

Kraft- und Ausdauertraining in Kooperation mit der Lebenshilfe Wunstorf

Kursnummer	261GF0125
Beginn	Montag, 19.01.2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
Gebühr	56,00 €
Teilnehmer	7 - 12
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
19.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
26.01.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
09.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
16.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
23.02.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
02.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
09.03.2026	17:45 - 18:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03