



Kursplan FIT-COCKTAIL

Oktober – Dezember 2023

Donnerstags 20-21 Uhr



	Oktober		November		Dezember
05.	Beckenboden Elvi	02.	Herbst-Workout Sylvia	07.	Winter-Outdoor-Workout Michael Bitte Kleidung für draußen!
12.	Theraband Carina	09.	Kundalini-Yoga Claudia	14.	X-Mas Aerobic Sylvia
19.	Boxing-Workout Tanja	16.	Glühwein-Walk Ruzena	21.	X-Mas Relax Elvi
26.	5000-Schritte Workout Carina	23.	Wintersport-Workout Carina	28.	WINTERFERIEN
		30.	Adventskranzbinden Infos folgen!		Winterferien bis 13.01.2024