

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursnummer	261GF0615
Beginn	Donnerstag, 22.01.2026, 08:50 - 09:50 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
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	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
29.01.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
05.02.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
12.02.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
19.02.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
26.02.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
05.03.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
12.03.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03