

Bodyweight Training

Kursnummer	252GF0785
Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
Gebühr	56,00 €
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
29.10.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
05.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
12.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
19.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
26.11.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
03.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
10.12.2025	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle