



**SPORTATELIER WALDAU**  
**OUTDOOR & INDOOR**  
 BY SUSANNE DIEDENHOFEN

**KURSPLAN**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
MORGEN				<b>PERSONAL TRAINING</b> auf Anfrage SUSANNE	<b>YOGILATES</b> 9:30 - 10:30 SUSANNE	<b>GOOD-MORNING YOGA</b> 9:30 - 10:30 LOU/NADJA
VORMITTAG	<b>PILATES</b> 10:45 - 11:45 SUSANNE	<b>BEST AGER</b> 10:45 - 11:45 SUSANNE		<b>PERSONAL TRAINING</b> auf Anfrage SUSANNE	<b>PERSONAL TRAINING</b> auf Anfrage SUSANNE	<b>VARIATIONS TRAINING</b> Waldau-Workout oder Alternative (je nach Wetterlage) 10:45 - 11:45 SUSANNE
VORMITTAG				<b>PERSONAL TRAINING</b> auf Anfrage SUSANNE		
ABEND	<b>4XF FITCAMP</b> 18:00 - 19:00 SUSANNE	<b>FIT-MIX</b> 18:00 - 19:00 RICI	<b>RÜCKENFIT</b> 18:00 - 19:00 SUSANNE	<b>FLOW YOGA</b> 18:00 - 19:00 KATJA	<b>4XF FITCAMP</b> 18:00 - 19:00 SUSANNE	
ABEND	<b>YOGA</b> 19:15 - 20:45 LOU / NADJA	<b>AROHA</b> 19:15 - 20:15 SUSANNE	<b>HULA-HOOP</b> 19:15 - 20:15 SUSANNE	<b>QIGONG</b> 19:15 - 20:15 MARTIN		