

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursnummer	252GF0735
Beginn	Montag, 27.10.2025, 18:45 - 19:45 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
Gebühr	56,00 €
Teilnehmer	7 - 10
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
27.10.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
03.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
10.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
17.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
24.11.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
01.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
08.12.2025	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03