

Kursplan FIT-COCKTAIL

April - Juni 2021 Donnerstags 20-21 Uhr

Alle Stunden finden ONLINE via ZOOM statt!



	April		Mai		Juni
01.	Faszien und Triggerpunkte Elvi (Benötigtes Material: Matte und kleinen festen Ball, z.B. Tennisball, Flummi, Golfball o.ä.)	06.	folgt	03.	FEIERTAG (Fronleichnam)
08.	5000 Schritte-Workout Carina (Benötigtes Material: Keines)	13.	FEIERTAG (Christi Himmelfahrt)	10.	folgt
15.	STRONG-Aerobic Sylvia (Benötigtes Material: 0,5l Flaschen, 1l Flaschen oder Milchtüten)	20.	folgt	17.	folgt
22.	Rücken-Fit Carina (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)	27.	folgt	24.	folgt
29.	Fernöstliche Bewegungsformen Elvi (Benötigtes Material: Keines)		folgt		folgt