



Männer-Performance - mehr Kraft und Ausdauer

Kurs / Workshop

Männer-Performance - mehr Kraft und Ausdauer

Willkommen beim Kurs "Männer-Performance" - einem ganzheitlichen Fitnesstraining, das speziell auf die Bedürfnisse und Ziele von Männern abgestimmt ist. In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in einer motivierenden und unterstützenden Männergruppe zu trainieren, die Spaß und Gemeinschaft fördert. Durch den Einsatz verschiedener Trainingsmethoden bleibt jede Einheit spannend und herausfordernd.

Unser erfahrener Trainer Georges Bouazo steht Ihnen während des gesamten Kurses zur Seite, um sicherzustellen, dass Sie die Übungen korrekt ausführen und Ihre Fortschritte maximieren.

Was erwartet Sie?

In einer abwechslungsreichen Stunde erwartet Sie ein ganzheitliches Training mit folgenden Elementen:

- **Krafttraining:** Stärken Sie Ihre Muskulatur mit gezielten Eigengewichtsübungen, die alle wichtigen Muskelgruppen ansprechen.
- **Ausdauertraining:** Verbessern Sie Ihre Herz-Kreislauf-Fitness durch intensives Intervalltraining und Ausdauerübungen, die Ihre Leistungsfähigkeit steigern und die Fettverbrennung anregen.
- **Beweglichkeit und Flexibilität:** Dehnübungen und Mobilisationstechniken lösen Ihre Verspannungen und steigern Ihre Beweglichkeit. Das ist nicht nur für den Sport, sondern auch für den Alltag von Vorteil.
- **Koordination und Schnelligkeit:** Durch gezielte Übungen verbessern Sie Ihre Koordination und Reaktionsfähigkeit, was Ihre sportlichen Leistungen in verschiedenen Disziplinen unterstützt.

Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, unabhängig von ihrem Fitnessniveau. Ob Sie Anfänger sind, der gerade erst mit dem Training beginnt, oder ein erfahrener Sportler, der seine Leistung steigern möchte - hier sind Sie genau richtig! Trainieren Sie in einer kleinen Gruppe mit Gleichgesinnten - gemeinsam erreichen Sie Ihre Fitnessziele.

Melden Sie sich jetzt zum "Männer-Performance: Ihr Weg zu mehr Kraft und Ausdauer" an und bringen Sie Ihre Fitness auf das nächste Level. Wir freuen uns darauf, Sie im Kurs willkommen zu heißen und gemeinsam an Ihren Zielen zu arbeiten!

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop
Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Georges Bouazo

Alter des Kindes

16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Durchführende Organisation

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Angelika Pfenning

Telefon

0211.409 3784

Email

familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)