

Das neue **Weihnachts-**  
**musical** des 1. RCG

## »Der Zauberkristall«



Seit zwei Jahrzehnten sind die Weihnachtsmusicals auf Rollen des 1. RCG ein fester Bestandteil des Göttinger Veranstaltungskalenders. In den letzten Jahren lockten Interpretationen bekannter Stücke wie »Der Nussknacker«, »Der Zauberer von Oz« oder »Peter Pan« jeweils über 3.500 Zuschauer in die Vorstellungen.

In diesem Jahr wird erstmals ein komplett eigenes Stück aufgeführt. Die Idee stammt von Karin Limbach (Erste Vorsitzende und Trainerin des 1. RCG), die Ausarbeitung erfolgte in Zusammenarbeit mit Janina Gehrke und die musikalische Umsetzung wurde von Michael Bertram (Komponist und Produzent aus Göttingen) durchgeführt. In seinem Studio wur-

den alle Songs und Sprechrollen von Läuferinnen des Vereins selbst eingespielt. Die Choreographie und die schauspielerischen Parts studierte Karin Limbach mit über 100 Rollkunstläuferinnen ein – von 5-jährigen Anfängern bis zur Deutschen Meisterin 2007, Inga Knorr. Premiere ist am 6. Dezember in der Godehard-Sporthalle.

»Der Zauberkristall« erscheint auf einer CD, die bei Vorstellungen am Veranstaltungsort erhältlich ist.

#### Termine:

Samstag, 6.12. (15 und 18 Uhr), Sonntag, 7.12. (14.30 und 17.30 Uhr), Montag, 8.12. (9.30 Uhr; nur für Schulklassen)

#### Eintrittspreise:

Tageskasse: Erwachsene 10,00 Euro; Kinder bis 16 Jahre 6,50 Euro  
Vorverkauf: Erwachsene 9,00 Euro; Kinder bis 16 Jahre 5,50 Euro

#### Kartenvorverkauf:

Göttinger Tageblatt, Judenstraße (zzgl. VVK-Gebühr)  
Tourist-Information, Altes Rathaus (zzgl. VVK-Gebühr)  
Denecke Tabak-Center, Kaufpark active sports center, Ehrengard-Schramm-Weg 11 (Zienterrassen)  
Gerhard-Mercker-Zentrum, Auf dem Hagen 23 (Mo. – Fr., 10 – 12 Uhr)  
RCG-Vereinsheim, Leibnizstraße 2 (Sa., So., 10 – 13 Uhr)

Weitere Infos unter 0551-2929 und [www.rcgoettingen.de](http://www.rcgoettingen.de)

Professionelle **Leistungs-**  
**diagnostik**

## Besser trainieren

Die Frage, wer man ist und was man kann, gehört zu den elementaren Antriebskräften des Menschen. Im Sport stellt sie sich vor allem im Bereich des Leistungs- und Spitzensports, sie interessiert aber auch immer mehr Aktive, die als Freizeitsportler gesunden Ehrgeiz entwickeln und ihre Grenzen optimal ausloten möchten.

Das kann man nach Gefühl und persönlichen Erfahrungen machen. Viele Ausdauersportler – Läufer, Radfahrer, Ruderer, Triathleten, aber auch Nordic Walker oder Fußballspieler – greifen dabei auf die gängigen Rechenformeln zurück, mit denen der Trainingspuls bestimmt wird. Denn sie wissen, dass Stoffwechsel, Puls und Sauerstoffaufnahme über die Kondition und den Erfolg entscheiden. Doch diese Formeln sind immer nur allgemeine Richtwerte und nie auf die individuelle Verfassung des Sportlers zugeschnitten. Was im Spitzensport zum Standard gehört, können jetzt auch ambitionierte Amateure nutzen: eine professionelle Leistungsdiagnostik – vorgenommen von einem Experten. Jens Claussen, 1968 in Celle geboren, ist Sportwissenschaftler mit den Schwerpunkten Trainingswissenschaft und Sportmedizin, ehemaliger Lizenz- und immer noch aktiver Radfahrer sowie leitender Sporttherapeut im Gesundheitszentrum Promotio und seit fünf Jahren profiliert und durch eine Zusatzausbildung qualifiziert im Bereich Leistungsdiagnostik.

Allen, die ambitioniert Ausdauersport treiben, zum Beispiel seit

Jahren laufen, ohne Fortschritte zu erzielen, sich bei der Tour d'Énergie oder dem Altstadtlauf verbessern wollen, den Einstieg in den Marathon suchen, bieten Claussen und seine Mitarbeiterinnen Mareike Schumacher und Grazyna Sliwa diverse Module der Leistungsdiagnostik an.

Zum Standard der rund zweistündigen Tests, die sowohl im Labor als auch im Freien durchgeführt werden können, gehört eine umfangreiche Anamnese, bestehend aus einem Gespräch und einem Fragebogen, mittels derer die Bedürfnisse und Voraussetzungen des Kunden präzise ermittelt werden. Die eigentlichen Testverfahren bestehen unter anderem aus einer Fahrrad-Ergometrie (auf dem Rad des Kunden), bei der eine Herzfrequenz-, Blutdruck- Puls- und Laktatbestimmung vorgenommen und etwa durch die Simulation einer Bergfahrt die Belastungsgrenze ermittelt wird, einem isometrischen Krafttest, Laufband- bzw. Ruder-Ergometrie und einer individuellen Trainingsberatung.

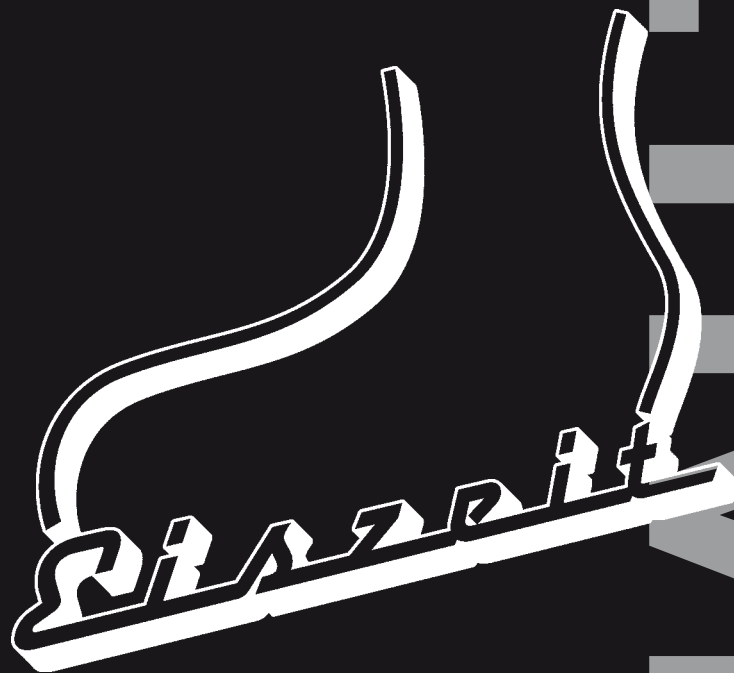
Am Ende der sportartspezifischen Tests, deren Kosten sich je nach Modulauswahl auf 105 bis 145 Euro belaufen, verfügt der Sportler über exakte Informationen zu seiner Leistungsfähigkeit (die ihn davor bewahren, sich zu unter- oder überschätzen), den für ihn idealen Puls zur Verbesserung seines Trainings, eine detaillierte Trainingsberatung sowie konkrete Tipps, zum Beispiel für ein passendes Krafttraining.

arena  
info

#### jc Leistungsdiagnostik

Jens Claussen  
Fritz-Reuter-Straße 17  
37083 Göttingen  
Tel.: 0551 – 3096667  
info@jc-leistungsdiagnostik.de  
www.jc-leistungsdiagnostik.de

\*\*\*



07.12.-11.01.

## EISBAHN MIT SCHLITTSCHUHVERLEIH UND EISZEIT-PARTY

### ▷ [ÖFFNUNGSZEITEN]

Mo geschlossen [geöffnet nur für Schulklassen]  
Di - Fr 15 - 19 Uhr, Sa & So 11 - 19 Uhr

### ▷ [SONDERÖFFNUNGSZEITEN]

24.+25.12., 31.12.+01.01. geschlossen  
26.12.-30.12. 11-19 Uhr, 02.01.-06.01. 11-19 Uhr

### ▷ [EISZEIT-PARTY]

20.12.2008 20 Uhr

▷ [www.lokhalle.de](http://www.lokhalle.de)

[GÖTTINGEN]

e-on Mitte  
E.ON Mitte Vertrieb

Sparkasse  
Göttingen

Rauf  
Park

flüppothek  
By the Pharmacy

fm  
Friedrichshafen

Ruhstrat  
Haus- und Versorgercenter Göttingen

Städtische  
Wohnungsbau  
Göttingen

BADEPARADIES  
EISWIESE

stadtwerke  
göttingen AG

BURGER  
KING

STADTREINIGUNG  
GÖTTINGEN

kiartext

VGH

NEUEFORM  
Büro fuer Gestaltung  
Göttingen

McDonald's  
Göttingen

Göttinger  
Tageblatt

Bremer Verkehrsassekuranz  
Vermittlungsgesellschaft mbH

powered by  
goettingen.eins.de

CINEMAXX

mina Energie, Kälte- & Umwelttechnik  
Kombibahnen, Kälte- und Luftklima, Wasserlösungen