

## Bodyweight Training

Kursnummer	262GF0215
Beginn	Donnerstag, 13.08.2026, 10:00 - 11:00 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
13.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
20.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
27.08.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
03.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
10.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
17.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
24.09.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
01.10.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03