Bodyweight Training

Kursnummer	261GF0115
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
Gebühr	63,00 €
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
22.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
29.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
05.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
12.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
19.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
26.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
05.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)
12.03.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 04 (Meditationsraum)