

## 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](http://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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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 × 60 Minuten  
Leitung: Line Kamlot  
Gebühr: 110 € inkl. Kartenpfand\*

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

**Kurs 3:** 23.04.–11.06.2025  
Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr  
8 × 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 × 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 × 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 × 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 × 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](http://sport.goesf.de)**

### Wie kann ich einen Kurs online buchen?

- 1 Öffne die Webseite [sport.goesf.de](http://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](http://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](http://goesf.de)

# FITNESS KURSE

ab 04/2025



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf [sport.goesf.de](http://sport.goesf.de)



GöSF

WIR MACHEN SPORT

**Back to Balance**

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

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

**Pilates**

**Level:** Anfänger:innen

**Kurs:** 01.04.–24.06.2025  
Dienstag, 19.00–20.15 Uhr

**Level:** Fortgeschrittene

**Kurs:** 01.04.–24.06.2025  
Dienstag, 17.45–19.00 Uhr

Dauer: 10 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Vera Sagalov  
Gebühr: 65 €

## Anmeldung zum Fitnesskurs

Die Anmeldung kann online über unsere Internetseite [fitness.goesf.de](http://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: DE75ZZ00000664039**  
Mandatsreferenz-ID erhältst du separat mit deiner Anmeldebestätigung.

Hiermit erkenne ich die AGB ([www.goesf.de](http://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](http://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](mailto:j.stechmann@goesf.de)

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

