

## Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

|             |  |
|-------------|--|
| Kursnummer  | 261GF0625                                    |
| Beginn      | Donnerstag, 09.04.2026, 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  |
|------------|-------------------|--|
| 09.04.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 16.04.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 23.04.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 30.04.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 07.05.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 21.05.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 28.05.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |
| 04.06.2026 | 08:50 - 09:50 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03 |