

# Kursplan FIT-COCKTAIL

April - Juni 2021 Donnerstags 20-21 Uhr

Alle Stunden finden ONLINE via ZOOM statt!



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