

# 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 23.12.2024	Dienstag 24.12.2024 Heiligabend	Mittwoch 25.12.2024 1. Weihnachtsfeiertag	Donnerstag 26.12.2024 2. Weihnachtsfeiertag	Freitag 27.12.2024	Samstag 28.12.2024	Sonntag 29.12.2024
					9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Elke	9:30 - 10:00 <b>Aquafit</b> im Innenpool mit Kristina
					10:30 - 11:30 <b>Sanftes Yoga</b>	10:30 - 11:30 <b>Slow Flow</b>
					12:00 - 13:00 <b>Yin Yoga</b>	12:00 - 12:30 <b>Meditation</b>
					13:30 - 14:00 <b>Slow Flow &amp; Meditation</b>	13:00 - 14:30 <b>Meridian Yoga</b>
						15:00 - 15:30 <b>Yoga Nidra</b>

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

Stand 15.12.2024 11:46 - Änderungen vorbehalten!