

UNSERE ANGEBOTE

IM BEREICH GYMNASTIK UND FITNESS

- **Volleyball**
 Wann: Montag 17:30 – 19:00 Uhr
 Wo: Schulsportthalle Hohentengen
- **Jugendturnen**
 Wann: Montag 17:30 – 19:00 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **Badminton für Erwachsene**
 Wann: Montag 20:00 – 21:30 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **ZUMBA®-Fitness (Kurssystem)**
 Wann: Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **Funktionelle Gymnastik für Frauen**
 Wann: Dienstag 20:15 – 21:15 Uhr
 Wo: Schulturnhalle Hohentengen
- **Nordic Walking**
 Wann: Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr
 Wo: Ölkofen Wegkreuz Hagelsburg
- **Standfest im Alter (Kurssystem)** NEU
 Wann: Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **Kinderturnen**
 Wann: Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **Eltern-Kind-Turnen**
 Wann: Donnerstag 17:30 – 18:30
 Wo: Sommer Gögehalle
 Winter Schulturnhalle Hohentengen

- **ZUMBA®-Fitness (Kurssystem)**
 Wann: Donnerstag 18:30– 19:30 Uhr
 Wo:
 Frühjahr: Schulturnhalle Hohentengen
 Sommer/Herbst: Gögehalle
- **Badminton für Jugendliche**
 Wann: Freitag 17:00 – 18:30 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **Sport für Ältere 60+**
 Wann: Freitag 17:30 – 18:30 Uhr
 Wo: Schulturnhalle Hohentengen
- **Functional Training**
 Wann: Freitag 18:30 – 20:00 Uhr
 Wo: Gögehalle
- **Tanzgruppe**
 Wann: Freitag 18:30 – 20:00 Uhr
 Wo: Schulsportthalle Völkkofen
- **Lauftreff**
 Wann:
 Winter: Samstag 15:15 – 16:15 Uhr
 Sommer: Freitag 18:00 – 19:00 Uhr
 Wo: Parkplatz Firma Bekuma / Bremen

FZS

Freizeitsport
Göge
Hohentengen e.V.

www.fzs-goege.de



STANDFEST IM ALTER

– in Balance bleiben, den Alltag sicher meistern, Stürze verhindern –

Mit diesem neuen Kurs „Standfest im Alter“ werden Frauen und Männer angesprochen, die ihre Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduzieren möchten.

Kernziele des Gesundheitssportprogramms sind:

- Erarbeiten von Sturzrisiken im Alltag
- Erkennen des eigenen Sturzrisikos
- Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verbesserung der Bewegungssicherheit
- Vermittlung von Freude an gesundheits-sportlichen Aktivitäten, um das Sturzrisiko langfristig und nachhaltig zu reduzieren

Trainiert werden:

- Alltagssituationen wie Treppensteigen
- Gleichgewicht
- Kraft
- Reaktion
- Multitasking-Training

Mitzubringen sind:

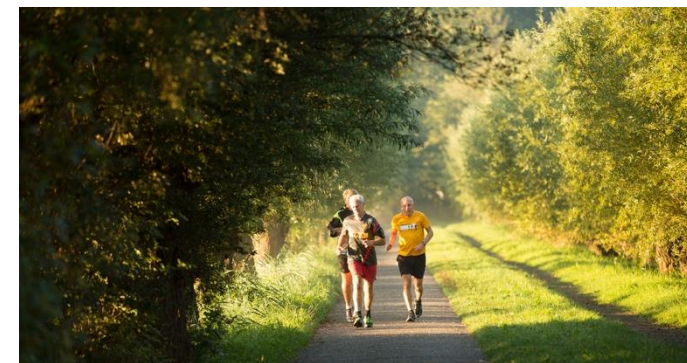
- Turnschuhe
- Bequeme Kleidung
- Rutschfeste Gymnastikmatte (Keine Decke)
- Getränk
- Lesebrille

KONTAKT

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

- Kursleitung:
Marianne Endlein
Übungsleiterin C Fitness und Gesundheit
Tel. (07572) 7149950
- Mail: marianneendlein@hotmail.de
www.fzs-goege.de
- Wann:
12 x Mittwochs von 10:00- 11:00 Uhr
Erster Kurstag:
Mittwoch, 11.10.2017
Letzter Kurstag:
Mittwoch, 17.01.2018
- Wo: Gögehalle Hohentengen
- Kursgebühren:
40,- € für Vereinsmitglieder
Nichtmitglieder zahlen für den Kurs zusätzlich einen Kurzmitgliedschaftsbeitrag von 30,- €
(Die Kursgebühren werden von versch. Krankenkassen teilweise oder ganz erstattet)

Anmeldungen bitte telefonisch bei der Kursleitung oder online über unsere Homepage



GYMWELT EINE WELT VOLLER BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität hat viele positive Effekte:

- Höhere Leistungsfähigkeit im Alltag
- Verbesserte Lebensqualität
- Vorbeugung von Krankheiten
- Verbesserte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Im *Freizeitsport Göge-Hohentengen e.V.* finden Sie ein breit gefächertes Angebot im Bereich Freizeit, Fitness und Gesundheitssport – bei uns unter GYMWELT zusammengefasst.

Der *Freizeitsport Göge-Hohentengen e.V.* bietet Ihnen:

- Fitness, Gesundheit und Spaß in der Gruppe
- Trends zum Schnuppern und Ausprobieren
- Angebote für alle Interessen, Altersgruppen und Bedürfnisse

FZS // *Freizeitsport
Göge
Hohentengen e.V.*
www.fzs-goege.de