



Kursplan FIT-COCKTAIL

Juli - September 2022

Donnerstags 20-21 Uhr



	Juli		August		September
07.	Oberkörper-Workout Carina	04.	Quigong Harmonie in Körper u.Geist Elvi	01.	Slow-Walk zur Lokomotive Ruzena
14.	Tücher-Bewegung Elvi	11.	Flexi-Bar Carina	08.	Balance Carina
21.	Strong-Aerobic Sylvia	18.	Bootcamp Michael Bitte Kleidung für draußen!	15.	Fitte Füße Sylvia
28.	Outdoor-Workout Carina Bitte Kleidung für draußen!	25.	Koordinations-Zirkel Sylvia	22.	Kraftzirkel Michael
				29.	