

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 29.07.2024	Dienstag 30.07.2024	Mittwoch 31.07.2024	Donnerstag 01.08.2024	Freitag 02.08.2024	Samstag 03.08.2024	Sonntag 04.08.2024
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 mit Romy	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Kristina
10:30 - 11:30 Sonnengruß ein Yogaklassiker	10:30 - 11:30 Happy feet happy life	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 - 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 *
15:00 - 15:30 Tiefenentspannung	15:30 - 16:00 Yoga Nidra * bei schlechter Witterung Vinyasa Flow Yoga				15:00-16:00 Vinyasa Yoga	15:30 - 16:00 Yoga Nidra * bei schlechter Witterung Detox-Yoga

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

Stand 11.07.2024 11:32 - Änderungen vorbehalten!