



Kursplan FIT-COCKTAIL

Oktober – Dezember 2026 Donnerstags 20-21 Uhr



	Oktober		November		Dezember
01.	Outdoor&Workout Findet draußen statt Gabi	05.	Linedance Teti	03.	Advents-Yoga Claudia
08.	Ganzkörper-Workout Carina	12.	Glühwein-Walk Findet draußen statt Ruzena	10.	X-Mas Aerobic Sylvia
15.	Psychomotorik Sylvia	19.	Wintersport-Fit Carina	17.	X-Mas Relax Claudia
22.	Kraft & Erde Claudia	26.	Adventskranzbinden Infos folgen! 		
29.	Theraband Carina				Winterferien bis 12.01.27