

Bodyweight Training

Kursnummer	251GF0765
Beginn	Mittwoch, 30.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	9 U-Tage
Kursort	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
Gebühr	72,00 €
Teilnehmer	7 - 20
Kursleitung	Tahar Baouche

Kursbeschreibung allgemein:

Wir arbeiten in diesem Kurs mit unserem eigenen Körpergewicht und brauchen keine Geräte.

Ziel des Kurses:

- Aktivierung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Rumpfstabilität und dadurch eine aufrechte Körperhaltung und weniger Rückenschmerzen
- ein nachhaltiger, messbarer Muskelaufbau
- Verbesserung der Kondition

Konkrete Inhalte:

Das Training besteht aus überwiegend einfachen, sehr effizienten Übungen und ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen

bei Bedarf eigene Gymnastikmatte & Handtuch

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.04.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
07.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
14.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
21.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
28.05.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
04.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
11.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
18.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
25.06.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle