfad inkl. kleiner Bewegungseinheit *
	15:30 - 16:00 Yoga Nidra				15:00-16:00 Vinyasa Yoga	15:30 - 16:00 Yoga Nidra
	* bei schlechter Witterung Vinyasa Flow Yoga					* bei schlechter Witterung Detox-Yoga

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

Stand 07.07.2024 08:35 - Änderungen vorbehalten!