



# Kursplan FIT-COCKTAIL

Juli – September 2023

Donnerstags 20-21 Uhr



	Juli		August		September
06.	<b>Beckenboden</b> Elvi	03.	<b>Body- Fit</b> Alex	07.	<b>Reifen-Workout</b> Carina Bei schönem Wetter draußen!
13.	<b>Brasils</b> Carina	10.	<b>Outdoor</b> Michael Bitte Kleidung für draußen!	14.	<b>Indonesischer Tanz</b> Teti
20.	<b>Intervall</b> Sylvia	17.	<b>Bauch-Beine-Po</b> Carina	21.	<b>Große Tücher</b> Elvi
27.	<b>Yoga-Relax</b> Claudia	24.	<b>Mobility + Stretch</b> Sylvia	28.	<b>Zirkel-Training</b> Tanja
		31.	<b>Slow-Walk zur Lokomotive</b> Ruzena Treffpunkt um <b>19 Uhr</b> TSV Halle		