

# Kursplan FIT-COCKTAIL

Januar-März 2021 / Donnerstags 20-21 Uhr

Alle Stunden finden ONLINE via ZOOM statt!



	Januar		Februar		März
07.	<b>Handtuch-Workout</b> Carina (Benötigtes Material: Matte und mittelgroßes Handtuch)	04.	<b>Mobilisation + Stretch</b> Sylvia (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)	04.	<b>folgt</b>
14.	<b>Tabata</b> Sylvia (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)	11.	<b>Stab - Workout</b> Carina (Benötigtes Material: Matte und Besenstiel oder andere Stange)	11.	<b>folgt</b>
21.	<b>Beckenboden</b> Elvi (Benötigtes Material: Matte o. Teppich/Stuhl/Kissen)	18.	<b>80er Jahre Aerobic</b> Sylvia (Benötigtes Material: evtl. Matte oder Teppich)	18.	<b>folgt</b>
28.	<b>Bauch-Beine-Po</b> Carina (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)	25.	<b>Salsa-Aerobic nach Brigitte</b> Elvi (Benötigtes Material:Keines)	25.	<b>folgt</b>
.					Änderungen vorbehalten!