

# fitness kurse

## Winter 2009/10



Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen**, Tel. 50 70 9-143, [info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

[Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.]

### » Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, das für jeden geeignet ist. Dabei werden sowohl Aspekte des Yoga (Dehnung und Konzentration) als auch des Leistungssports (Muskelkonditionierung und Ausdauer) integriert und führen zu einer gesteigerten Konzentration, Koordination und Kraft aus der Körpermitte. Besonders die tiefliegenden Bauchmuskeln und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden durch dieses Training angesprochen. Rücken- und Nackenschmerzen wird vorgebeugt. Das Training führt zu einer aufrechteren Körperhaltung und durch die spezielle Pilates-Atmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

**Termin:** Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr  
20.01. – 10.03.2010  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Turnhalle Lohbergschule (Gymnastikraum)  
**Leitung:** Swana-Julia Barwing  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » Qi Gong – Pflege der Lebenskraft

Qi Gong bezeichnet Meditations- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, welche der Förderung der Gesundheit dienen sollen. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. In diesem Kurs lernen Sie bewegte und stille Übungen, die nicht nur Ihren Körper stärken und beweglicher machen, sondern auch Ihre geistigen Fähigkeiten verstärken, d.h.: Sie können sich besser konzentrieren, werden flexibler, können trotz hoher Anforderungen des Alltags schnell entspannen und dem Alltagsstress besser widerstehen.

Dieser Kurs wird mit bis zu 80% von den gesetzlichen Kassen bezuschusst.

**Termin:** Montag, 20.00 – 21.30 Uhr  
18.01. – 15.03.2010  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Godehardstraße (Mehrzweckraum)  
**Leitung:** Christian Auerbach  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » Tai Chi

Sie hatten schon immer Interesse daran, diese »innere Kampfkunst« kennen zu lernen? Tai Chi stammt aus China und ist dort der beliebteste Gesundheitssport, weil er Körper, Geist und Seele zusammenführt. In einer langen Reihe von Ganzkörperbewegungen werden bei dieser traditionellen Kampfkunst Entspannung und tiefe Bauchatmung kombiniert. Ziele dieses Kurses sind: Körperbeherrschung entwickeln, fließende, natürliche Bewegungen, Entspannung und innere Harmonie.

**Termin:** Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr  
20.01. – 24.02.2010  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** GSG Grätzelstraße (Gymnastikraum)  
**Leitung:** Axel Großmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegenwirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau der richtige für Sie. Yoga hat eine

beruhigende, ausgleichende Wirkung und bringt Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang. Durch Atemübungen und Meditationen kann das Verhalten gegenüber den Mitmenschen reflektiert und so auch positiver gestaltet werden. Im Wechsel von Konzentration, Anspannung und Entspannung fördert Yoga Ihre Gesundheit und kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen (wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, etc.). Die erfahrene Yogalehrerin Corinna Löns wird Sie in die Grundtechniken des Yoga einführen. Bitte eine warme Decke mitbringen.

**Termin:** Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr  
19.01. – 16.03.2010  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Turnhalle Höltyschule  
**Leitung:** Corinna Löns  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

## » Wing Tsun

Wing Tsun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennen zu lernen und zu nutzen. Wer Wing Tsun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Der Kurs bietet die Möglichkeit, diese Kampfkunst in einer entspannten, partnerschaftlichen Atmosphäre zu erleben.

**Termin:** Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr  
23.01. – 27.02.2010  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** Wing Tsun-Schule Göttingen,  
Kurze Geismarstraße 16-18  
(Innenhof)  
**Leitung:** Birgit Schürer  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

## » Schwimmen – Kraul-technik 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 in der Lage sind, mindestens eine Bahn Kraulschwimmen zu können. Neben dem Erlernen der Kraultechnik bietet der Kurs zudem die Möglichkeit, auch andere Schwimmstile sowie die Schwimmausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

**Kurs 1:** Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
19.01. – 09.03.2010  
**Kurs 2:** Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
20.01. – 10.03.2010  
**Kurs 3:** Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr  
21.01. – 11.03.2010

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
**Leitung:** Amke Lottmann (Kurs 1 & 2)  
Philipp Rinkenauer (Kurs 3)  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 80 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)

## » Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Sportwissenschaftlerin Amke Lottmann richtet sich mit ihrem Programm an all jene, die nur schlecht oder gar nicht schwimmen können. Mit gezielten Übungen zunächst im Nichtschwimmer-, später im Schwimmerbecken werden die Teilnehmer langsam zum Schwimmen hingeführt. Die Hinzunahme diverser Hilfsmittel ermöglicht dabei einen systematischen Aufbau vom Einfachen zum Schweren.

**Termin:** Montag, Dienstag, Donnerstag,  
Freitag, 08.00 – 09.00 Uhr  
25.01. – 05.02.2010  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 90 Euro (inkl. Schwimmbadeintritt)

## » Schwimmen für Fortgeschrittene (Kurs 1) und Kraul-Aufbaukurs (Kurs 2)



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 in der ersten Hälfte der jeweils 75 Minuten sowie einem wohl dosierten Ausdauerprogramm im Anschluss daran 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 1:** Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr  
20.01. – 10.03.2010  
**Kurs 2:** Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr  
21.01. – 11.03.2010  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 85 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)

## » Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Hallenbad. Zusammen mit Oasis Tauchsport bieten wir 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.

**Praxis:** Dienstag, 18.30 – 21.00 Uhr  
26.01. – 16.02.2010  
**Dauer:** 4 x 150 Minuten  
**Theorie:** Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr  
20.01. – 10.02.2010  
**Dauer:** 4 x 180 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese (Praxis)  
**Leitung:** Michael Bohnenberger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 145 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)

## » Laufen für Wiedereinsteiger – fit für den Frühjahrsvolkslauf

Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau möchte die Übungsleiterin Wiedereinsteigern ermöglichen, sich an längere Laufstrecken heranzutasten und gleichzeitig über den Winter fit zu bleiben. Die Kurse finden im Jahnstadion und Umgebung statt und bieten u.a. konkrete Laufübungen (Intervalle, Dauerläufe, Lauf-ABC) sowie Wissenswertes zu Körperhaltung, Lauftechnik und



# fitness kurse

## Winter 2009/10



Belastungssteuerung. Ziel des Kurses ist neben der individuellen Leistungsverbesserung, dass jeder, der Lust hat, am Ende des Kurses beim Frühjahrslauf am 02.05.2010 starten kann. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

**Termin:** Montag, 17.00 – 18.15 Uhr  
08.02. – 12.04.2010  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Leitung:** Cathrin Cronjäger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 45 Euro

### »» Ausdauernd laufen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich vielleicht nur schwer zum Laufen aufraffen können, sich im Dunkeln alleine nicht so recht trauen oder einfach gerne neue Erfahrungen machen möchten. Die gemeinsamen Läufe finden rund um das Jahnstadion, am Kiese, an der Leine oder im Göttinger Wald statt. Neben den Ausdauerläufen werden verschiedene andere Trainingsmethoden ausprobiert. Auch ein paar Übungen des Lauf-ABCs werden ins Programm aufgenommen, um die Koordination zu schulen und die Laufökonomie zu verbessern.

Bei Dunkelheit finden die Läufe mit Stirnlampen statt (werden von der GoeSF gestellt).

Wenn Sie ein Paar Laufschuhe besitzen und in der Lage sind, etwa 30 bis 45 Minuten ohne Pause zu laufen, melden Sie sich doch einfach mal an. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

**Termin:** Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr  
09.02. – 13.04.2010  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**1. Treffpunkt:** Jahnstadion, Haupteingang  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 45 Euro

### »» Nordic Walking für Anfänger

Lust auf aktive und gesunde Erholung im Freien? Der Kurs führt Sie mit einem vielfältigen Programm in die Grundtechnik des Nordic Walking ein. Neben der Diagonal-/Grundtechnik lernen Sie u. a. den Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonenden Bergab-Walken. Weitere Kursinhalte sind spezifische Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen sowie wichtige Informationen rund um das Walking, wie z.B. Trainingsmethodik, Gesundheitsaspekte, Ausrüstung usw. Die notwendige Ausrüstung (Nordic Walking-Stöcke und Pulsmesser) wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

**Kurs 1:** Dienstag, 16.30 – 17.45 Uhr  
19.01. – 16.03.2010  
**Kurs 2:** Mittwoch, 09.30 – 10.45 Uhr

**20.01. – 17.03.2010**  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 Euro

Dieser Kurs wird mit bis zu 80 % von den Krankenkassen bezuschusst.

### »» Nordic Jogging

Dieser trendige Ausdauersport verbindet die Elemente des Nordic Walking und des »normalen« Joggens. So ist Nordic Jogging gelenkschonender als das Laufen ohne Stöcke und kräftigt zudem noch den ganzen Körper. Entstanden ist eine Sportart, die konditionell und koordinativ anspruchsvoll ist. Davon sollten Sie sich nicht abschrecken lassen. In unserem Kurs erlernen Sie die Techniken des Nordic Joggings und lernen alle Vorteile dieses Ausdauertrainings kennen. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

**Termin:** Samstag, 14.00 – 15.30 Uhr  
20.02. – 13.03.2010  
**Dauer:** 4 x 90 Minuten  
**Ort:** Erster Treffpunkt: Jahnstadion, Haupteingang  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 40 Euro

### »» Step-Aerobic

Step-Aerobic ist die ideale Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Mit Hilfe einer höhenverstellbaren Plattform (Step) wird das klassische Aerobictraining intensiviert. Zu motivierender Musik werden die Bewegungen nach dem Aufwärmen in eine fließende Choreographie eingebunden. Das Auf- und Absteigen und die dazu gehörigen Armbewegungen verbrennen reichlich Kalorien, trainieren Kraft und Ausdauer sowie Koordination und Balance. Abgeschlossen wird die Stunde mit einigen Workout-Übungen und einem umfassenden Stretching. Für Personen mit Gelenkproblemen empfiehlt sich vor Anmeldung die Rücksprache mit dem Arzt.

**Termin:** Donnerstag, 20.00 – 21.15 Uhr  
21.01. – 11.03.2010  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Godehardhalle (Mehrzweckraum)  
**Leitung:** N.N.  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 45 Euro

### »» Skigymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik motivieren Sie die Sportlehrer Ines Graeber und Klaus Brüggemeyer mit vielfältigen Aufwärmübungen (Aerobic, Spiel usw.), Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining sowie spezi-

eller Skigymnastik und Imitationsübungen zu einer optimalen Vorbereitung auf den Winter und den nächsten Skiurlaub.

**Dauer:** Montag, 19.00 – 20.30 Uhr  
04.01. – 22.03.2010  
12 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle THG  
**Leitung:** Ines Graeber,  
Klaus Brüggemeyer  
**Kursgebühr:** 35 Euro

### »» Ski-Langlauf für Einsteiger

Fit auf Skiern: Genießen Sie die Winterlandschaft auf Skiern. Ski-Langlauf hält Sie fit ohne die Gelenke zu stark zu belasten und ist leicht zu erlernen. Zusammen mit dem Skiklub bringen wir Sie in den Harz, wo Ihnen unser Skilehrer in einer kleinen Gruppe die Grundtechniken des Skifahrens in der Loipe näherbringt. Die Ausrüstung kann beim Skiklub ausgeliehen werden.

**Termin:** Sonntag, 08.30 – 17.30 Uhr  
24.01.2010  
**Treffpunkt:** Stadthalle  
**Leitung:** Reinhold Häckel  
**Teilnehmer:** 18  
**Kursgebühr:** 28 Euro (zzgl. Skipass)

### »» Skifahren im Harz

Sie möchten Skifahren lernen oder können schon etwas Skilaufen und wollen Ihre Kenntnisse unter kompetenter Anleitung auffrischen? Zusammen mit dem Skiklub bringen wir Sie in den Harz, wo Ihnen unser Skilehrer in einer kleinen Gruppe zeigt, wie Sie den Schnee auf Skiern richtig genießen können. Ziel soll sein, Grundtechniken zu erlernen und die Piste Spaßvoll und sicher zu bewältigen. Kinder werden in der Kinderskischule gesondert betreut. Die Ausrüstung kann beim Skiklub ausgeliehen werden.

**Termin:** Sonntag, 08.30 – 17.30 Uhr  
17.01.2010  
**Treffpunkt:** Stadthalle  
**Leitung:** Reinhold Häckel  
**Teilnehmer:** 18  
**Kursgebühr:** 28 Euro (zzgl. Skipass)

### »» Fit für die 46 Kilometer der »Tour d'Énergie von den Terrassen« – Einsteiger/innen

»Runter vom Sofa, rauf aufs Rennrad«, lautet das Motto dieses Vorbereitungskurses für »echte« Einsteiger/innen – denn nur so kann Ihr Traum vom 46-km-Rennen der »Tour d'Énergie von den Terrassen« 2010 wahr werden! Wenn auch Sie Ende April als strahlender



Finisher Göttingen auf der besonderen 46-Kilometer-Strecke erreichen möchten, können Sie mit tatkräftiger Unterstützung der erfahrenen Radsporttrainer von personal sports Ihrem Ziel mit jedem Training einen Schritt näher kommen. So motiviert lassen Sie Ihren Trainingsaufbau sicher nicht schleifen, sondern werden sich deutlich steigern können.

Gemeinsam in der Gruppe erlernen Sie im praktischen Sinne das, was Sie für eine erfolgreiche Teilnahme bei der »Tour d'Energie von den Terrassen« am 25.04.2010 brauchen werden: Neben der schrittweisen Verbesserung der eigenen Ausdauer stehen die Grundtechniken für eine sichere Fahrweise in der (Klein-) Gruppe, das elementare Windschattenfahren und das Radhandling mit ergänzenden Übungen im Fokus. Bei Bedarf und nach Absprache können auch Themen wie z.B. das eigenständige Beheben kleinerer Pannen o.ä. Teil des Kurses sein. Voraussetzungen sind neben einem Fahrradhelm ein eigenes, funktionstüchtiges Rad und wetterangepasste Kleidung.

Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt. Bei Fragen zum Kursablauf wenden Sie sich bitte direkt an kontakt@personal-sports.info.

**Termin:** Samstag, 10.30 – 12.30 Uhr  
16.01. – 17.04.2010  
**Dauer:** 12 x 120 Minuten  
**Ort:** Haus des Sports, Sandweg 5 (am »Trecker-Spielplatz«)  
**Leitung:** Arnd Kreibohm (z.T. Frieder Uflacker) von personal sports  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 Euro Pfand für den Transponder)

## » Fit für die 82 km der »Tour d'Energie von den Terrassen« – (Wieder-)Einsteiger/innen

Ob ich mich ein erstes Mal auf die große Strecke der »Tour d'Energie von den Terrassen« 2010 wage? Wäre es nicht sinnvoll, wenn ich meine Vorbereitung auf die anspruchsvollen 82 km nun (wieder) frühzeitig beginne? Egal, ob nun »blutige(r)« Einsteiger/in oder »Wiederholungstäter/in«: Ihr gemeinsames Ziel ist es, am 25. April auf der Bürgerstraße nach 82 Kilometern jubelnd wieder in Empfang genommen zu werden, ja, sicher und glücklich das Ziel zu erreichen!

Dabei haben Sie Ihr persönliches Gelingen der 82-Kilometer-Herausforderung in der eigenen Hand. Nutzen Sie hierzu das gemeinsame Training in der Gruppe für das, was man in der Vorbereitung am meisten braucht, nämlich Regelmäßigkeit, Sicherheit und Können beim Fahren in einer Gruppe sowie Motivation durch die Gruppe, wenn z.B. mal wieder nicht die Sonne

zum Training scheint! Setzen Sie mit personal sports kleine Trainingsakzente und gewinnen Sie die Chance, Ihre Fahrfähigkeiten im Flachen, Ihre Kletter- sowie Tempoqualitäten zu verbessern. So wird sicher aus der kalten Jahreszeit für jede/n eine »heiße« Vorbereitung.

Voraussetzung für den Kurs ist neben einem funktionstüchtigen Rennrad, Helm und wetterangepasster Bekleidung eine gewisse Grundfitness bereits zu Beginn des Kurses. Für das gemeinsame Training sollte es möglich sein, bereits rund zwei Stunden ausdauernd Fahrrad fahren zu können.

Bei Fragen zum Kursablauf wenden Sie sich bitte direkt an kontakt@personal-sports.info.

**Termin:** Samstag, 13.30 – 16.00 Uhr  
23.01. – 17.04.2010  
**Dauer:** 10 x 150 Minuten  
**Ort:** Haus des Sports, Sandweg 5 (Nähe Jahnstadion, am »Trecker-Spielplatz«)  
**Leitung:** Arnd Kreibohm (z.T. Frieder Uflacker) von personal sports  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 Euro Pfand für den Transponder)

## » Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« – für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle ambitionierten Rennradfahrer/innen, die sich intensiv in einer Gruppe auf die 6. »Tour d'Energie von den Terrassen« am 25. April 2010 vorbereiten möchten. Dazu vermittelt Ihnen Dirk Hoffmann sinnvolle Trainingsmethoden zur Verbesserung der Grundschnelligkeit sowie der Leistungen am Berg. Außerdem wird sowohl an der Fahrtechnik (Tritttechnik, Windschattenfahren usw.) gearbeitet sowie das Fahren in der Gruppe geübt. Für eine Kursteilnahme sollten Sie im Winter schon regelmäßig auf dem Rad trainiert haben und über eine entsprechende Grundlagenausdauer verfügen (Durchschnittsgeschwindigkeit mindestens 26 km/h).

Sie sollten über ein funktionierendes Rennrad sowie entsprechende Kleidung, inklusive Helm, verfügen.

**Termin:** Sonntag, 10.00 – 12.00 Uhr  
24.01. – 18.04.2010  
**Dauer:** 10 x 120 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang  
**Leitung:** Dirk Hoffmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 Euro Pfand für den Transponder)

## » Fechten

Wollten Sie auch schon immer mal mit dem Florett kämpfen? Früher war dieser Sport nur wenigen Personen vorbehalten. Das hat sich geändert – und nun bietet sich für Sie die Chance.

Beim Fechten geht es darum, nach festen Regeln in fairem sportlichem Kampf den Gegner zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden. Konzentration, eine blitzschnelle Wahrnehmungs- und Kombinationsgabe und vor allem Selbstbeherrschung sind Fähigkeiten, die benötigt, aber auch gefördert werden.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die drei verschiedenen Fechtarten (Degen-, Florett- und Säbelfechten) sowie deren unterschiedliche Regeln und natürlich die praktische Anwendung. Als Ausrüstung wird lediglich normales Sportzeug (Hallenschuhe, lange Hosen) benötigt.

**Termin:** Montag, 19.30 – 21.00 Uhr  
18.01. – 15.03.2010  
**Ort:** Gymnastikhalle im Waldweg 28  
**Leitung:** Bogdan Papiniu  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 45 Euro

## » Badminton für (Wieder-)Einsteiger

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drive, Smash oder Clear lernen, um auch im Badminton fit zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben, einiges zu lernen.

**Termin:** Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr  
19.01. – 16.03.2010  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle THG  
**Leitung:** Christian Rueben  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 50 Euro

## » Golf

Golf befindet sich im Wandel von der elitären Sportart zum Breitensport. Die GoeSF und die Universitäts-Golfanlage am Osteingang des Klinikums unterstützen diese Entwicklung und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen unkomplizierten Einstieg in diese Trendsportart. Im Rahmen der Kurse werden den Teilnehmern Grundlagen des Golfsports vermittelt. Abschlüsse auf der Driving-Range stehen dabei genauso auf dem Programm wie Annäherungsschläge zum »Grün« und die Vermittlung des richtigen »Putts«. Der Kurs richtet sich an Anfänger aller Altersgruppen.



# fitness kurse

**Termin:** Freitag – Sonntag,  
16.00 – 17.30 Uhr  
16.04. – 18.04.2010

**Dauer:** 3 x 90 Minuten

**Ort:** Golfzentrum am Papenberg  
(Osteingang Klinikum)

**Leitung:** N.N.

**Teilnehmer:** 10

**Kursgebühr:** 60 Euro

## » Sportklettern in der Halle – Einsteiger

Wer sich gerne mal in der Vertikalen ausprobieren möchte, kann bei diesem Kurs die Grundkenntnisse des Sportkletterns erlernen. Die Übungsleiter zeigen den richtigen Umgang mit der Ausrüstung und vermitteln wichtige Techniken zum Klettern und Sichern an der Übungskletterwand in der Kletterhalle RoXx. Voraussetzung für diesen Kurs sind vor allem Sportlichkeit sowie kurzgeschnittene Finger- und Fußnägel. Mitzubringen sind möglichst enge Turnschuhe, lockere Sportbekleidung und, bei schulterlangen Haaren, auch ein Haargummi. Da ein Quereinstieg organisatorisch schwierig ist, ist die Anwesenheit am 11.01.2010 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

**Termin:** Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr  
11.01. – 15.01.2010

**Dauer:** 4 x 120 Minuten

**Ort:** Kletterhalle RoXx

**Leitung:** N.N.

**Teilnehmer:** 6

**Kursgebühr:** 70 Euro

## » Mountainbike-Fahrtechniktraining für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle Mountainbiker, die sich im Gelände noch nicht so richtig sicher fühlen oder einfach ihre Fahrtechnik verbessern möchten. Mit gezielten Übungen, u.a. zu Gleichgewicht, Kurvenfahren, Hindernissen, Springen oder situativem Fahren im Gelände, werden sich Ihre Fähigkeiten rasant verbessern. In einer entspannten und humorvollen Atmosphäre vermittelt der »Trailtech«-Trainer Jan Zander alle notwendigen Grundlagen und gibt wichtige Tipps für das Fahren in technisch anspruchsvollem Gelände. Mit besserer Fahrtechnik haben Sie mehr Spaß am Mountainbiken, und nur darum geht es!

Eigene Ausrüstung (Mountainbike, Helm, Schützer) ist von Vorteil. Mountainbikes und Helme können ggf. auf Anfrage ausgeliehen werden.

**Termin:** Samstag, 13.00 – 16.00 Uhr  
20.02. – 13.03.2010

**Dauer:** 4 x 180 Minuten

**Ort:** Reitstall amkehr

**Leitung:** Jan Zander

**Teilnehmer:** 10

**Kursgebühr:** 65 Euro

## » Spinning

Sie möchten Ihr Herz- Kreislaufsystem stärken und Ihre Kondition verbessern? Mit Spinning – Fahrradfahren auf Standfahrrädern – absolvieren Sie ein gezieltes und gelenkschonendes Training, bei welchem Motivation, Visualisierung, Abwechslung und Gruppendynamik im Zentrum stehen. Beim Spinning können Jung und Alt, Trainierte und Untrainierte, Mann und Frau zusammen trainieren. Hier sitzt der Einsteiger neben dem Fortgeschrittenen, und beide haben tolle Trainingserfolge. Durch die motivierende Musik und die Animation des Trainers vergeht eine Stunde Training wie im Flug.

**Kurs 1:** Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr  
19.01. – 09.03.2010

**Kurs 2:** Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr  
20.01. – 10.03.2010

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)

**Leitung:** Steffen Baumbach

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 65 Euro



## AUßER KONTROLLE



Kasse: Mo- Sa von 11 h - 14 h & 1 h vor Vorstellung  
Vorbestellung: 0551- 49 50 15 /kasse@junges-theater.de

[www.junges-theater.de](http://www.junges-theater.de)



## ANTIGONE



## CORPUS DELICTI



## EIN SCHAF FÜRS LEBEN



Die Anmeldung kann **persönlich** bei Jörg Bollensen, per **Brief** an die GoeSF, per **Fax** unter Verwendung dieses Formulars oder über Internet [www.goesf.de](http://www.goesf.de) erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

## Anmeldeformular

Vorname  Name

Straße / Nr.  PLZ / Ort

Telefon (tagsüber)  Geburtsdatum

Handy-Nr.  E-Mail

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

Bankinstitut / Ort

Kontonummer  Bankleitzahl

Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag von meinem Konto abgebucht wird. Bitte unbedingt ankreuzen!

Datum, Unterschrift

Unsere Fax-Nr.: (0551) 50 70 9-114  
Unsere Adresse: GoeSF, Stichwort Winterkurse,  
Windausweg 6, 37073 Göttingen

### Anmeldung für markierte Kurse:



- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> >> Pilates  | <input type="radio"/> >> Nordic Jogging  |
| <input type="radio"/> >> Qi Gong –<br>Pflege der Lebenskraft  | <input type="radio"/> >> Step-Aerobic  |
| <input type="radio"/> >> Tai Chi  | <input type="radio"/> >> Skigymnastik  |
| <input type="radio"/> >> Yoga   | <input type="radio"/> >> Ski-Langlauf für<br>Einsteiger  |
| <input type="radio"/> >> Wing Tsun  | <input type="radio"/> >> Skifahren im Harz   |
| <input type="radio"/> >> Schwimmen – Kraultechnik<br>erlernen   | <input type="radio"/> >> Fit für die 46 km »Tour...  |
| <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 <input type="radio"/> Kurs 3                  | <input type="radio"/> >> Fit für die 82 km »Tour...  |
| <input type="radio"/> >> Schwimmen lernen für Erwa-<br>chsene   | <input type="radio"/> >> Fit für die »Tour d'Énergie<br>von den Terrassen« –<br>für Fortgeschrittene |
| <input type="radio"/> >> Schwimmen für<br>Fortgeschrittene (Kurs 1)<br>und Kraul-Aufbaukurs<br>(Kurs 2) | <input type="radio"/> >> Fechten   |
| <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2   | <input type="radio"/> >> Badminton für (Wieder-)<br>Einsteiger                                       |
| <input type="radio"/> >> Tauchen – Grundkurs  | <input type="radio"/> >> Golf  |
| <input type="radio"/> >> Laufen für Wiedereinsteiger –<br>fit für den Frühjahrsvolklauf                 | <input type="radio"/> >> Sportklettern in der Halle –<br>Einsteiger                                  |
| <input type="radio"/> >> Ausdauernd laufen  | <input type="radio"/> >> Mountainbike-Fahrtech-<br>niktraining für Anfänger                          |
| <input type="radio"/> >> Nordic Walking für Anfänger  | <input type="radio"/> >> Spinning  |
| <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2   | <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2  |

## Festtage im Paradies



Nicht nur in der eigenen guten Stube heißt es an den Weihnachtstagen und zwischen den Jahren »0 du fröhliche«, sondern auch im Badeparadies. Das steht seinen Gästen auch an allen Feiertagen offen, allerdings mit geänderten Öffnungszeiten:

24.12.:	09.00 – 14.00 Uhr
25., 26. und 27.12:	09.00 – 22.30 Uhr
28. bis 30.12:	10.00 – 22.30 Uhr
31.12:	09.00 – 14.00 Uhr
01.01.2010:	12.00 – 22.30 Uhr.

## Happy Birthdays im Badeparadies

Geburtstage feiern auf besondere Art: Im Gruppenbad an der Eiswiese können Kinder nach der Devise »Spielen und Toben« ihren Geburtstag an Wochenenden auf feucht-fröhliche Weise feiern. Maximal 12 Kinder ab 6 Jahren (die über das Seepferdchen verfügen müssen) haben dann zwei Stunden lang das ganze Gruppenbad für sich allein. Mindestens ein Erwachsener muss allerdings dabei sein.

Ein Geburtstag mit Schwimmen, Tauchen, Springen: an sich schon ein unvergessliches Ereignis. Damit es ein besonderer Clou wird, baut die GoeSF eine Bewegungslandschaft auf, mit Spielgeräten und anderen Überraschungen.

Sa. 14.00 – 16.00, 16.00 – 18.00, 18.00 – 20.00 Uhr,  
So. 14.00 – 16.00 Uhr

- Spielen und Toben (bis 12 Kinder): 111 Euro
- Kanugeburtstag (bis 8 Kinder): 99 Euro
- Kanugeburtstag (bis 12 Kinder): 129 Euro

Information und Buchung an der Kasse des Badeparadieses oder telefonisch unter 0551-50709-125.