

# AKTIVPROGRAMM IM ROMANTIK WELLNESSHOTEL DIEDRICH

Bitte melden Sie rechtzeitig an der Hotelrezeption für Ihre Aktivitäten an. Den jeweils aktuellen Wochenplan finden Sie an der Hotel-Rezeption, 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 47           | Montag<br>18.11.2019   | Dienstag<br>19.11.2019  | Mittwoch<br>20.11.2019  | Donnerstag<br>21.11.2019 | Freitag<br>22.11.2019  | Samstag<br>23.11.2019  | Sonntag<br>24.11.2019  |
|-----------------|--|---|---|--------------------------|--|--|--|
| ab<br>08:30 Uhr |  | 08:30 - 09:00<br><b>Aquafit</b><br>mit Tomy<br>im Schwimmbad  | 08:30 - 09:00<br><b>Aquafit</b><br>mit Tomy<br>im Schwimmbad  |                          | 08:30 - 09:00<br><b>Aquafit</b><br>mit Tomy<br>im Schwimmbad | 08:30 - 09:00<br><b>Aquafit</b><br>mit Romy<br>im Schwimmbad | 08:30 - 09:00<br><b>Aquafit</b><br>mit Romy<br>im Schwimmbad |
| ab<br>09:30 Uhr |  | 09:30 - 10:30<br><b>Faszientraining<br/>(Faszienrolle)</b><br>mit Tomy<br>im Haus der Mitte<br><br>11:00 - 12:00<br><b>Pilates</b><br>mit Tomy<br>im Haus der Mitte<br><br>12:30 - 13:30<br><b>Yin-Yoga (9,90 €)</b><br>mit Tomy<br>im Haus der Mitte | 09:30 - 11:00<br><b>Yoga (9,90 €)</b><br>mit Tomy<br>im Haus der Mitte<br><br>11:30 - 12:30<br><b>Posture Stunde -<br/>Körperhaltungskurs</b><br>mit Tomy<br>im Haus der Mitte<br><br>13:00 - 13:30<br><b>Bauchexpress</b><br>mit Tomy<br>im Haus der Mitte | Folgt in Kürze!          | Folgt in Kürze!  | Folgt in Kürze!  |  |
| ab<br>16:00 Uhr | 16:00 - 17:30<br><b>Yoga (9,90 €)</b><br>mit Elke<br>im Haus der Mitte |   |   |                          |  |  |  |