

# Fitnesskurse

ab 08/2024



**Direkt scannen & Kurs buchen!**

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

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.



## Alle Kurse auf einem Blick

- Aquacycling
- Aquafitness
- Badminton für (Wieder-)Einsteiger\*innen
- Badminton für Fortgeschrittene
- Bodega Moves®
- Core Workout
- Faszientraining
- Frauenschwimmen
- Functional Fitness
- Gesund laufen lernen
- GynetiXx™
- HIIT Cardio Boxing
- Hula Hoop-Fitness
- In Bewegung kommen ... und bleiben
- Indoor-Cycling (TDE Vorbereitung)
- Indoor-Cycling
- Inline-Skating
- Kapow®
- Nordic Walking für Anfänger\*innen
- Pilates Anfänger:innen
- POWER DUMBELL®
- Qi Gong
- Run&Train
- Run-Do (Barfußlauftechnik)
- Sammolahari®
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Tabata
- Tai-Chi
- Tauchen – Grundkurs
- Teaching-Kitchen
- Total Body Workout
- Triathlon: Radfahren. Laufen. Koppeltraining.
- TRX – Schlingentraining
- Vinyasa Power Yoga
- Yin Yoga
- Yoga für Männer
- Zumba® Einsteiger\*innen
- Zumba® Fortgeschrittene
- Workshop: FeetUp® Yoga
- Workshop: Thai Yoga Massage

## Aqua Cycling

Aqua Cycling verbindet die klassischen Wirkungen des Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Durch das Wasser und den in alle Bewegungsrichtungen wirkenden Wasserwiderstand werden nicht nur die Beine, sondern auch die Muskelgruppen des Oberkörpers trainiert (Bauch, Rücken, Arme). Der Kurs bietet also ein Ganzkörpertraining. Aqua Cycling trainiert ebenso das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Durch den Auftrieb des Wassers und der daraus folgenden Reduktion des Körpergewichts auf die Hälfte wirkt Aqua Cycling zudem auf gelenkschonende Weise. Eine Teilnahme am Kurs ist unabhängig vom Trainingszustand möglich, da die Belastung individuell gesteuert werden kann. Freuen Sie sich auf einen Kurs in angenehmer Atmosphäre, zu Musik und unter fachkundiger Anleitung. Mitzubringen sind Badesachen und Aquaschuhe.

**Kurs 1:** 06.08.–24.09.2024  
**Dienstag, 19:00–20:00 Uhr**

**Kurs 2:** 06.08.–24.09.2024  
**Dienstag, 20:00–21:00 Uhr**

**Kurs 3:** 22.10.–10.12.2024  
**Dienstag, 19:00–20:00 Uhr**

**Kurs 4:** 22.10.–10.12.2024  
**Dienstag, 20:00–21:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten

Ort: Badeparadies – Bewegungsbad

Leitung: Paula Monecke

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 165 € inkl. Kartenpfand\*



## Aquafitness

**Kurs 1:** 07.08.–25.09.2024  
**Mittwoch, 10:00–10:45 Uhr**

**Kurs 2:** 07.08.–25.09.2024  
**Mittwoch, 11:00–11:45 Uhr**

**Kurs 3:** 23.10.–11.12.2024  
**Mittwoch, 10:00–10:45 Uhr**

**Kurs 4:** 23.10.–11.12.2024  
**Mittwoch, 11:00–11:45 Uhr**

Dauer: 8 × 45 Minuten

Ort: Badeparadies Rondell

Leitung: Nadine Daroczi

Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 98 € inkl. Kartenpfand\*

## Badminton für (Wieder-)Einsteiger\*innen

**Kurs 1:** 07.08.–09.10.2024  
**Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr**

**Kurs 2:** 23.10.–11.12.2024  
**Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr**

Dauer: 8 × 90 Minuten

Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium  
Seg. 3

Leitung: Christian Roeben

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 60 €

## Badminton für Fortgeschrittene

**Kurs 1:** 05.08.–07.10.2024  
**Montag, 19:00–20:30 Uhr**

**Kurs 2:** 21.10.–09.12.2024  
**Montag, 19:00–20:30 Uhr**

Dauer: 8 × 90 Minuten

Ort: SH Geismar I Seg. 1

Leitung: Christian Roeben

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 60 €

## Bodega Moves®

Dieser Kurs hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout – fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

**Kurs:** 08.08.–26.09.2024  
**Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten

Ort: MF Sports

Leitung: Maike Fremke

Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 70 €

## Core Workout

Ziel des Kurses ist die Kräftigung und Straffung der Core-Muskelgruppen mittels spezieller Übungen für Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß. „Core“ bezeichnet die Muskulatur der Körpermitte in der Gegend des Bauchnabels. Diese umfasst die äußere und die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Teile der Becken- und Gesäßmuskulatur. Diese Muskeln bilden die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper und wirken als wichtige Stabilisatoren. Sie garantieren eine effiziente Kraftübertragung zwischen Beinen und Wirbelsäule und haben eine wichtige Stütz- und Schutzfunktion im Bereich der Lendenwirbelsäule. Eine gut ausgebildete Körpermitte ist daher nicht nur aus sportlichen Gesichtspunkten wichtig, sondern trägt entscheidend dazu bei, die Wirbelsäule zu entlasten und Bandscheibenvorfällen vorzubeugen.

**Kurs 1:** 08.08.–26.09.2024  
**Donnerstag, 19:15–20:15 Uhr**

**Kurs 2:** 24.10.–19.12.2024  
**Donnerstag, 19:15–20:15 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten

Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost

Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele

Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 75 €

## Faszientraining

Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe (Faszien) tun. Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. So haben Rückenschmerzen ihre Ursache oftmals nicht in Wirbel- oder Bandscheibenschäden, sondern in den Faszien. Ein gezieltes Faszientraining ist mehr als Rollen und Selbstmassage – schwingende und federnde Bewegungen sind von zentraler Bedeutung. Das Training verhindert, dass Faszien verkleben und verfilzen. Es erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzungen, trägt zu einer straffen Körpersilhouette bei und spielt somit eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

**Kurs:** 04.11.–16.12.2024  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 7 × 60 Minuten

Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost

Leitung: Annika Helbig

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 70 €

## Frauenschwimmen – Schwimmen lernen

**Kurs:** 27.10.–15.12.2024  
**Sonntag, 11:00–12:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten

Ort: Badeparadies – Bewegungsbad

Leitung: Kristina Wiege

Teilnehmer: 8

Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand\*



## Frauenschwimmen – Sonntagsschwimmen

Der Anbau mit dem Bewegungsbecken ist am Sonntagnachmittag fest in weiblicher Hand. Hier können Frauen und Jugendliche ab 16 Jahren im von außen nicht einsehbaren Bereich ohne fremde Blicke schwimmen.

**Kurs:** 27.10.–15.12.2024  
**Sonntag, 12:15–13:15 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten

Ort: Badeparadies – Bewegungsbad

Leitung: Kristina Wiege

Teilnehmer: 8

Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand\*





## Functional Fitness

Beim Functional Fitness steht die alltagsnahe und gleichzeitig funktionelle Belastung des gesamten Muskel-Skelett-Apparats im Vordergrund. Eine vorbereitende Aufwärmung, darauffolgende mehrgelenkige Bewegungen und variantenreiche Stimulationen des gesamten Muskelsystems gehören zum Programm. Wir trainieren regelmäßig barfuß, um die oft vernachlässigte Zehen- und Fußstruktur zu kräftigen und zu mobilisieren. Zum Abschluss gibt es wechselnde Übungen als Anregung zum individuellen Weitermachen. Im Functional Fitness legen wir Wert auf eine besonders korrekte Haltungsarbeit und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Also: Worauf wartest Du noch?! Komm zum Training!

**Kurs 1: 06.08.–24.09.2024**  
**Dienstag, 18:00–19:00 Uhr**

**Kurs 2: 06.08.–24.09.2024**  
**Dienstag, 19:00–20:00 Uhr**

**Kurs 3: 22.10.–10.12.2024**  
**Dienstag, 18:00–19:00 Uhr**

**Kurs 4: 22.10.–10.12.2024**  
**Dienstag, 19:00–20:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Axel Schrader  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €

## Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8–80 Jahre! Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung, ohne Seitenstechen, ohne Leistungsdruck, ohne Atemnot! Denn es gibt mehr als nur 3 Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: Die Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühl, Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft unter anderem auch bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depression, Stress- und Schlafstörungen und Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon darum seien Sie mutig und melden Sie sich an!

**Kurs: 05.08.–23.09.2024**  
**Montag, 17:30–18:30 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Yvonne Hülsmann & Andreas Koch  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €



## GynetiXx™ – Beckenbodentraining

GynetiXx™ ist ein energiegeladenes Group Fitness Training und neues Kursformat, bei dem Beckenboden, Balance, Wahrnehmung und Kraftausdauer trainiert werden. Besonders ist die reflektorische Anspannung des Beckenbodens in jeder Übungsfolge. Das Training wird barfuß durchgeführt, um die „overflow“-Wirkung optimal zu nutzen. Du benötigst nur eine Matte und Deinen Körper, um den Chill House Vibes zu folgen.

**Kurs 1: 14.08.–04.09.2024**  
**Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 4 × 60 Minuten  
Kursgebühr: 35 €

**Kurs 2: 23.10.–04.12.2024**  
**Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr**

Dauer: 7 × 60 Minuten  
Kursgebühr: 60 €  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt  
Teilnehmer: 12

## HIIT Cardio Boxing

Beim hochintensiven Intervalltraining, kurz HIIT, wechseln sich kurze, intensive Belastungsphasen mit moderaten Erholungsphasen ab. Die Folge ist eine sehr effiziente Aktivierung des Herz-Kreislauf- sowie des Muskelsystems. Dabei werden in den kurzen intensiven Belastungsphasen hohe Trainingsreize gesetzt, die im Vergleich zu einer längeren moderaten Belastung eine schnellere Verbesserung der Fitness zur Folge haben. Zusätzlich kommt es zum sogenannten „Nachbrenneffekt“, der auch noch in Ruhe über etliche Stunden nach der Belastung eine höhere Energieverbrennung und damit einen Fettabbau nach sich zieht. Mit Trainingselementen aus dem Boxsport und Tae Bo entsteht ein abwechslungsreiches Training bei dem praktisch alle Muskeln trainiert werden und ihr euch so richtig auspowern könnt.

**Kurs 1: 08.08.–26.09.2024**  
**Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr**

**Kurs 2: 24.10.–19.12.2024**  
**Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele  
Teilnehmer: 25  
Kursgebühr: 75 €



## Hula Hoop-Fitness

Sie suchen nach einem Training, das Spaß macht und sich nicht nach Workout anfühlt? Dann sind Sie bei unserem HOOPin-Kurs genau richtig. HOOPin ist Fun, Fitness und der ultimative Fat-burner! Es ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. HOOPin verbindet klassische Elemente aus Aerobic, Bodyworkout und Pilates mit dem innovativen Hula-Hoop-Reifen zu einem effizienten Intervalltraining. Zudem ist HOOPin aufgrund seiner weichen und fließenden Bewegungsabfolge äußerst gelenkschonend und verbessert das Gleichgewichts- sowie Koordinationsvermögen. Probieren Sie es aus!

**Kurs: 08.08.–26.09.2024**  
**Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr**

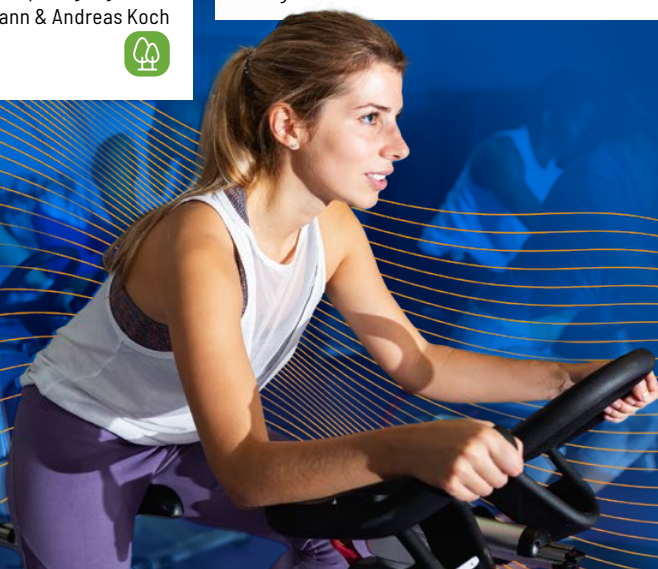
Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Katrin Kanbach  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €

## In Bewegung kommen ... und bleiben

„Mehr Sport treiben“ steht ja lt. Statista auf der Liste der guten Vorsätze immer ganz oben (aktuell Platz 2). Der Anfang ist dann allerdings schwer, das Dranbleiben noch schwerer. Und das ist auch der Kern des Seminarangebotes: Ausgehend von einer Analyse des individuellen Fitnesszustandes (Körperdaten, Ruhepuls, Fitnessstest, BIA-Messung – alles freiwillig) und der Klärung der persönlichen Motivation, sollen die Teilnehmer\*innen die erste Hürde nehmen und in der Gruppe in Bewegung kommen. Wir werden uns auf Bewegungsarten beschränken, die alleine und ohne große Ausrüstung machbar sind (Walking, Nordic Walking, Jogging). Die Bewegung soll Spaß machen, keinen überfordern und die Lust auf mehr entfachen. Neben der Bewegung werden auch ergänzende Übungen Teil des Seminars sein: Mobilität & Kräftigung, Erholung und Ernährung. Schlussendlich wollen wir auch für jeden ein individuelles Bewegungsziel erarbeiten und lernen, wie innere Widerstände überwunden werden und so das Ziel dauerhaft verfolgt wird.

**Coaching: 23.08.–11.10.2024**  
**Freitag, 16:30–17:30 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Johannes Kaindl  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €



## Indoor Cycling – TDE-Vorbereitung

Dieser Kurs ist kein klassischer Indoor Cycling Kurs, sondern verlagert das Rennradtraining in den Kursraum. Für den einen Rennradfahrer ist der Kurs die Übergangslösung in der kalten Jahreszeit und für den anderen der erste Vorbereitungskurs auf die Tour d'Énergie. Mit radtrainingsspezifischen Inhalten sollen Koordination und Kondition verbessert werden, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Der Fokus liegt insbesondere auf gezielten Übungsformen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Tempopformance.

**Kurs:** **Intervalltraining**  
**21.10.–09.12.2024**  
**Montag, 17:00–18:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Michael Just  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 75 €

## Indoor-Cycling

**Kurs 1:** **23.10.–11.12.2024**  
**Mittwoch, 18:15–19:15 Uhr**

**Kurs 2:** **23.10.–11.12.2024**  
**Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Martin Lüttich  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 75 €

## Inline-Skating

Inline-Skating bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Während die Einen sich möglichst schnell fortbewegen möchten, nehmen andere die Skates um die verrücktesten Sprünge und Tricks zu machen. Bei uns könnt ihr beides lernen und euer Können gezielt verbessern. Unter Anleitung fachkundiger Übungsleiter lernt ihr die Grundtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren und Gleiten. Aber natürlich zeigen wir euch auch einige besondere Tricks! Fahrmöglichkeiten sind sogar in der Stadt praktisch überall vorhanden und die Anzahl der Skater nimmt immer weiter zu. Aber die Ausrüstung muss stimmen, sonst kann das Vergnügen schnell verdorben sein.

**Kurs:** **08.08.–05.09.2024**  
**Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr**

Dauer: 5 × 120 Minuten  
Ort: Freiplatz hinter der SH Geismar I  
Leitung: Ulrich von Pietrowski  
Teilnehmer: 16  
Kursgebühr: 50 €

## Kapow®

Kapow®, das Cardio Power Workout, kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic. Da es auf natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern basiert, sind die Elemente leicht zu lernen und machen von Beginn an Spaß. Die aufrichtend arbeitende Rückenmuskulatur wird aktiviert und der Rumpf gekräftigt – es sind immer mehrere Muskelketten im Einsatz. Der Clou: Es gibt keine komplizierten Schrittfolgen und die Übungen bei motivierender Musik vermitteln ein Gefühl wie beim Tanzen. Wissenschaftliche Studien belegen die Grundlagen dieses Trainings, das von einer Physiotherapeutin entwickelt wurde.

**Kurs 1:** **12.08.–02.09.2024**  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 4 × 60 Minuten  
Kursgebühr: 35 €

**Kurs 2:** **21.10.–02.12.2024**  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 7 × 60 Minuten  
Kursgebühr: 60 €

Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West  
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt  
Teilnehmer: 20

## Nordic Walking für Anfänger\*innen

Lust auf schonende und trotzdem intensive Bewegung im Freien? Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Stöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fuß- und Kniegelenke. Es bringt Herz, Kreislauf und den Stoffwechsel in Schwung und sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Der Kurs führt Sie in die Grundtechnik des Nordic Walking ein. Neben der Diagonal-/Grundtechnik erlernen Sie den Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonenden Bergabwalken. Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen gehören auch zum Kursinhalt. Nordic Walking-Stöcke können nur in sehr begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

**Kurs:** **23.08.–11.10.2024**  
**Freitag, 15:30–16:30 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Johannes Kaindl  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €



## Pilates für Anfänger\*innen

**Kurs:** **06.08.–22.10.2024**  
**Dienstag, 19:00–20:15 Uhr**

Dauer: 10 × 75 Minuten  
Ort: MF Sports  
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 80 €

## POWER DUMBELL®

Kraft tanken, fit werden und dabei viel Spaß haben: POWER DUMBELL® macht's möglich. POWER DUMBELL® ist ein Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln ohne viel „Tam Tam“. Es trainiert Koordination, Kraft und Ausdauer der Muskeln und bringt die Fettreduktion in Schwung. Die Intensität des Workouts bestimmt jeder Teilnehmer individuell, indem er die Höhe der Gewichte nach Kraft und Vorerfahrung selbst festlegt. Mitreißende Musik und die Atmosphäre in der Gruppe sorgen für Motivation und erhöhen zusätzlich den Spaß-Faktor.

**Kurs 1:** **05.08.–30.09.2024**  
**Montag, 19:00–19:45 Uhr**

**Kurs 2:** **21.10.–09.12.2024**  
**Montag, 20:00–20:45 Uhr**

Dauer: 8 × 45 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Meeve Knaak  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 60 €

## Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform. Übersetzt bedeutet Qigong so viel wie „Arbeit am Qi“. Dabei bezeichnet „Qi“ die universelle Lebenskraft, die nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin durch die Meridiane, die Leitbahnen des Körpers, fließt.

**Kurs 1:** **07.08.–25.09.2024**  
**Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr**

Ort: TH Lohbergschule Gymnastikraum  
Teilnehmer: 15

**Kurs 2:** **24.10.–19.12.2024**  
**Donnerstag, 20:00–21:00 Uhr**

Ort: TH Adolf-Reichwein-Schule  
Gymnastikraum

Teilnehmer: 12  
Dauer: 8 × 60 Minuten  
Leitung: Lei Mao  
Kursgebühr: 80 €



## Run&Train

Ein Lauftraining muss nicht langweilig oder eintönig sein. Wenn du besser werden möchtest, brauchst du Abwechslung in deinem Training. Beim Run&Train werden Laufintervalle mit Bodyweightübungen kombiniert. Das ist kein Laufen, wie du es kennst. Du verbesserst deine Ausdauer und kräftigst deinen ganzen Körper. Der Kurs richtet sich an alle, egal ob Laufanfänger\*in, Wiedereinsteiger\*in oder Fortgeschrittene.

**Kurs:** **05.08.–23.09.2024**  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Annika Helbig  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €





## Run-Do (Barfußlauftechnik)

Viele Menschen würden gerne laufen, haben jedoch Probleme dabei (Schmerzen in den Achillessehnen, Knien, Füßen, Hüften, in Rücken, Kopf) und haben es daher vielleicht schon aufgegeben. Wenn wir (wieder) zu unserer wahren Naturbestimmtheit des Laufens zurückkommen wollen (der Mensch ist anatomisch ein Läufer und kein Geher), dann gilt es die natürlichen Gesetzmäßigkeiten zu befolgen. Dabei kann die Methode des Run-Do begleiten.

**Kurs: 07.08.–25.09.2024**  
**Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr**

Dauer: 8 × 90 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Sanna Almstedt  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 80 €



## Wir suchen Fachangestellte für Bäderbetriebe (m/w/d)

für das Badeparadies Eiswiese und unsere Freibäder in Weende, in Grono und Brauweg.

Mehr Infos unter  
[goesf.de/stellenangebote](https://goesf.de/stellenangebote)

## Sammolahari® – Body & Mind Flow

Bei Sammolahari® werden energetisch kraftvolle Bewegungen aus dem Yoga mit Body & Mind Flows kombiniert. Die einzelnen Einheiten beinhalten funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen. Sammolahari® trainiert nicht nur deinen physischen Körper, sondern schult auch ganz bewusst den mentalen, geistigen und energetischen Körper. Die bewusste Körperwahrnehmung durch die Verbindung von Yin & Yang entlassen dich gestärkt in deinen Alltag.

**Kurs: 24.10.–05.12.2024**  
**Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 7 × 60 Minuten  
Ort: MF Sports  
Leitung: Maike Fremke  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 70 €



## Schwimmen für Fortgeschrittene

Sie beherrschen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul einigermaßen, möchten Ihre Techniken aber weiter verfeinern? Sie können zwar zwei oder drei Bahnen am Stück kraulen, möchten hier aber gerne noch mehr Ausdauer bekommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit gezielten, dem individuellen Können angepassten Technikübungen sowie einem wohlndosierten Ausdauerprogramm in den einzelnen Einheiten, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen, aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

**Kurs: 25.09.–13.11.2024**  
**Mittwoch, 20:00–21:15 Uhr**

Dauer: 8 × 75 Minuten  
Ort: Badeparadies – Sportbecken  
Leitung: Line Kamlot  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 130 € inkl. Kartenpfand\*



## Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits schwimmen können, aber das Kraulen nur schlecht oder gar nicht beherrschen. Mit geeigneten Hilfsmitteln und einem gezielt aufgebauten Übungsprogramm bringt Ihnen der Kurs das Kraulschwimmen näher, so dass Sie am Ende des Kurses motorische Konzepte des Kraulschwimmens verstehen und auch anwenden können. Mit dem Erlernen der Grundtechnik des Kraulschwimmens sind Sie nach dem Kurs befähigt, Erlerntes selbstständig zu trainieren und somit Ihre schwimmerische Ausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

**Kurs 1: 23.09.–11.11.2024**  
**Montag, 07:00–8:00 Uhr**

**Kurs 2: 25.09.–13.11.2024**  
**Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies – Sportbecken  
Leitung: Line Kamlot  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand\*

**Kurs 3: 08.08.–26.09.2024**  
**Donnerstag, 21:00–22:00 Uhr**

**Kurs 4: 24.10.–19.12.2024**  
**Donnerstag, 21:00–22:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies – Gruppenbad  
Leitung: Paula Monecke  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand\*

**Triathlon-Crashkurs 07.08.–21.08.2024**  
**Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr**

Dauer: 3 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies – Sportbecken  
Leitung: Paula Monecke  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 55 € inkl. Kartenpfand\*



## Schwimmen – Kraultechnik vertiefen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Kurs „Schwimmen – Kraultechnik erlernen“ besucht haben oder bereits kraulen können. Mit einem gezielten Aufbauprogramm wird Ihre Kraultechnik und schwimmerische Ausdauer verbessert. Es wird auf die einzelnen Technikelemente wie Wasserlage, Beinschlag, Armzug und Atmung individuell eingegangen, um die Teilnehmer\*innen an ihrem jeweiligen Trainingsstand abzuholen. Ziel ist es, mehrere Bahnen durchgängig zu kraulen.

**Triathlon-Crashkurs 07.08.–21.08.2024**  
**Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr**

Dauer: 3 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies – Sportbecken  
Leitung: Paula Monecke  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 55 € inkl. Kartenpfand\*



**Triathlon-Crashkurs 12.08.–20.08.2024**  
**Montag und Dienstag, 7:00–8:00 Uhr**

Dauer: 4 × 60 Minuten  
Ort: Freibad Brauweg  
Leitung: Line Kamlot  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 65 € inkl. Kartenpfand\*



**Kurs 1: 21.10.–09.12.2024**  
**Montag, 19:00–20:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies – Sportbecken  
Leitung: Pia Rehe  
Teilnehmer: 8  
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand\*

**Kurs 2: 24.09.–12.11.2024**  
**Dienstag, 7:00–8:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies – Gruppenbad  
Leitung: Line Kamlot  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand\*






## Direkt scannen & Kurs buchen!

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

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

### Schwimmen lernen für Erwachsene

- Kurs 1:** 05.08.–26.08.2024  
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00-9:00 Uhr
- Kurs 2:** 02.09.–23.09.2024  
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00-9:00 Uhr
- Kurs 3:** 21.10.–12.11.2024  
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00-9:00 Uhr
- Kurs 4:** 18.11.–09.12.2024  
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00-9:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten  
Ort: Badeparadies - Kommunikationsbecken  
Leitung: Nadine Daroczi  
Teilnehmer: 8  
Kursgebühr: 140 € inkl. Kartenpfand\* 

### Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung, auf Krav Maga basierend, ist eine realistische und straßenbezogene Art der Selbstverteidigung. Neben einfach zu erlernenden Techniken wird besonders auf die stärkende psychologische Schulung eingegangen. Wir tauschen persönliche Erfahrungen aus und verzichten auf komplexe Bewegungsabläufe und Formen, die im Ernstfall nicht abrufbar sind und schulen stattdessen natürliche Reflexe sowie Selbstbehauptung. Die Gewalt und (verbale) Belästigung auf der Straße hat sich in den letzten 20 Jahren sehr verändert und wir müssen uns stetig weiterentwickeln und daran anpassen, so auch in unserer Abwehr. Die Techniken bauen aufeinander auf und sind leicht erlernbar – aber kompromisslos in ihrer Anwendung. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

- Kurs 1:** 06.08.–24.09.2024  
Dienstag, 18:30–19:45 Uhr
- Kurs 2:** 22.10.–10.12.2024  
Dienstag, 18:30–19:45 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Laura Rebecca Rau  
Teilnehmer: 20  
Kursgebühr: 70 €


### Ski- und Konditionsgymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik werden Sie mit vielfältigen Aufwärmübungen (Aerobic, Spiel, usw.), Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining sowie spezieller Skigymnastik und Imitationsübungen optimal auf den Winter und den nächsten Skiurlaub vorbereitet.

**Kurs:** 16.09.–12.05.2025  
**Montag, 19:00–20:30 Uhr**  
Dauer: 32 x 90 Minuten  
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 1-3  
Leitung: Klaus Brüggemeyer & Ines Graeber  
Teilnehmer: 85  
Kursgebühr: 115 €

### Tabata

Tabata ist ein Ganzkörperworkout für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Jeder findet sich in seinem Level wieder. Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine zehneckündige Pause. 4 min Power für Kraftausdauer und großen Muskelgruppen. Wir beginnen mit Tabata Übungen zum Aufwärmen und steigern die Intensität.

**Outdoor Kurs:** 05.08.–23.09.2024  
**Montag, 19:00–19:45 Uhr**  
Dauer: 8 x 45 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Annika Helbig  
Teilnehmer: 20  
Kursgebühr: 70 € 

**Kurs:** 04.11.–16.12.2024  
**Montag, 19:00–19:45 Uhr**  
Dauer: 7 x 45 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Annika Helbig  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 60 €

### Tai-Chi


Tai Chi dient der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper & Geist und der Selbstverteidigung. Sie basiert auf den Prinzipien der natürlichen Bewegungsenergien unserer Natur. Tai Chi ist meditativ, körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist daher sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Da anstelle von Muskelkraft innere Energie eingesetzt wird, können alle Menschen unabhängig vom Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness gleichermaßen an jedem Ort Tai Chi erlernen.

**Kurs 1:** 07.08.–25.09.2024  
**Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr**  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Ort: TH Lohbergsschule Gymnastikraum  
Leitung: Lei Mao  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 80 €

**Kurs 2:** 24.10.–19.12.2024  
**Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr**  
Dauer: 8 x 60 Minuten  
Ort: TH Adolf-Reichwein-Schule - Gymnastikraum  
Leitung: Lei Mao  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 80 € 

### Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Hallenbad. Wir bieten Ihnen den unkomplizierten Einstieg in die faszinierende Unterwasserwelt. Erfahrene, staatlich anerkannte Lehrer vermitteln Ihnen Theorie und Praxis des Tauchens mit Pressluftflaschen und Lungenautomaten. Nach dem Absolvieren dieses Lehrgangs im Badeparadies sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige „Open Water Scuba-Diver-Brevet“ zu erhalten.

**Kurs:** 03.09.–25.09.2024  
**dienstags Praxis  
mittwochs Theorie  
19:00–21:30 Uhr**  
Dauer: 8 x 150 Minuten  
Ort: Badeparadies Eiswiese  
Leitung: Michael Bohnberger  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 170 € inkl. Kartenpfand\* 



## Teaching Kitchen – gesund und lecker kochen

Das Teaching Kitchen im Sportpark Jahnstadion ist Deutschlands innovativste Lehrküche mit universitärem Bezug. Hier werden Wissenschaft, Bildung, Nachhaltigkeit und Gesundheit synergistisch mit Kulinarik und Lebensfreude kombiniert. Das Teaching Kitchen ist ein Gemeinschaftsprojekt von Culinary Medicine Deutschland e.V. und dem Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen.

**Kochkurs: Pesto & Pasta**  
30.08.2024  
Freitag, 17:00–21:00 Uhr

**Kochkurs: Mediterrane Küche**  
27.09.2024  
Freitag, 17:00–21:00 Uhr

**Kochkurs: Herbstliche Küche**  
25.10.2024  
Freitag, 17:00–21:00 Uhr

**Kochkurs: Weihnachtsmenü**  
29.11.2024  
Freitag, 17:00–21:00 Uhr

Dauer: 240 Minuten  
Ort: Teaching Kitchen  
Leitung: Uwe Neumann  
Teilnehmer: 20  
Kursgebühr: 75 €

## Total Body Workout

In diesem Kurs erwartet Sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Aber auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po-Workouts, Intervallmethoden, die z.B. von „HIIT“ oder „Tabata“ inspiriert sind, ebenso wie ein Mobility-Training oder Kräftigungsübungen, finden in diesem Fitnesskurs ihren Platz. Der Fantasie bzw. den Trainingsmethoden sind in diesem Kurs nahezu keine Grenzen gesetzt. Seien Sie also gespannt auf ein abwechslungsreiches und forderndes Total Body Workout. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt/straft Ihren gesamten Körper und bringt auch die Figur in Topform.

**Kurs 1: 07.08.–25.09.2024**  
Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr

**Kurs 2: 23.10.–11.12.2024**  
Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: TH Geschw.-Scholl-Gesamtschule  
Halle C – Gymnastikraum  
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele  
Teilnehmer: 20  
Kursgebühr: 75 €



## Triathlon: Radfahren. Laufen. Koppeltraining.

Triathlon besteht aus der direkten Verbindung unterschiedlicher Sportarten, darunter auch das Radfahren im nahtlosen Übergang zum Laufen. Genau deshalb ist es wichtig, frühzeitig Erfahrungen und Können nicht nur in isolierter Ausübung der Einzeldisziplinen aufzubauen. Vielmehr ist der Fokus ebenso auf die Entwicklung des fließenden Übergangs etwa der beiden Landsportarten zu richten. Hierbei unterstützt dieses Kursangebot mit dem sogenannten (wiederholtem) Koppeln, also einem effektiven Aneinanderreihen von Rad- und Lauftrainingssequenzen, innerhalb eines gemeinsamen Trainings. Die Triathlonexperten von personal sports sorgen dabei in optimal aufgebauten Trainingsschritten für ein einfach umzusetzendes, triathlontypisches Training, das sich später auch gut in Eigenregie fort- bzw. umsetzen lässt. Besonders willkommen sind hierzu Neu- oder Quer-Einsteiger\*innen ins Triathlongeschehen, ob absolut oder nur in die neue Saison. Zu jedem Kurstag ist zur Ausübung beider Sportdisziplinen mit einem geeigneten Fahrrad, am besten einem Renn- oder Triathlonrad, inklusive Helm und zusätzlich auch mit Laufschuhen zu erscheinen.

**Kurs: 05.08.–19.08.2024**  
Montag, 18:00–20:00 Uhr

Dauer: 3 × 120 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Michael Just  
Teilnehmer: 10  
Kursgebühr: 60 €

## Vinyasa Power Yoga

In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Haltungen (Asanas) und deren Ausrichtungsprinzipien kennen, als Grundlage für dein weiteres Üben im Yoga. Hier werden Flexibilität und Kraft aufgebaut und die Haltungen erklärt. Das Üben erfolgt im teilnehmerbezogenem Tempo. Tauche ein in die Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele während des Flows (mehrere Haltungen/Asanas hintereinander gereiht). Am Ende des Kurses hast du Varianten des Sonnengrußes sicher kennengelernt und grundlegende Haltungen (Asana) sowie deren fließende Übergänge sind dir vertraut. Let's flow together!

**Kurs: 23.10.–11.12.2024**  
Mittwoch, 17:00–18:15 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Anna Bürmann  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 90 €



## TRX – Schlingentraining

TRX steht für „Total (Body) Resistance eXercise“. Dahinter verbirgt sich ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, welches an der Decke befestigt wird und bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Komplette Bewegungsabläufe stärken Kraft, Gleichgewicht und Muskelkoordination. Mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit sind das Ergebnis. Da die Gurte der Schlinge beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Es ist ein dreidimensionales Training, welches alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht. Einzelne Muskeln werden nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelkette beansprucht. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

**Kurs 1: 08.08.–26.09.2024**  
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 7 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Meeve Knaak  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 55 €

**Kurs 2: 24.10.–19.12.2024**  
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Meeve Knaak  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 65 €

## Yin Yoga

Erschaffe dir deine Wohlfühloase auf deiner Yoga Matte. Mit ruhigen entspannten Asanas, die wir lange halten und dabei komplett auf unseren Atem fokussiert sind, erschaffen wir eine Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. Von Muskulatur über Faszien bis Meridianen und Organe regen wir beim Yin Yoga unser komplettes System an, loszulassen und den „Monkey Mind“ einmal in die Stille zu bringen.

**Kurs: 09.08.–06.12.2024**  
Freitag, 17:00–18:00 Uhr

Dauer: 14 × 60 Minuten  
Ort: MF Sports  
Leitung: Maike Fremke  
Teilnehmer: 10  
Kursgebühr: 140 €



# Workshops

## Yoga für Männer

Yoga ist nur etwas für Frauen? Nein! In diesem reinen Männerkurs haben Sie die Gelegenheit, sich vom Gegenteil zu überzeugen. Yoga ist durchaus ein ausgeklügeltes Bodyweight-Training, bei dem muskuläres Ungleichgewicht ausgeglichen wird. Durch Dehnübungen werden Muskeln und Gelenke strapazierfähiger, so dass Verletzungen vorgebeugt werden kann. Die Atemübungen haben ebenfalls ihren Sinn. So nutzen die meisten Menschen nur einen geringen Teil ihres Lungenvolumens tatsächlich aus. Die Folgen sind Sauerstoffmangel und Verspannungen im Rücken und im Nacken. Der besinnliche Teil des Yoga liegt in der Meditation. Meditation ist prinzipiell nur ein anderes Wort für Entspannung des Kopfes (nach Patanjali: die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen lassen). Dieser ganzheitliche Ansatz des Yoga bietet die Möglichkeit, mit dem eigenen Körper (wieder) gut in Kontakt zu kommen und Verspannungen jeglicher Art zu lösen.

**Kurs 1:** 07.08.–25.09.2024  
**Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr**

**Kurs 2:** 23.10.–11.12.2024  
**Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr**

Dauer: 8 × 90 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Tabea Zieseniß  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 90 €



## Zumba® Einsteiger\*innen

**Kurs 1:** 05.08.–23.09.2024  
**Montag, 17:00–18:00 Uhr**

**Kurs 2:** 21.10.–09.12.2024  
**Montag, 17:00–18:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Vera Sagalov  
Teilnehmer: 25  
Kursgebühr: 65 €

## Zumba® Fortgeschrittene

**Kurs 1:** 05.08.–23.09.2024  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

**Kurs 2:** 21.10.–09.12.2024  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum  
Leitung: Vera Sagalov  
Teilnehmer: 25  
Kursgebühr: 65 €

## FeetUp® Yoga

Ein Sprichwort sagt: „Wer die Welt auf den Kopf stellt, dem liegt der Himmel zu Füßen“. Doch wer einmal Umkehrhaltungen im Yoga erlebt hat, der weiß: Umkehrhaltungen spielen mit unseren Grenzen. Sie erfordern viel Kraft, Überwindung, Vertrauen und vor allem Mut. Denn, die „Königs-klasse“ der Asanas verlangt von uns, dass wir unsere Welt auf den Kopf stellen und alles einmal aus einer anderen Perspektive betrachten. Wie gut, wenn es hier Unterstützung gibt. „Turn your World upside down“ ist der Slogan des FeetUP Hockers, mit dem du spielend einfach deine Welt auf den Kopf stellen kannst. Auch, wenn du nur wissen möchtest, wie sich der FeetUP in deine Yogapraxis integrieren lässt, bist du in diesem Workshop gerne gesehen – der Workshop ist offen für alle und du brauchst keine Vorerfahrungen. Der FeetUP wird für dich bereitgestellt. Komm in bewegungsfreundlicher Klamotte, mit Neugier und Freude an Bewegung zu guter Musik. **Dieser Workshop baut aufeinander auf. Es können aber auch Personen mit Vorerfahrungen teilnehmen. Detaillierte Informationen stehen auf sport.goesf.de**

**Termine:** **Samstag, 11:30–14:30 Uhr**  
**Intro:** 03.08.2024  
**Level 1:** 07.09.2024  
**offener Kurs:** 26.10.2024

Ort: PilatesYogaPur  
Leitung: Tabea Zieseniß  
Teilnehmer: 6  
Kursgebühr: 45 €



## Thai Yoga Massage

Die dunkle Jahreszeit lässt uns automatisch ruhiger, rückzugs- und geborgenheitsbedürftiger werden. Dies wollen wir nutzen, um uns in einer Thai Yoga Massage Session gegenseitig in eine tiefe Entspannung und Regeneration zu begleiten. Das Ziel der Thai Yoga Massage ist es, sich einem anderen Menschen so zuzuwenden, dass durch bewusste Berührungen ein Verständnis des Gegenübers auf einer körperlichen Ebene entsteht und dieser sich ganz auf uns einlassen kann. Genauer ist der Aspekt des Lösen und Fallenlassens in den verschiedenen Bereichen ganz wichtig, um die Entspannung und Regeneration durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem zu fördern. Unter Einsatz eines angenehmen, rhythmischen Drucks auf verschiedene körperliche Strukturen sowie bestimmte Energiebahnen mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Füßen und Knien soll dies bewirkt werden. Die Massage findet bekleidet auf einer weichen Matte am Boden statt. Decken, Kissen und der Einsatz von Wärme unterstützen die verschiedenen Positionen. Aus organisatorischen und hygienischen Gründen sind Decken, Kissen und Wärmflaschen mitzubringen.

**Termin:** **16.11.2024**  
**Samstag, 11:30–14:30 Uhr**

Ort: PilatesYogaPur  
Leitung: Tabea Zieseniß  
Teilnehmer: 8 (Anmeldung paarweise)  
Kursgebühr: 75 € pro Paar



# Buchungsinfos

## Buchung per Internet

- 1 Öffnen Sie die Webseite [sport.goesf.de](http://sport.goesf.de)
- 2 Klicken Sie auf „Mein Konto“ → „Login“
- 3 Klicken Sie auf „Erstelle ein Kundenkonto“ unterhalb des Anmeldebuttons
- 4 Bitte füllen Sie alle Felder aus und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit einem Klick auf „Erstelle ein Kundenkonto“
- 5 Klicken Sie auf „Mein Konto“ → „Login“ und loggen sich mit Ihren Benutzerdaten ein
- 6 Unter „Meine Daten“ im rechten blauen Bereich ergänzen Sie bitte Ihre fehlenden Daten und bestätigen diese mit einem Klick auf „Speichern“
- 7 Klicken Sie nun auf „Sportangebot“ und wählen Ihre gewünschte Kategorie aus

## Rücktritt, Kursabsagen und Rückerstattung

Ein Rücktritt vom Fitnesskurs muss spätestens 15 Kalendertage vor Beginn des Kurses erfolgen. Danach ist keine Erstattung der Kursgebühr mehr möglich. Der Rücktritt muss schriftlich und gegen Vorlage der Anmeldebestätigung erfolgen. Die Rückerstattungskosten betragen 10 €. Bei zu geringer Teilnehmerzahl können die Kurse von der GoeSF abgesagt werden. Bei Kursabsage durch die GoeSF wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Teilnehmerbetrag erstattet. Die ausführlichen AGB erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

## \*Kartepfand

In der Kursgebühr sind 10 € Pfand für die Eintrittskarte zum Badeparadies enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.