

Kraft- und Ausdauertraining für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursnummer	262GF0745
Beginn	Montag, 26.10.2026, 18:45 - 19:45 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
26.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
02.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
09.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
16.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
23.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
30.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
07.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03
14.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; DG 03