

freizeit arena

Liebe Leserinnen und Leser!

Ein aufregendes Sportjahr 2008 geht zu Ende, in dem sich mit dem Stadtwerke-Volkstriathlon ein neues Top-Ereignis erfolgreich im Göttinger Sportkalender eingeführt hat. Auch 2009 wird der Triathlon deshalb wieder stattfinden, genauso wie die Tour d'Energie von den Terrassen, der Altstadtlauf und all die anderen Sportveranstaltungen, die von der GoeSF initiiert oder unterstützt werden.

Schon deshalb ist die Wintersaison kein Grund, es sich nur gemütlich zu machen. Sportliche Aktivität beugt nicht nur den negativen Folgen der dunklen Jahreszeit vor, sie macht auch fit für die Ereignisse des neuen Jahres.

Die besten Möglichkeiten dazu bieten traditionell die Fitnesskurse der GoeSF, deren reichhaltiges Programm auch im Winter die Qual der Wahl bietet.

Für Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden können Sie aber eine Menge mehr unternehmen, und wie immer hat die **freizeit-arena** etliche interessante Möglichkeiten für Sie getestet: von einer Wanderung im Umfeld des Schlosses Berlepsch über Hallen-Fußball auf den Soccer-Courts in Reinhausen und Weende bis zum neuen, aufregenden Entspannungsangebot im Badeparadies: Was sich hinter dem geheimnisvollen Namen Jahara verbirgt, haben wir ebenso recherchiert wie die Chancen und Grenzen der Homöopathie, die man konsultieren kann, wenn man trotz aller vorbeugenden Maßnahmen doch mal krank geworden ist.

Dass es dazu erst gar nicht kommt, wünscht Ihnen die GoeSF: einen gesunden, aktiven und entspannten Sport- und Freizeitwinter.

Und die **freizeitarena** wünscht Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre ihrer 21. Ausgabe.



inhalt

goesfnews

Mission erfüllt 4
Kindergeburtstage im
Gruppenbad 4
Monika Wölm 5
Jahara 6

fitnesskurse

Winter 2008/2009 8

goesfevents

Rückblick Volkstriathlon 13

gesund

Homöopathie 14

goesfextra

Das neue Weihnachtsmusical
des 1. RCG 16
Leistungsdiagnostik 16

portrait

Corinna Lange 18

trends

Turnen 20

entdeckungen

Schloss Berlepsch
und Gut Hübenthal 22
Soccer-Hallen 24

bekenntnisse

Liebe Mitglieder,
liebe Sportsfreunde 26

lecker

Taubenbrust 28

kontakt zur goesf 29

impressum 29

gehirnjogging 30

**Die Gewinner des BG
74-Preisrätsels aus
der letzten
Freizeitarena**



**fitnesskurse
Das neue Winter-
programm 8**



**entdeckungen
Rund um Schloss
Berlepsch 22**