

BYP - Übungen mit Power aus Ballett, Yoga und Pilates

Ein neuer Fitnessstrend mit Elementen aus Ballett, Yoga und Pilates. Dieses ästhetische, kraftvolle Training vereint alles, was den ganzen Körper formt und strafft. Alle Bewegungen werden ruhig durchgeführt und sind fließend miteinander verbunden. Bei diesem Workout werden Kraft, Balance und Beweglichkeit trainiert. Es benötigt keinerlei Vorkenntnisse und ist für alle geeignet, unabhängig von Alter und Leistungsvermögen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.	96-057 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Inta Strautmann
Daten und Kosten	Montag, 22.04.2024, 17:50 - 18:50 Uhr 43,70 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.04.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
29.04.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
06.05.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
13.05.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
27.05.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
03.06.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
10.06.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
17.06.2024	17:50 - 18:50 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit