

B2511571 Bodyweight Training – Kraft- und Ausdauertraining für alle!

Beginn	Dienstag, 18.11.2025, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	39,20 €
Dauer	5 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 und saubere Trainingsschuhe/Hallenschuhe mitbringen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
25.11.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
02.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
09.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6
16.12.2025	18:30 - 19:30 Uhr	Wiehl, Dorfhaus Dreisbach, Gutsberg 6