

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 9	Montag 24.02.2020	Dienstag 25.02.2020	Mittwoch 26.02.2020	Donnerstag 27.02.2020	Freitag 28.02.2020	Samstag 29.02.2020	Sonntag 01.03.2020
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 Romy im Schwimmbad	08:30 - 09:00 Aquafit mit Romy im Schwimmbad
ab 09:30 Uhr	09:30 - 10:30 Pilates mit Tomy im Haus der Mitte	09:30 - 10:30 Muskelentspannung mit Tomy im Haus der Mitte	09:30 - 11:00 Yoga mit Tomy im Haus der Mitte			12:30 - 14:00 Yoga mit Tomy im Haus der Mitte	09:30 - 10:30 Posture Stunde Körperhaltungskurs mit Tomy im Haus der Mitte
	11:00 - 12:00 Rückenfit mit Tomy im Haus der Mitte	11:00 - 12:30 Yoga mit Tomy im Haus der Mitte	11:30 - 12:30 Faszientraining (Faszienrolle) mit Tomy im Haus der Mitte	11.30 - 13:00 Yoga mit Elke im Haus der Mitte		14:30 - 15:30 Tiefenmuskel- entspannung mit Tomy im Haus der Mitte	11:00 - 12:00 Pilates mit Tomy im Haus der Mitte
	12:30 - 13:30 Yoga mit Tomy im Haus der Mitte	13:00 - 13:30 Atemübungen mit Tomy im Haus der Mitte	13:00 - 13:30 Bauchexpress mit Tomy im Haus der Mitte				12:30 - 14:00 Yoga mit Tomy im Haus der Mitte
ab 16:00 Uhr				ab 16:00 Private Trainerstunde mit Tomy im Haus der Mitte		16:00 - 17:30 Yoga mit Tomy im Haus der Mitte	