

Rundbrief Nr. 04 / 2020

11. Januar 2020

Thema: Bailaro

Beim Bailaro handelt es sich um ein Fitness-Entertainment-Workout. Die Fitnessformel von Bailaro besteht aus dem Wechsel von choreo-grafiertem Herz-Kreislauf-Training und choreografiertem, hochintensiven Muskeltraining. Während der Einheit wird getanzt, gesungen, geklatscht – kurzum ein effektives Party-Fitness-Workout. Zwischen hippen Dancestyles aus den 50ern bis hin zu Tecktonic, Hip Hop, Schuhplattler, Discofox etc. findet sich Jeder von Jung bis Alt wieder.

Termin: Donnerstag, 06.02.2020

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

Referentin: Marion Braun

Anmeldung: Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163;
Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 02.02.2020

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ich bitte um vorherige Anmeldung, da bei zu geringer Teilnehmerzahl die Veranstaltung ausfällt.

Die nächste Fortbildung findet am 05.03.2020 zum Thema Pilates statt.

Dazu wird es zeitnah einen gesonderten Rundbrief geben.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Margarete Steinbach
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung