

A2611570 Bodyweight Training – Kraft- und Ausdauertraining für alle!

Beginn Dienstag, 27.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 66,00 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Deike Apeler

Kursort , Gutsberg 6, 51674 Wiehl

Entdecken Sie eine effektive Trainingsmöglichkeit, um Ihre Fitness und Körperkraft zu steigern. Unser Bodyweight Training kombiniert intensive Intervalle aus Kraft- und Cardio-Übungen mit kurzen Pausen (HIIT). Das kurbelt den Fettstoffwechsel an und sorgt für einen nachhaltigen Nachbrenneffekt.

Egal, ob Sie neu beginnen oder schon länger trainieren – dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Kraft und Ausdauer verbessern möchten. Kommen Sie vorbei und trainieren Sie mit uns für ein stärkeres, fitteres Ich!

Die durchgeführten Übungen eignen sich natürlich auch, um das Training später zu Hause durchzuführen.

Bitte eigene Matte uns saubere Trainingsschuhe/Hallenschuhe mitbringen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.01.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
03.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
10.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
17.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
24.02.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
03.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
10.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
17.03.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6