

Kursübersicht TEAMBASE TRAINING Januar / Februar 2026

Buchungsanfragen per E-Mail an teambase.training@gmail.com

ATHLETIK BOOTCAMP SPENGE

Das TEAMBASE Athletik Bootcamp ist ein ganzheitliches Team-Zirkeltraining, das Functional Fitness und Athletiktraining kombiniert, um deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Reaktion und Schnelligkeit zu verbessern. Für die Extraktion Spaß und Sauerstoff trainieren wir draußen.

Ort: KURSRAUM Spenge, Lönsweg 23, 32139 Spenge

Kurszeit: Samstags, 09:00 - 10:10 Uhr

Kursdauer: 8 Einheiten á 70 min

Kursgebühr: 144 Euro

Kursstart: Samstag, 10. Januar 2026

Anmeldeschluss: 02. Januar 2026

Teilnehmerzahl: max. 8

FUNCTIONAL FIT

Kraft, Ausdauer, Koordination – alles in einem Flow. Mit cleveren Bodyweight-Moves und knackigen Kombis fordern wir deinen ganzen Körper heraus. Abwechslung garantiert, Langeweile ausgeschlossen. Für alle, die stärker, stabiler und fitter durchs Leben gehen wollen.

Ort: KURSRAUM Spenge, Lönsweg 23, 32139 Spenge

Kurszeit: Donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursdauer: 8 Einheiten á 60 min

Kursgebühr: 135 Euro

Kursstart: Donnerstag, 15. Januar 2026

Anmeldeschluss: 02. Januar 2026

Teilnehmerzahl: max. 7

MONDAY MOVERS 65+

Bei den Monday Movers erwarten dich funktionelle Übungen, die Kraft, Beweglichkeit und Koordination stärken – und das mit viel Abwechslung. Mit dem eigenen Körpergewicht, Minibands und manchmal auch kleinen Gewichten holst du dir Stabilität, Energie und ein starkes Körpergefühl zurück. Für alle aktiven 65+, die Lust auf Bewegung und gute Laune haben.

Ort: KURSRAUM Spenge, Lönsweg 23, 32139 Spenge

Kurszeit: Montags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursdauer: 8 Einheiten á 60 min

Kursgebühr: 105 Euro

Kursstart: Montag, 19. Januar 2026

Anmeldeschluss: 06. Januar 2026

Teilnehmerzahl: max. 8