



SPORTATELIER WALDAU
OUTDOOR & INDOOR
 BY SUSANNE DIEDENHOFEN

KURSPLAN HERBST/WINTER 2020/21

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
MORGEN			RÜCKENFIT 09:30 - 10:30 SUSANNE	PERSONAL TRAINING auf Anfrage SUSANNE	YOGILATES 9:30 - 10:30 SUSANNE	YOGA jeden 1. und 3. Samstag im Monat 9:30 - 10:30 LOU
VORMITTAG	PILATES 10:45 - 11:45 SUSANNE	BEST AGER 10:45 - 11:45 SUSANNE	BEST AGER 10:45 - 11:45 SUSANNE	PERSONAL TRAINING auf Anfrage SUSANNE	FIT-MIX 10:45 - 11:45 SUSANNE	VARIATIONS TRAINING Waldau-Workout oder Fit-Mix (je nach Wetterlage) 10:45 - 11:45 SUSANNE
VORMITTAG				PERSONAL TRAINING auf Anfrage SUSANNE		
ABEND	4XF FITCAMP 18:00 - 19:00 SUSANNE	PILATES 18:00 - 19:00 SUSANNE	NEU: AEROBIC LATIN DANCE 18:00 - 19:00 MILADYS	NEU: DEEP WORK 18:00 - 19:00 IKE	4XF FITCAMP 18:00 - 19:00 SUSANNE	
ABEND	YOGA 19:15 - 20:45 LOU / NADJA	AROHA 19:15 - 20:15 BRITTA	ZUMBA 19:15 - 20:15 CORINNA	QIGONG 19:15 - 20:15 MARTIN		