



Kursplan FIT-COCKTAIL

Juli – September 2024

Donnerstags 20-21 Uhr



	Juli		August		September
04.	Bein & Fußgymnastik Elvi	01.	Summer-Fit Carina Findet draußen statt	05.	Fernöstliche Bewegung Elvi
11.	Bootcamp Michael Findet draußen statt	08.	Latin-Aerobic-Circle Sylvia	12.	Kraftzirkel Michael
18.	5000 Schritte Workout Carina	15.	Fahrradtour Bernd Treffpunkt 19 Uhr vor der Halle mit Fahrrad	19.	Brasils Carina
25.	Body-Fit Alex	22.	Slow-Walk zur Lokomotive Ruzena Treffpunkt 19 Uhr vor der Halle	26.	Intervall-Workout Sylvia
		29.	Zumba Step Teti		