

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen:

- Aqua Cycling
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Aquafitness
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Back to Balance
- Badminton (Wieder-)Einsteiger:innen
- Badminton Fortgeschrittene
- Bodega Moves®
- Core Workout
- Easy Yoga
- Entspannungstraining und Stressbewältigung
- FLEX Fitness unlimited
- Frauenschwimmen – Schwimmen lernen
- Frauenschwimmen – Sonntagsschwimmen
- Functional Fitness
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Gesund laufen lernen
- In Bewegung kommen ... und bleiben
- Indoor-Cycling
- Inline-Skating
- Jumping Fitness
- Kajak auf dem Kieselsee
- Kanutour
- Kapow®
- Nordic Walking für Anfänger:innen
- Pilates Anfänger:innen
- Pilates Fortgeschrittene
- POWER DUMBELL®
- Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt
- Rücken Fit
- Run&Train
- Run-Do (Barfußlauftechnik)
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
 - Kurs 1
 - Kurs 2
 - Kurs 3
 - Kurs 4
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Selbstverteidigung für Frauen
- Tabata
- Tai-Chi & Qi Gong
- Tauchen – Grundkurs
- Total Body Workout
- TRX – Schlingentraining
- Vinyasa Power Yoga
- Yin Yoga
- Yoga für Männer
- Zumba® Einsteiger:innen
- Zumba® Fortgeschrittene



Scannen & Kurs direkt online buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

Aqua Cycling

Kurs 1: 22.04.–10.06.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Kurs 2: 22.04.–10.06.2025
Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Paula Monecke
Gebühr: 165 € inkl. Kartenpfand*

Aquafitness

Kurs 1: 30.04.–18.06.2025
Mittwoch, 10.00–10.45 Uhr

Kurs 2: 30.04.–18.06.2025
Mittwoch, 11.00–11.45 Uhr

Dauer: 8 x 45 Minuten
Ort: Badeparadies – Rondell
Leitung: Nadine Daroczi
Gebühr: 100 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen für Fortgeschrittene

Kurs: 23.04.–11.06.2025
Mittwoch, 20.00–21.15 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Line Kamlot
Gebühr: 130 € inkl. Kartenpfand*

Frauenschwimmen – Schwimmen lernen

Kurs: 04.05.–15.06.2025
Sonntag, 11.00–12.00 Uhr

Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Sophie Elsner
Gebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Frauenschwimmen – Sonntagsschwimmen

Kurs: 04.05.–15.06.2025
Sonntag, 12.00–13.00 Uhr

Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Sophie Elsner
Gebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Kurs 1: 28.04.–16.06.2025
Montag, 07.00–08.00 Uhr
7 x 60 Minuten
Leitung: Line Kamlot
Gebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 2: 29.04.–17.06.2025
Dienstag, 20.15–21.15 Uhr
8 x 60 Minuten
Leitung: Pia Rehe
Gebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 3: 23.04.–11.06.2025
Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr
8 x 60 Minuten
Leitung: Line Kamlot & Pia Rehe
Gebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 4: 24.04.–19.06.2025
Donnerstag, 21.00–22.00 Uhr
7 x 60 Minuten
Leitung: Marco Lumme
Gebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Ort: Badeparadies – Gruppenbad

Schwimmen – Kraultechnik vertiefen

Kurs 1: 28.04.–16.06.2025
Montag, 19.00–20.00 Uhr
7 x 60 Minuten
Leitung: Pia Rehe
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Gebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 2: 22.04.–10.06.2025
Dienstag, 7.00–8.00 Uhr
8 x 60 Minuten
Leitung: Line Kamlot
Ort: Badeparadies – Gruppenbad
Gebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Tauchen – Grundkurs

Kurs: 22.04.–14.05.2024
dienstags Praxis
mittwochs Theorie
18.30–20.30 Uhr

Dauer: 8 x 120 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Michael Bohnenberger
Gebühr: 170 € inkl. Kartenpfand*

***Kartenpfand**
In der Gebühr sind 10 € Pfand für die Eintrittskarte zum Badeparadies enthalten. Nach Ende des Kurses wird der Pfand bei Rückgabe der Karte an der Kasse ausgezahlt.

Sportbegeisterte aufgepasst:

Unser neues Kursprogramm bietet euch ab sofort vielfältige Möglichkeiten, euch auszupeinern und etwas für eure Gesundheit zu tun. Von energiegeladenen HIIT-Workouts über mitreißende Zumba-Kurse bis hin zu entspannendem Yoga und meditativem Tai Chi – bei uns findet jeder das passende Angebot. Trainiert wird an verschiedenen Orten in Göttingen. **Detaillierte Infos zu den Kursen unter sport.goesf.de**

Wie kann ich einen Kurs online buchen?

- 1 Öffne die Webseite sport.goesf.de
- 2 Klick auf „Mein Konto“ → „Login“
- 3 Klick auf „Erstelle ein Kundenkonto“ unterhalb des Anmeldebuttons
- 4 Ausfüllen aller Felder und Bestätigung „Erstelle ein Kundenkonto“
- 5 Klick auf „Mein Konto“ → „Login“
- 6 Ergänzung Daten unter „Meine Daten“ im rechten Bereich
- 7 Klick auf „Sportangebot“ → Auswahl der gewünschten Kategorie

Unsere Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Die Fitnesskurse können über das Internet www.goesf.de, nur in Verbindung mit Lastschriftzug, gebucht werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich persönlich zu folgenden Öffnungszeiten anzumelden: montags bis donnerstags 09.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr und freitags 09.00–12.00 Uhr. **Telefonisch oder per E-Mail können keine Anmeldungen entgegengenommen werden.** Die Gebühren sind grundsätzlich in einem Betrag vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen.

2. Rücktritt, Absagen, Erstattungen von Teilnehmerbeiträgen

Der Rücktritt von einem Kurs ist bis spätestens 15 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung nur schriftlich und gegen Vorlage der Anmeldebestätigung möglich. Bearbeitungsgebühr: 10 Euro. Bei späterer Absage kann die Gebühr nicht erstattet werden. Bei Kursabsage durch die GöSF wegen zu geringer Zahl von Teilnehmenden oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Betrag erstattet.

3. Gesundheitliche Risiken

Die Teilnahme an den Kursen der GöSF geschieht auf eigene Gefahr. Alle Teilnehmende verpflichten sich, sich vor der Anmeldung einer entsprechenden (sport-)ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Eventuelle gesundheitliche Einschränkungen sind vor Beginn des Kurses den Übungsleiter:innen mitzuteilen.

4. Haftung

Die Nutzung sämtlicher Sportstätten und/oder Betriebsteile der GöSF oder der im Rahmen durch Dritte zur Verfügung gestellten Sportstätten oder Einrichtungen erfolgt auf eigene Gefahr, unbeschadet der Verpflichtung der GöSF, die Sportstätten oder Einrichtungen in einem gebrauchssicheren Zustand zu erhalten. Die GöSF sowie ihre Mitarbeiter:innen haften nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Für abhanden gekommene oder beschädigte Gegenstände, auch in geschlossenen Behältnissen oder auf Parkplätzen, leistet die GöSF keinen Ersatz.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du unter goesf.de

FITNESS KURSE

ab 04/2025



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de



GöSF

WIR MACHEN SPORT

Back to Balance

Kurs: 23.04.–18.06.2025
Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Linda Werner
Gebühr: 75 €

Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen

Kurs: 30.04.–25.06.2025
Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 9 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 3
Leitung: Christian Roeben
Gebühr: 75 €

Badminton für Fortgeschrittene

Kurs: 05.05.–23.06.2025
Montag, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 7 × 90 Minuten
Ort: SH Geismar I Seg. 1
Leitung: Christian Roeben
Gebühr: 60 €

Bodega Moves®

Kurs: 24.04.–26.06.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 6 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Gebühr: 55 €

Core Workout

Gewisse Grundfitness von Vorteil

Kurs: 24.04.–19.06.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Gebühr: 65 €

Easy Yoga

Kurs: 24.04.–26.06.2025
Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 6 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Gebühr: 55 €

Entspannungstraining und Stressbewältigung

Kurs: 24.04.–19.06.2025
Donnerstag, 19.15–20.15 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Gebühr: 65 €

FLEX Fitness unlimited

8-Wochen-Programm

Einführung: 28.04.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 Wochen
Ort: Bodyandsoulspace
Gebühr: 75 €

Functional Fitness

Kurs 1: 01.04.–20.05.2025
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Kurs 2: 01.04.–20.05.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Axel Schrader
Gebühr: 75 €

Gesund laufen lernen

Kurs: 23.04.–11.06.2025
Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Gebühr: 70 €

In Bewegung kommen ... und bleiben

Kurs: 02.05.–20.06.2025
Freitag, 16.30–17.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Gebühr: 70 €

Indoor-Cycling

Kurs: 05.05.–23.06.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Meeve Knaak
Gebühr: 70 €

Inline-Skating

Kurs: 13.05.–24.06.2025
Dienstag, 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 7 × 120 Minuten
Ort: Freiplatz hinter der SH Geismar I
Leitung: Ulrich von Pietrowski
Gebühr: 70 €

Bei unserem Fitnesskurs benötigt ihr Inline-Skates, einen Helm sowie Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer!

Jumping Fitness

Kurs : 29.04.–24.06.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Theodor-Heuss-Gymnasium
Leitung: Isa Kroeschell
Gebühr: 80 €

Kajak auf dem Kiessee

Kurs: 14.05.–25.06.2025
Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr

Dauer: 5 × 120 Minuten
Ort: Bootshaus der GöSF am Kiessee
Leitung: Heike Kollros
Gebühr: 50 €

Kanoutour – Burgenfahrt für Anfänger:innen im Werratal

Kurs: 26.07.2025
Samstag, 9.30–19.30 Uhr

Ort: Bootshaus der GöSF am Kiessee
Leitung: Felix Plesse
Gebühr: 50 €

Kapow®

Kurs: 28.04.–23.06.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt
Gebühr: 65 €

Nordic Walking für Anfänger:innen

Kurs: 02.05.–20.06.2025
Freitag, 15.15–16.15 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Gebühr: 70 €

Pilates

Level: Anfänger:innen
01.04.–24.06.2025
Dienstag, 19.00–20.15 Uhr

Level: Fortgeschrittene
01.04.–24.06.2025
Dienstag, 17.45–19.00 Uhr

Dauer: 10 × 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Gebühr: 90 €

POWER DUMBELL®

Kurs: 05.05.–23.06.2025
Montag, 20.00–20.45 Uhr

Dauer: 7 × 45 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Meeve Knaak
Gebühr: 65 €

Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt

Kurs: 07.05.–21.05.2025
Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 3 × 120 Minuten
Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Michael Just & Frieder Ulfacker
Gebühr: 60 €

Rücken Fit

Kurs: 22.04.–24.06.2025
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 10 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Gebühr: 100 €

Run&Train

Kurs: 28.04.–30.06.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Annika Helbig
Gebühr: 70 €

Run-Do (Barfußlauftechnik)

Kurs: 22.04.–10.06.2025
Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Sanna Almstedt
Gebühr: 80 €

Selbstverteidigung für Frauen

Kurs: 22.04.–10.06.2025
Dienstag, 18.30–19.45 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Laura Rebecca Rau
Gebühr: 75 €

Tabata – Outdoor

Kurs: 28.04.–30.06.2025
Montag, 19.00–19.45 Uhr

Dauer: 8 × 45 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Annika Helbig
Gebühr: 70 €

Tai-Chi & Qi Gong

Kurs: 29.04.–17.06.2025
Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Lohbergerschule – Gymnastikraum
Leitung: Lei Mao
Gebühr: 85 €

Total Body Workout

Kurs: 23.04.–11.06.2025
Mittwoch, 18.30–19.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Geschw.-Scholl-Gesamtschule Halle C – Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Gebühr: 75 €

TRX – Schlingentraining

Kurs: 08.05.–26.06.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Meeve Knaak
Gebühr: 65 €

Vinyasa Power Yoga

Kurs: 23.04.–11.06.2025
Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Anna Bürmann
Gebühr: 90 €

Yin Yoga

Kurs: 25.04.–27.06.2025
Freitag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Gebühr: 75 €

Yoga für Männer

Kurs: 23.04.–18.06.2025
Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Tabea Zieseniß
Gebühr: 90 €

Zumba® Einsteiger:innen

Kurs: 28.04.–23.06.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Gebühr: 65 €

Zumba® Fortgeschrittene

Kurs: 28.04.–23.06.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Gebühr: 65 €

Anmeldung zum Fitnesskurs

Die Anmeldung kann online über unsere Internetseite fitness.goesf.de, persönlich bei Jonas Stechmann oder per Brief unter Verwendung dieses Formulars an die GöSF erfolgen. **Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich. Nach Eingang der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung.**

Vorname/Name _____

Geburtsdatum _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Zahlung per Lastschriftverfahren

IBAN _____

BIC _____

Gläubiger-Identifikationsnummer der GöSF: DE75ZZZ00000664039
Mandatsreferenz-ID erhältst du separat mit deiner Anmeldebestätigung.

Hiermit erkenne ich die AGB (www.goesf.de) an und bin damit einverstanden, dass die Gebühr von meinem Konto abgebucht wird. Meine Daten werden im Rahmen der Kursabwicklung verarbeitet, die Datenschutzinformation unter www.goesf.de habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift
(Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich volljährig bin.)

Noch Fragen? Frag Jonas!

Jonas Stechmann
T 0551 50709-177
j.stechmann@goesf.de



Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG
Windausweg 60 • 37073 Göttingen
T 0551 50709-0 • [goesf.de](https://www.goesf.de)


GöSF
WIR MACHEN SPORT