



Montags, 16 – 16.45 Uhr, 31.10.- 19.12.2011

Pilates I - Präzision, Bewegungsfluss und Atmung sind die besonderen Merkmale dieser speziellen Gymnastik zur Förderung von Kraft & Beweglichkeit.

Kosten 8 Termine 20,00 €

Mittwochs, 02.11. - 21.12.2011 (nicht am 09.11.)

Bauch-Beine-Po - Beim Bauch-Beine-Po wird durch gezieltes Krafttraining und leichte Koordinationsübungen Bauch, Beine und Po effektiv in Form gebracht.

Kosten 7 Termine 17,50 €

Donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr, 03.11. - 15.12.2011

Zumba!!!! - Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Calypso, Reggaeton lassen die Hüften schwingen. Man hat Spaß und realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht.

Kosten 7 Termine 49 € erm. 42 €

Montags, 17 – 17.45 Uhr, 31.10. – 19.12.2011

Pilates II Präzision, Bewegungsfluss und Atmung sind die besonderen Merkmale dieser speziellen Gymnastik zur Förderung von Kraft & Beweglichkeit.

Kosten 8 Termine 20,00 €

Mittwochs, 02.11. - 21.12.2011 (nicht am 09.11.)

Body-Mix - Der gesamte Körper wird durch gezieltes Muskeltraining gestrafft .

Kosten 7 Termine 17,50 €

Sport ohne lange Verträge oder Abos

Anmeldung unter:

Haus der Jugend, Große Gildewart 6 – 9, 49074 Osnabrück Tel: 0541 - 323 - 41 78
www.hausderjugend-os.de eMail: hdj@osnabrueck.de