

BYP - Übungen mit Power aus Ballett, Yoga und Pilates

Ein neuer Fitnesstrend 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.	96-053 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Inta Strautmann
Daten und Kosten	Montag, 03.11.2025, 16:45 - 17:45 Uhr
	51,00 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
03.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
10.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
17.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
24.11.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
01.12.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
08.12.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
15.12.2025	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
12.01.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit
19.01.2026	16:45 - 17:45 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-30, Bewegung/Gesundheit