

# 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 30.12.2024	Dienstag 31.12.2024 Silvester	Mittwoch 01.01.2025 Neujahr	Donnerstag 02.01.2025	Freitag 03.01.2025	Samstag 04.01.2025	Sonntag 05.01.2025
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	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Romy	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Kristina
10:30 - 11:30 <b>Sternengruß</b> sanftes Flow Yoga	10:30 - 11:30 <b>Slow Flow</b>	10:30 - 11:30 <b>Sanftes Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Yin Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Sanftes Yoga</b>	11:00 - 12:00 <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>	12:30 - 13:30 <b>Yin Yoga</b>	12:00 - 12:30 <b>Meditation</b>
13:00 - 14:30 <b>Yin Yoga</b>	13:00 - 14:30 <b>Yang &amp; Yin Yoga</b>	14:00 - 14:30 <b>Tiefenentspannung</b>	14:00 - 14:30 <b>Slow Flow</b> <b>&amp; Meditation</b>	14:00 - 14:30 <b>Slow Flow</b> <b>&amp; Meditation</b>	14:00 - 14:30 <b>Tiefenentspannung</b>	13:00 - 14:30 <b>Meridian Yoga</b>
15:00 - 15:30 <b>Tiefenentspannung</b>	15:00 - 15:30 <b>Yoga Nidra</b>				15:00 - 16:00 <b>Vinyasa Yoga</b>	15:00 - 15:30 <b>Yoga Nidra</b>

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu den Kursen an!

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

Stand 17.12.2024 20:47 - Änderungen vorbehalten!