

# Kursplan FIT-COCKTAIL

Alle Stunden finden ONLINE via ZOOM statt!



April - Juni 2021

Donnerstags 20-21 Uhr



	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.	<b>Bauch-Beine-Po</b> Carina (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)	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.	<b>Handtuch-Workout</b> Carina (Benötigtes Material: Matte und mittelgroßes Handtuch)
15.	<b>STRONG-Aerobic</b> Sylvia (Benötigtes Material: 0,5l Flaschen, 1l Flaschen oder Milchtüten)	20.	<b>Drum-Fit</b> Sylvia (Benötigtes Material: Kochlöffel, Kissen und Hocker/Stuhl)	17.	<b>Intervall „Intensiv“</b> Sylvia (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)
22.	<b>Rücken-Fit</b> Carina (Benötigtes Material: Matte oder Teppich)	27.	<b>Atemgymnastik</b> Elvi (Benötigtes Material: Keines)	24.	<b>Progressive Muskelentspannung</b> Elvi (Benötigtes Material: Keines)
29.	<b>Fernöstliche Bewegungsformen</b> Elvi (Benötigtes Material: Keines)				