

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursnummer	262GF0615
Beginn	Donnerstag, 29.10.2026, 08:50 - 09:50 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
29.10.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
05.11.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
12.11.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
19.11.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
26.11.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
03.12.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
10.12.2026	08:50 - 09:50 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03