

AKTIVPROGRAMM IM ROMANTIK WELLNESSHOTEL DIEDRICH

Bitte melden Sie rechtzeitig an der Hotelrezeption für Ihre Aktivitäten an. Den jeweils aktuellen Wochenplan finden Sie an der Hotelrezeption, im SPA-Bistro und auf unserer Website. Veröffentlichung immer sonntags für die kommende Woche.

Anfragen für private Trainerstunden (60 oder 90 Minuten) nehmen wir gerne bis freitags für die darauffolgende Woche entgegen. Je nach Verfügbarkeit auch spontan möglich! Preise: 60 Minuten 60,- € | 90 Minuten 85,- €

KW 44	Montag 26.10.2020	Dienstag 27.10.2020	Mittwoch 28.10.2020	Donnerstag 29.10.2020	Freitag 30.10.2020	Samstag 31.10.2020	Sonntag 01.11.2020
ab 08:00 Uhr	08:30 - 09:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	08:30 - 09:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	08:30 - 09:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad			08:30 - 09:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad	08:30 - 09:00 Aquafit mit Tomy im Schwimmbad
ab 09:30 Uhr	09:30 - 11:00 Yoga mit Tomy	09:30 - 10:30 Yogilates mit Tomy	09:30 - 11:00 Yoga mit Tomy			12:30 - 13:30 Rückenfit mit Tomy	09:30 - 10:30 Faszien Training mit Tomy
	11:30 - 12:30 Stretching mit Tomy	11:00 - 12:30 Yoga mit Tomy	11:30 - 12:30 Power- Stretching mit Tomy			14:00 - 15:30 Yin-Yoga mit Tomy	11:00 - 12:30 Yoga mit Tomy
	13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy	13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy	13:00 - 13:30 Faszientraining mit Tomy				13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy
ab 16:00 Uhr						16:00 - 17:30 Yoga mit Tomy	

Bitte melden Sie sich zu den gewünschten Kursen an – Vielen Dank!

Die Kurszeiten gelten inklusive Vor- & Nachbereitung und finden im Kursraum statt.