

## Bodyweight Training

Kursnummer	262GF0715
Beginn	Mittwoch, 28.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer	7 U-Tage
Kursort	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
Gebühr	56,00 €
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
28.10.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
04.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
11.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
18.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
25.11.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
02.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle
09.12.2026	19:00 - 20:00 Uhr	Wunstorf; Oststadtschule; Turnhalle