



Kursplan FIT-COCKTAIL



Oktober – Dezember 2025 Donnerstags 20-21 Uhr

	Oktober		November		Dezember
02.	Theraband Carina	06.	Linedance Teti	04.	Wintersport - Fit Carina
09.	Walk-Slowjogging-Intervall Michael Findet draußen statt!	13.	Kraftintervall Sylvia	11.	X-Mas Aerobic Sylvia
16.	1, 2, 3 im Walzertakt Elvi	20.	Fernöstliche Bewegung Elvi	18.	X-Mas Relax Claudia
23.	Ganzkörper- Workout Carina	27.	Adventskranzbinden Infos folgen!	25.	Weihnachtsferien bis 11.01.2026
30.	Glühwein-Walk 30 Jahre Hollywood				