

Kursplan Oktober 2026

Donnerstag, 1. Oktober 2026

BBP

08:30 - 09:30 Uhr

Der Klassiker: Stärkung Bauch, Beine und Po

Dienstag, 6. Oktober 2026

Hatha Yoga

17:30 - 18:30 Uhr

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

Mittwoch, 7. Oktober 2026

Yoga sanft

08:30 - 09:30 Uhr

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

Donnerstag, 8. Oktober 2026

Pilates

08:30 - 09:30 Uhr

Kräftigung und Stabilität aus der Mitte heraus.

Donnerstag, 15. Oktober 2026

Yoga sanft

08:30 - 09:30 Uhr

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

Freitag, 16. Oktober 2026

Hatha Yoga

17:00 - 18:00 Uhr

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

Samstag, 17. Oktober 2026

Rücken Fit

08:30 - 09:30 Uhr

Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur für mehr Rückengesundheit.

Mittwoch, 21. Oktober 2026

Yoga sanft

08:30 - 09:30 Uhr

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

Donnerstag, 22. Oktober 2026

Pilates

08:30 - 09:30 Uhr

Kräftigung und Stabilität aus der Mitte heraus.

Freitag, 23. Oktober 2026

Qi Gong

08:30 - 09:30 Uhr

Traditionelle, chinesische Praxis, die langsame Bewegungen und meditative Elemente kombiniert.

Donnerstag, 29. Oktober 2026

Yoga sanft

08:30 - 09:30 Uhr

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

Freitag, 30. Oktober 2026

Hatha Yoga

17:00 - 18:00 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

