





Herbstkurse des Freizeitsports Göge-Hohentengen e.V.

<h2>Kickbox-Aerobic</h2>  <p>Das perfekte Ganzkörpertraining für Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit. KiBo (Kickbox Aerobic) ist ein Ganzkörpertraining, das Techniken des Kampfsports mit Aerobic und Fitness kombiniert. KiBo eignet sich für all diejenigen, die Lust auf ein intensives Ganzkörpertraining haben, ordentlich schwitzen und fit werden wollen.</p>	 <p>Feurige lateinamerikanische Rhythmen + Spaß + heiße Tanzschritte = ZUMBA®</p> <p>Das Prinzip von Zumba® ist denkbar einfach. Die Tanzschritte sind so gehalten, dass sie nahezu jeder schnell erlernen kann. Zumba Fitness® ist für Jedermann geeignet, denn man bewegt sich so zu der Musik, wie man es kann. Der Spaß steht bei Zumba im Vordergrund.</p>	<h2>Strong® Nation</h2>  <p>Bei STRONG® Nation handelt sich um ein hochintensives Training, das musikalisch begleitet wird, sodass du die letzte Wiederholung und vielleicht noch etwas mehr schaffst. STRONG® Nation ist ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht, bei dem die ganze Muskulatur gestärkt wird. Somit ist das Kursformat auch super für Menschen geeignet, die weniger auf choreographische Elemente, dafür aber auf auspowernde Workouts stehen.</p>	<h2>Yoga</h2> <p style="color: red; font-weight: bold;">NEU - NEU - NEU</p>  <p>Yoga bietet meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperliche Übungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern. In unserem Kurs wird der ganzheitliche Ansatz durch das Training der vier Hauptbestandteile von Yoga vermittelt:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Körperübungen (Asanas) -Atemübungen (Pranayama) -Konzentration und Sammlung (Meditation) -Entspannung und Regeneration 																
<p><u>Termine Kurs 3 / 2024</u> 11 x Montags von 17.45–18.45 Uhr (ausschließlich Herbstferien) Start: 09. September 2024</p> <p><u>Veranstaltungsort</u> Schulturnhalle Hohentengen</p> <p><u>Kosten pro Kurs:</u></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Vereinsmitglieder:</td> <td style="text-align: right;">22,- €</td> </tr> <tr> <td>Nicht-Mitglieder</td> <td style="text-align: right;">52,- €</td> </tr> </table> <p><u>Leitung</u> Dorothee Schmid Kickbox-Aerobic Instructor</p>	Vereinsmitglieder:	22,- €	Nicht-Mitglieder	52,- €	<p><u>Termine Kurs 3 / 24</u> 12 x Donnerstags von 19.00–20.00 Uhr (ausschließlich Herbstferien) Start: 12. September 2024</p> <p><u>Veranstaltungsort</u> Gögehalle Hohentengen</p> <p><u>Kosten pro Kurs:</u></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Vereinsmitglieder:</td> <td style="text-align: right;">24,- €</td> </tr> <tr> <td>Nicht-Mitglieder</td> <td style="text-align: right;">54,- €</td> </tr> </table> <p><u>Leitung</u> Andrea Wetzels, Zumba@Instructor</p>	Vereinsmitglieder:	24,- €	Nicht-Mitglieder	54,- €	<p><u>Termine Kurs 3 / 24</u> 13 x Dienstags von 18.30 –19.15 Uhr (ausschließlich Herbstferien) Start: 10. September 2024</p> <p><u>Veranstaltungsort</u> Gögehalle Hohentengen</p> <p><u>Kosten pro Kurs:</u></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Vereinsmitglieder:</td> <td style="text-align: right;">20,- €</td> </tr> <tr> <td>Nicht-Mitglieder</td> <td style="text-align: right;">50,- €</td> </tr> </table> <p><u>Leitung</u> Andrea Wetzels, Strong Nation@Instructor</p>	Vereinsmitglieder:	20,- €	Nicht-Mitglieder	50,- €	<p><u>Termine Kurs 3 / 24</u> 12 x Dienstags von 19.15 - 20:00 Uhr (ausschließlich Herbstferien) Start: 10. September 2024</p> <p><u>Veranstaltungsort</u> Gögehalle Hohentengen</p> <p><u>Kosten pro Kurs:</u></p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>Vereinsmitglieder:</td> <td style="text-align: right;">18,- €</td> </tr> <tr> <td>Nicht-Mitglieder</td> <td style="text-align: right;">48,- €</td> </tr> </table> <p><u>Leitung</u> Andrea Wetzels, Übungsleiterin</p>	Vereinsmitglieder:	18,- €	Nicht-Mitglieder	48,- €
Vereinsmitglieder:	22,- €																		
Nicht-Mitglieder	52,- €																		
Vereinsmitglieder:	24,- €																		
Nicht-Mitglieder	54,- €																		
Vereinsmitglieder:	20,- €																		
Nicht-Mitglieder	50,- €																		
Vereinsmitglieder:	18,- €																		
Nicht-Mitglieder	48,- €																		

Anmeldungen sind ab 20.07.2024 möglich <https://www.fzs-goege.de/kurse/>

