

Kursplan Dezember 2026

Freitag, 4. Dezember 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.

Samstag, 5. Dezember 2026 **Hatha Yoga** **08:30 - 09:30 Uhr**

Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper.

Sonntag, 6. Dezember 2026 **Rücken Fit** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur für mehr Rückengesundheit.

Freitag, 18. Dezember 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.

Samstag, 19. Dezember 2026 **Hatha Yoga** **08:30 - 09:30 Uhr**

Statische und dynamisch-fließende Elemente dienen der Beweglichkeit, Kräftigung und Gelassenheit von Kopf und Körper.

Sonntag, 20. Dezember 2026 **Pilates** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung und Stabilität aus der Mitte heraus.

Dienstag, 22. Dezember 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.

Samstag, 26. Dezember 2026 **Rücken Fit** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur für mehr Rückengesundheit.

Sonntag, 27. Dezember 2026 **BBP** **08:30 - 09:30 Uhr**

Der Klassiker: Stärkung Bauch, Beine und Po

Mittwoch, 30. Dezember 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

Sanfte Dehnung und Mobilisation unterstützt bei einem beweglichen Start in den Tag.

Donnerstag, 31. Dezember 2026 **Pilates** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung und Stabilität aus der Mitte heraus.

Anmeldung: bis 19 Uhr am Vortag an der Rezeption
Treffpunkt: 5 Minuten vor Kursbeginn in der Lobby

Mindestteilnehmer: 3 Personen
Kosten: 15€ p. Person

DAY SPA • MASSAGE • KURSE

Massagen, Peeling & Schlickpackung
Indoor-, Außen- & Whirlpool | Dampfbad |
Finnische & Kräuter-Sauna Ruheräume |
Fitnessraum

Jetzt Auszeit buchen: wellness@aalernhues.de

Rezeption: 04863 - 7010

