



# Kursplan FIT-COCKTAIL

Oktober - Dezember 2021

Donnerstags 20-21 Uhr



	Oktober		November		Dezember
07.	<b>Herbsttücher</b> Elvi	04.	<b>Herbst-Workout</b> Sylvia	02.	<b>Boxing-Fit</b> Tanja
14.	<b>Kraftzirkel</b> Michael	11.	<b>Glühwein-Walk</b> Ruzena	09.	<b>Slidepads</b> Carina
21.	<b>Bauch Beine Po</b> Carina	18.	<b>Balance</b> Carina	16.	<b>X-Mas Aerobic</b> Sylvia
28.	<b>Yoga</b> Claudia	25.	<b>Adventskranzbinden</b> Infos folgen!	23.	<b>X-Mas Relax</b> Elvi
				30.	<b>KEIN Training</b>