

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.	96-056 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Inta Strautmann
Daten und Kosten	Dienstag, 19.08.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
	51,00 Euro
Veranstaltungsort	Overbergschule Sporthalle Clemensstr. 1, 49716 Meppen
	Rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Margret Korte

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.08.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
26.08.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
02.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
09.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
16.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
23.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
30.09.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
07.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle
28.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Overbergschule Sporthalle