Kursplan FIT-COCKTAIL

Januar – März 2024 Donnerstags 20-21 Uhr

	Januar		Februar		März
04.	**FERIEN**	01.	**Kraftvolles Yoga & tiefe Atmung** Claudia	07.	**Kleinhantel-Fitness** Carina
11.	**FERIEN**	08.	**Faschings-Workout** Elvi & Sylvia	14.	**Line-Dance** Teti
18.	**Stab-Workout** Carina	15.	**Balance** Carina	21.	**Fernöstliche Bewegungsformen** Elvi
25.	**Tabata** Sylvia	22.	**Gymnastik mit dem Stepper** Elvi	28.	**Oster-Olympiade** Sylvia
		29.	**Kraftzirkel** Michael		