Bodyweight Training

Kursnummer	261GF0715
Beginn	Mittwoch, 21.01.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	8 U-Tage
Kursort	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
Gebühr	63,00 €
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

Der Eingang zur der Halle befindet sich an der Heinrichstraße.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
28.01.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
04.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
11.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
18.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
25.02.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
04.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
11.03.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle