

Kursplan November 2026

Sonntag, 1. November 2026 **Pilates** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung und Stabilität aus der Mitte heraus.

Freitag, 6. November 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

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

Samstag, 7. November 2026 **Hatha Yoga** **08:30 - 09:30 Uhr**

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

Sonntag, 8. November 2026 **Rücken Fit** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur für mehr Rückengesundheit.

Samstag, 14. November 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

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

Sonntag, 15. November 2026 **Rücken Fit** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur für mehr Rückengesundheit.

Montag, 16. November 2026 **Pilates** **08:30 - 09:30 Uhr**

Kräftigung und Stabilität aus der Mitte heraus.

Dienstag, 17. November 2026 **Hatha Yoga** **17:30 - 18:30 Uhr**

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

Mittwoch, 18. November 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

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

Mittwoch, 25. November 2026 **Yoga sanft** **08:30 - 09:30 Uhr**

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

Donnerstag, 26. November 2026 **Yin Yoga** **17:30 - 18:30 Uhr**

Eine sanfte und passive Form des Yoga, die Spannungen auf mentaler und faszialer Ebene lösen kann.

Samstag, 28. November 2026 **Hatha Yoga** **08:30 - 09:30 Uhr**

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

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

