

Liebe Leserinnen und Leser!

Wasser ist das Ur-Element des Lebens. Gästen des Badeparadieses Eiswiese und aller anderen von der Göttinger Sport und Freizeit GmbH betriebenen Göttinger Bäder muss man das natürlich nicht erklären. Sie wissen, dass Wasser die Quelle von Gesundheit, Entspannung und genussvoller Bewegung ist.

Anna-Christine Schmidt weiß es auch: Als aktive Schwimmerin und Waspo-Trainerin widmet sie ihr Leben dem feuchten Element. In der **freizeitarena** erzählt sie, warum Schwimmen mehr ist als monotones Bahnenziehen – und was der Nachwuchs beim Schwimmen fürs Leben lernt.

Wintersportler wissen Wasser hingegen mehr in seiner gefrorenen Form auf Loipen und Skipisten zu schätzen. Was das mit Göttingen zu tun hat? Auch vor Ort gibt es einen Skiklub! Was ein solcher in einer nicht eben winterfesten Stadt treibt, hat die **freizeitarena** nachgefragt.

Spaziergänger und Wanderer wissen es – zumindest wenn sie sich in Landschaften ergehen, deren Aura sich nicht zuletzt weg begleitenden Wasserläufen verdankt. Man muss nicht weit fahren, um dergleichen zu erleben: Wie ein Harzpendant im Kleinen mutet zum Beispiel der Reinhäuser Wald an, der zu Wanderungen einlädt.

Und wo wir schon die ganze Zeit beim Wissen sind: In einer neuen Rubrik stellt und beantwortet die **freizeitarena** Fragen nach Wissenswertem rund um Sport, Fitness, Gesundheit. Wenn Sie eine interessante Frage haben: Schreiben Sie uns!



fitnesskurse
Das neue Winterprogramm 8



trends
Der Göttinger Skiklub 22



portrait
Anna-Christine Schmidt 20

Auf Spurensuche im Reinhäuser Wald



inhalt

Das können Sie natürlich auch immer tun, mit Kritik, Anregungen, Lob ... Jetzt, in der »dunklen« Jahreszeit, ist ja genügend Muße vorhanden. Natürlich auch für die entspannte Lektüre der neuen **freizeitarena**.

Dabei viel Spaß wünscht Ihnen Ihre



goesfnews

Christian Müller_4
Praktikant Andre Moormann_6
Die Wohlfühlmühle_7
Mitternachtssauna_7
Festtage im Paradies_13
Happy Birthdays für Kinder_13

fitnesskurse

Winter 2009/10_8

goesfevents

Angekommen_14
Abgefahren_15

Abgerundet_15

was ist eigentlich ...
... eine Doppel-Maa-Sauna?_16

goesfextra

Die 7. Brocken-Challenge_17
Der Zauberkristall_17

gesund

Chiropraxis Göttingen_18
Sehenswert_19

portrait

Anna-Christine Schmidt_20

trends

Skiklub Göttingen_22

entdeckungen

Der Reinhäuser Wald_24

bekenntnisse

Skifahren_26

lecker

Rindsroulade_28

kontakt zur goesf_29

impressum_29

gehirnjogging_30