

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.	96-059 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Inta Strautmann
Daten und Kosten	Dienstag, 07.05.2024, 19:00 - 20:00 Uhr 40,00 Euro
Veranstaltungsort	Overbergschule Sporthalle Clemensstr. 1, 49716 Meppen Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
14.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
21.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
28.05.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
04.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
11.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
18.06.2024	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle