

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

Kursnummer	261GF0735
Beginn	Montag, 19.01.2026, 18:45 - 19:45 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
Gebühr	56,00 €
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
19.01.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
09.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
16.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
23.02.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
02.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
09.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
16.03.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03