

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 13.01.2025	Dienstag 14.01.2025	Mittwoch 15.01.2025	Donnerstag 16.01.2025	Freitag 17.01.2025	Samstag 18.01.2025	Sonntag 19.01.2025
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	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Romy	9:30 - 10:00 Aquafit im Innenpool mit Kristina
10:30 - 11:30 Chandra Namaskar Mondgruß - (sanft)	10:30 - 11:30 Entspannter Nacken Entspannter Kopf	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 Vinyasa 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 Meridian Yoga
15:00 - 15:30 Tiefenentspannung	15:00 - 15:30 Yoga Nidra				15:00 - 16:00 Vinyasa Yoga	15:00 - 15:30 Yoga Nidra

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 30.12.2024 14:00 - Änderungen vorbehalten!