



Kursplan FIT-COCKTAIL

Januar - März 2022

Donnerstags 20-21 Uhr



	Januar		Februar		März
06.	Winter-Fit Carina	03.	Asia-Mix-Workout Elvi	03.	Kraftzirkel Michael
13.	Faszien-Training Elvi	10.	Tabata Sylvia	10.	Handtuch-Workout Carina
20.	Latin-Aerobic-Circle Sylvia	17.	5000 Schritte - Workout Carina	17.	Boxing-Fit Tanja
27.	Rücken-Fit Carina	24.	Faschings-Workout Elvi & Sylvia	24.	Fit für den Alltag Elvi
				31.	Stretch und Mobilisation Sylvia