



Kursplan FIT-COCKTAIL

Oktober – Dezember 2024

Donnerstags 20-21 Uhr



	Oktober		November		Dezember
03.	Feiertag	07.	Herbst-Workout Sylvia	05.	Nikolaus-Outdoor Michael Findet draußen statt
10.	Theraband Carina	14.	Glühwein-Walk Ruzena	12.	X-Mas Aerobic Sylvia
17.	Herbst-Blätter Elvi	21.	Wintersport-Fit Carina	19.	X-Mas Relax Elvi
24.	Boxing- Fit Tanja	28.	Adventskranzbinden Infos zur Anmeldung folgen!		Winterferien bis 05.01.2025
31.	Balance Carina				