



Kursplan FIT-COCKTAIL



Oktober - Dezember 2022

Donnerstags 20-21 Uhr

	Oktober		November		Dezember
06.	Stretch und Mobilisation Sylvia	03.	Bauch Beine Po Carina	01.	Beckenbodengymnastik Elvi
13.	Handtuch-Workout Carina Bitte mittelgroßes Handtuch mitbringen!	10.	Glühwein-Walk Ruzena	08.	Winter-Workout Carina
20.	Outdoor-Workout Michael Bitte Kleidung für draußen!	17.	Herbst-Workout Sylvia	15.	X-Mas Aerobic Sylvia
27.	Line-Dance Teti	24.	Adventskranzbinden Infos und Anmeldung folgen!	22.	X-Mas Relax Elvi
					Weihnachtspause bis 05.01.23