

# fitness kurse

## Winter 2014

Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen**, Tel. 50 70 9-143, info@goesf.de



Foto: www.photocase.de

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

### » 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 Kiesesee, 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 an. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

**Termin:** Dienstag, 18.15 bis 19.15 Uhr  
14.01. – 04.03.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)

**Leitung:** Amke Lottmann

**Teilnehmer:** 15

**Kursgebühr:** 50 Euro

### » Badminton für (Wieder-)Einsteiger

Federball spielen 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:** Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr  
15.01. – 05.03.2014

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle THG, HT 3  
(Ewaldstraße)

**Leitung:** Christian Roeben

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 55 Euro

### » Badminton für Fortgeschrittene

Federball spielen 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:** Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr  
13.01. – 03.03.2014

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Geismar 1, HT 3  
(Schulweg)

**Leitung:** Christian Roeben

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 55 Euro

### » Bauch, Beine, Po, Rücken

In diesem Kurs werden besonders die Bereiche Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur trainiert,

geformt und gekräftigt. Ein flacher Bauch, schlanke Beine und straffer Po sind das Ergebnis dieses Workouts. Nach einem intensiven Aufwärmen werden die angesprochenen Bereiche durch abwechslungsreiche, ausdauernde Kräftigungsübungen gestärkt. Dynamisches Training und isolierte Übungen auf der Matte werden ergänzt durch Rückenübungen. Haltungsfehler werden korrigiert und Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

**Termin:** Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
13.01. – 10.03.2014

**Dauer:** 9 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Ramona Weinrich

**Teilnehmer:** 25

**Kursgebühr:** 45 Euro

### » Functional Fitness

Dieser Kurs bietet ein ideales Training für Jedermann. Es ist wirklich für jeden geeignet, für die Hausfrau, die etwas gegen ihre Rückenschmerzen tun möchte, oder für den Hochleistungssportler, der seine allgemeine Kraftausdauer verbessern möchte.

Bei dieser Trainingsform werden wir nicht wie in »Muckibuden« üblich einseitiges Hantelstemmen praktizieren, sondern absolvieren ein anspruchsvolles Ganzkörper-Training.

Hierfür verwenden wir unterschiedliche Geräte, wie z.B. Gymnastikball, Terraband, Kurzhantel usw. Aber auch verschiedene Stabilitäts-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen auf dem Programm.

# fitness kurse

## Winter 2014

Der Vorteil im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining liegt auf der Hand: es ist effektiver, abwechslungsreicher, ökonomischer und macht obendrein noch mehr Spaß, weil es in der Gruppe bei Musik durchgeführt wird.

**Kurs 1:** Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
14.01. – 04.03.2014

**Kurs 2:** Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
14.01. – 04.03.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)

**Leitung:** Axel Schrader

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 50 Euro

### » Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8-80 Jahren!

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 Selbstwertgefühls.

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!

**Termin:** Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr  
27.01. – 17.03.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)

**Leitung:** Yvonne Hülsmann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Laufen für (Wieder-)Einsteiger

Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau möchten die Übungsleiter allen Laufanfängern und Wiedereinsteigern ermöglichen, sich an längere Laufstrecken heranzutasten und gleichzeitig fit in den Herbst zu kommen. Die Kurse finden im Jahnstadion und Umgebung statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zur Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung.

**Termin:** Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr  
13.01. – 03.03.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)

**Leitung:** N. N.

**Teilnehmer:** 18

**Kursgebühr:** 45 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 bis 19.30 Uhr  
14.01. – 18.03.2014

**Dauer:** 10 x 90 Minuten

**Ort:** Turnhalle Höltyschule  
(Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)

**Leitung:** Corinna Löns

**Teilnehmer:** 18

**Kursgebühr:** 80 Euro

### » XCO-Walking für Anfänger

Sie möchten Ihren ganzen Körper auf sanfte Art und Weise trainieren? Lieben die Natur und die frische Luft? Dann ist dieses der richtige Kurs, um Ihre Ausdauer und Ihre gesamte Muskulatur, durch Walking mit gelenkschonendem Total-Body-Training, zu verbessern.

Was ist XCO? Durch dynamisches Hin- und Herbewegen eines hantelähnlichen Aluminiumbehälters, der eine spezielle Schwungmasse enthält, werden Ihre tiefliegende Muskulatur und Ihr Bindegewebe angesprochen. So wird Ihre Bauch-, Rücken-, Brust- und Armmuskulatur während des Walkens trainiert. Ihr ganzer Körper wird gekräftigt und in Form gebracht.

**Termin:** Freitag, 16.30 bis 17.30 Uhr  
31.01. – 21.03.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)

**Leitung:** Yvonne Hülsmann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Mountainbike Technik-Workshop – Reparatur, Wartung, Tuning

Dieser Workshop befasst sich mit den »technischen« Aspekten des Mountainbike-Sports und behandelt alle wichtigen Reparatur- und Wartungsarbeiten, die man auch sehr einfach selbst durchführen kann. Von der korrekten Montage und Einstellung der Schaltung, dem Wechsel von Bremsbelägen über das Kürzen und Anpassen der Kette bis hin zur Pflege der kompletten Mechanik, erhalten Sie viele sinnvolle Tipps und Anregungen. Darüber hinaus befassen wir uns auch mit dem Service von Federgabel und Dämpfer, entlüften Scheibenbremsen, stellen unser Cockpit sinnvoll ein und verraten Ihnen, wie Sie Ihr Bike – an dem alle Maßnahmen auch vor Ort durchgeführt werden – noch schneller und leichter machen und optimal an Ihren Fahrstil anpassen können!

**Termin:** Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr  
12.02.2014, 19.02.2014

**Dauer:** 2 x 180 Minuten

**Ort:** Sporthalle Geismar 1  
(IGS, Schulweg 20)

**Leitung:** Jan Zander

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 40 Euro

### » Power-Yoga

Power-Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu innerer und äußerer Balance. Das Bewegungsangebot bietet eine dynamische und kraftvolle Art, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte eine warme Decke mitbringen.

**Termin:** Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
14.01. – 04.03.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

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

**Leitung:** Maren Schulz

**Teilnehmer:** 10

**Kursgebühr:** 55 Euro

### » 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 Pilatesatmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

**Kurs 1:** Dienstag, 19.15 bis 20.30 Uhr  
14.01. – 04.03.2014

**Kurs 2:** Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr  
15.01. – 05.03.2014

**Dauer:** 8 x 75 Minuten

**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)

**Leitung:** Ricarda Hoffmeister-Kracht

**Teilnehmer:** 18

**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Dabei sind die Schritte problemlos zu erlernen! Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau.

**Termin:** Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr  
13.01. – 10.03.2014

**Dauer:** 9 x 60 Minuten

**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)

**Leitung:** Ramona Weinrich

**Teilnehmer:** 50

**Kursgebühr:** 45 Euro



## » 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 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 Schwimmdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

<b>Kurs 1:</b>	<b>Montag, 07.00 bis 08.00 Uhr</b> 13.01. – 03.03.2014
<b>Kurs 2:</b>	<b>Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr</b> 15.01. – 05.03.2014
<b>Kurs 3:</b>	<b>Do., 21.00 bis 22.00 Uhr</b> 16.01. – 06.03.2014
<b>Dauer:</b>	8 x 60 Minuten
<b>Ort:</b>	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
<b>Leitung:</b>	Stefanie Fischer (Kurs 1 und 3), Amke Lottmann (Kurs 2)
<b>Teilnehmer:</b>	12
<b>Kursgebühr:</b>	100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

## » 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 im ersten Drittel der jeweils 75 Minuten sowie einem wohldosierten 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.

<b>Termin:</b>	<b>Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr</b> 15.01. – 05.03.2014
<b>Dauer:</b>	8 x 75 Minuten
<b>Ort:</b>	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
<b>Leitung:</b>	Amke Lottmann
<b>Teilnehmer:</b>	12
<b>Kursgebühr:</b>	100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

## » Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Anja Schmidt 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.

<b>Termin:</b>	<b>Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 08.00 bis 09.00 Uhr</b> 13.01. – 23.01.2014
<b>Dauer:</b>	8 x 60 Minuten
<b>Ort:</b>	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
<b>Leitung:</b>	Anja Schmidt
<b>Teilnehmer:</b>	8
<b>Kursgebühr:</b>	100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

## » Ski- und Konditions-gymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik motivieren Sie die Kursleiter mit vielfältigen Aufwärmübungen (Aerobic, Spiel, usw.), Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining sowie spezieller Skigymnastik und Imitationsübungen zu einer optimalen Vorbereitung auf den Winter und den nächsten Skiurlaub.

<b>Termin:</b>	<b>Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr</b> 06.01. – 24.03.2014
<b>Dauer:</b>	12 x 90 Minuten
<b>Ort:</b>	Sporthalle THG (Ewaldstraße)
<b>Teilnehmer:</b>	80
<b>Kursgebühr:</b>	40 Euro

## » Tour d'Énergie 2014: Gruppentraining für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle fortgeschrittenen Rennradfahrer/innen, die sich nicht ausschließlich allein, sondern auch gemeinsam mit einer Gruppe für die 100-km-Strecke des Göttinger Jedermannrennens am 27. April 2014 fit fahren wollen.

Das geleitete Gruppentraining soll neben besonderen Trainings(an)reizen für die Ausdauer vor allem Sicherheit beim Gruppereiten in unterschiedlichen Situationen und Konstellationen rechtzeitig (wieder) schulen. Für eine erfolgrei-

che Kursteilnahme sollte ab dem Jahreswechsel bereits regelmäßig pro Woche (Ausdauer-)Sport betrieben worden sein. Es wird zu Beginn des Kurses ein gutes Maß an Grundlagenausdauer vorausgesetzt. Grob werden beim gemeinsamen Gruppentraining Durchschnittsgeschwindigkeiten von 25 bis 30 km/h erreicht. Voraussetzung sind: funktionierendes Rennrad, wetterangepasste Kleidung und ein Helm.

<b>Termin:</b>	<b>Samstags ab 10.30 Uhr</b> 1) 15.03.2014 2) 22.03.2014 3) 29.03.2014 4) 05.04.2014 5) 12.04.2014
<b>Dauer:</b>	5 x 150-180 Minuten
<b>Ort:</b>	Treffpunkt am Haus des Sports, Sandweg 5, Göttingen
<b>Leitung:</b>	Guido Jonscher
<b>Teilnehmer:</b>	12
<b>Kosten:</b>	110 Euro

Für die Teilnahme an der Tour d'Énergie ist eine separate Anmeldung erforderlich!

## » Tour d'Énergie 2014: Gruppentraining für Einsteiger/innen

»Runter vom Sofa und rauf aufs Fahrrad«, lautet ein weiteres Mal das Motto dieses Vorbereitungskurses für alle, die sich (erstmalig) dem Abenteuer der Tour d'Énergie am 27. April 2014 stellen wollen und so ihrem Traum von einer erfolgreichen Teilnahme sicher näherkommen möchten.

Machen Sie sich gezielt fit und nehmen Sie, extra motiviert durch das Training mit Gleichgesinnten, mit dem beginnenden Frühjahr den Schwung für das Jedermannrennen auf! Dieser Kurs ist insbesondere auf die Anforderungen zur Teilnahme am 46-km-Rennen zugeschnitten und begleitet Sie bis zur Tour mit sechs Terminen über insgesamt neun Wochen Ihrer Vorbereitung.

Voraussetzungen: ein funktionstüchtiges Rennrad, wetterangepasste Kleidung sowie ein Helm. Bei Bedarf können Leih-Rennräder in begrenztem Umfang gegen eine Ausleihgebühr vermittelt werden, bitte nehmen Sie hierzu frühzeitig Kontakt mit dem Kursverantwortlichen auf.

<b>Termin:</b>	<b>Samstags ab 15.30 Uhr</b> 1) 22.02.2014 2) 15.03.2014 3) 22.03.2014 4) 29.03.2014 5) 05.04.2014 6) 12.04.2014
<b>Dauer:</b>	6 x 120-150 Minuten
<b>Ort:</b>	Treffpunkt am Haus des Sports, Sandweg 5, Göttingen
<b>Leitung:</b>	N. N.
<b>Teilnehmer:</b>	12
<b>Kosten:</b>	110 Euro

Für die Teilnahme an der Tour d'Énergie ist eine separate Anmeldung erforderlich!

# fitness kurse

## Winter 2014



### » Skifahren im Harz

Sie möchten Skifahren lernen oder können schon etwas Ski laufen 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 sicher zu bewältigen. Kinder werden in der Kinderskischule gesondert betreut.

**Termin:** Sonntag, 08.30 bis 17.30 Uhr  
09.02.2014  
**Dauer:** 9 Stunden  
**Ort:** Stadthalle Göttingen  
**Leitung:** Ullrich Bitter  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 30 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 näher bringt.

**Termin:** Sonntag, 08.30 bis 17.30 Uhr  
16.02.2014  
**Dauer:** 9 Stunden  
**Ort:** Stadthalle Göttingen  
**Leitung:** Ullrich Bitter  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 30 Euro

### » Nordic Walking 50+

Lust auf aktive und gesunde Erholung im Freien? Der Kurs richtet sich an die Generation 50+. Dabei wird Ihnen mit einem vielfältigen Programm die Grundtechnik des Nordic Walkings vermittelt. Neben der Diagonal-/Grundtechnik lernen Sie u. a. den Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonendem 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.

**Termin:** Freitag, 11.30 bis 12.30 Uhr  
17.01. – 07.03.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)  
**Leitung:** Maren Schulz  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 40 Euro

### » Pilates 50+

Auch dieser Kurs richtet sich an die Generation 50+. Mit Elementen aus dem Yoga (Dehnung und Konzentration) sowie dem Leistungssport (Muskelkonditionierung und Ausdauer) werden die Konzentration, Koordination und Kraft aus der Körpermitte gesteigert. Der Atem fließt gleichmäßig, der Geist unterstützt jede Körperbewe-

gung. Es werden gezielt die tiefen, stabilisierenden Muskeln, insbesondere des Rückens, trainiert. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt.

**Termin:** Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr  
17.01. – 07.03.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)  
**Leitung:** Maren Schulz  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 70 Euro

### » CrossFit

»Unsere Spezialität ist es, uns nicht zu spezialisieren« (Greg Glassmann; CrossFit-Gründer). Crossfit ist ein aus Amerika kommendes Ganzkörper-Workout. Dieser Kurs ist so angelegt, dass einem nie langweilig wird. Ob Rennen, Seilspringen, Kniebeugen, Gewichte tragen oder extreme Steigungen überwinden – der Übungsvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Crossfit steht für ein allgemeines und umfassendes Kraft- und Konditionstraining mit einer hohen Trainingsintensität, bei dem die Teilnehmer eine gewisse Grundfitness mitbringen sollten. Die Nutzung von Hanteln oder Kettlebells ist dabei nicht ungewöhnlich, jedoch basiert ein Großteil auf Körpergewichtsübungen. Kombiniert werden diese mit Ausdauerseinheiten. Egal ob drinnen oder an der frischen Luft – in diesem Kurs können sie sich richtig auspowern!

**Termin:** Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr  
17.01. – 07.03.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Axel Schrader  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Deep Work

Ganz viel Spaß machen soll es, gleichzeitig Kalorien verbrennen, die Figur formen und den Kopf freipusten. Das waren viele gute Vorsätze, die der Fitness-Choreograf Robert Steinbacher da hatte, als er Deep Work erfand. Geschafft!, würden wir sagen.

Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, strafft, gleicht aus und treibt über die eigenen Grenzen hinaus – eine gute Erfahrung, die das Fitness-Ego stärkt. Und so funktioniert das neue Power-Workout: Beim Deep Work wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab – eine ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts. Deep Work ist auch für Einsteiger prima geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Besonders schön: trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an.

**Termin:** Mittwoch 19.00 bis 20.00 Uhr  
15.01. – 05.03.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)

### » Rennradfahren für Frauen

Dieser Kurs ist insbesondere für Einsteigerinnen geeignet, die für sich das Rennradfahren in der Gruppe auf sichere Art und Weise entdecken und erlernen möchten. Im Fokus des von den Göttinger Radsportexperten angeleiteten Trainings nur für Frauen steht vor allem das Erlernen und (weiter) Einüben einer sicheren Fahrweise im Gruppenverband.

Neben den gebräuchlichen Handzeichen werden vor allem das Windschattenfahren sowie damit verbundene Führungswechsel bei unterschiedlichen Gruppenformationen erläutert und eingehend in der Praxis trainiert. Auch die Haltung auf dem Rad, ein möglichst ökonomischer Tritt und richtiges, d.h. situationsangepasstes Schalten können ergänzend auf dem Programm stehen.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein funktionstüchtiges Rennrad, ein Helm sowie geeignete Sportbekleidung. Bei Bedarf können Leih-Rennräder in begrenztem Umfang gegen eine Ausleihgebühr vermittelt werden, bitte nehmen Sie hierzu frühzeitig Kontakt mit den Kursverantwortlichen auf.

**Termin:** Dienstags, 18.30 bis 20.30 Uhr  
1) 06.05.2014  
2) 13.05.2014  
3) 20.05.2014  
4) 27.05.2014  
5) 03.06.2014  
**Dauer:** 5 x ca. 120 Minuten  
**Ort:** Treffpunkt am Haus des Sports, Sandweg 5, Göttingen  
**Leitung:** N. N.  
**Teilnehmer:** 12  
**Kosten:** 95 Euro

Leitung: N. N.  
Teilnehmer: 20  
Kursgebühr: 50 Euro

### » 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 bis 21.00  
14.01. – 04.02.2014  
**Dauer:** 4 x 150 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Theorie:** Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr  
15.01. – 05.02.2014  
**Dauer:** 4 x 120 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Michael Bohnenberger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 155 Euro inkl. 10 Euro Pfand  
für die Eintrittskarte

### » Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit neuem Trainingskonzept werden die Indoor-Cycling-Kurse angeboten.

Beim Indoorcycling wird gemeinsam in der Gruppe zu Musik auf Standfahrrädern geradelt. Die Musik und die Anleitung durch professionelle Trainer steigern die Motivation und auch die Effektivität des durchgeführten Trainings.

Zudem können Menschen unterschiedlichen Alters und Fitnesslevels gemeinsam trainieren.

**Kurs 1:** Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr  
14.01. – 18.03.2014  
**Kurs 2:** Freitag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
17.01. – 21.03.2014  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)  
**Leitung:** Gabriele Mitender (Kurs 1)  
Barbara Kurz (Kurs 2)  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner Name für die sehr alte Tradition von Meditations- und Bewegungsübungen aus China. Nach der chinesischen Heilkunde, dienen sie der Förderung der Gesundheit durch den ganzheitlichen Ausgleich des Organismus – sie haben Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs lernen Sie bewegte und stille Übungen, die Ihren Körper stärken und beweglicher machen und Ihre geistigen Fähigkeiten stärken, d.h. Sie können sich besser konzentrieren, werden flexibler, können trotz hoher Anforderungen des Alltags entspannen und dem Alltagsstress besser widerstehen.

**Termin:** Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr  
27.01. – 17.03.2014  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Christian Auerbach  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 70 Euro

Die Anmeldung kann **persönlich** bei Jörg Bollensen, per **Brief** an die GoeSF, per **Fax** unter Verwendung dieses Formulars oder über Internet **www.goesf.de** erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

# Anmeldeformular

## Anmeldung für markierte Kurse:

Unsere Fax-Nr.: 0551 50709-114  
Unsere Adresse: GoeSF, Stichwort Winterkurse 2014  
Windausweg 60, 37073 Göttingen



Vorname	Name
Straße / Nr.	PLZ / Ort
Telefon (tagsüber)	Geburtsdatum
Handy-Nr.	E-Mail

Ja, ich möchte den Newsletter der GoeSF abonnieren!

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

IBAN \_\_\_\_\_  
BIC \_\_\_\_\_  
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 75 ZZ 00000 664 039  
Ihre Mandatsreferenz-ID erhalten Sie separat mit Ihrer Anmeldebestätigung

Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag von meinem Konto abgebucht wird.

Datum, Unterschrift

- » Ausdauernd laufen
- » Badminton für (Wieder-) Einsteiger
- » Badminton für Fortgeschrittene
- » Bauch, Beine, Po, Rücken
- » Functional Fitness
  - Kurs 1
  - Kurs 2
- » Gesund laufen lernen
- » Laufen für (Wieder-) Einsteiger
- » Yoga
- » XCO-Walking für Anfänger
- » Mountainbike Technik-Workshop – Reparatur, Wartung, Tuning
- » Power-Yoga
- » Pilates
  - Kurs 1
  - Kurs 2
- » Zumba
- » Schwimmen – Krauttechnik erlernen
  - Kurs 1
  - Kurs 2
  - Kurs 3
- » Schwimmen für Fortgeschrittene
- » Schwimmen lernen für Erwachsene
- » Ski- und Konditionsgymnastik
- » Tour d'Energie 2014: Gruppentraining für Fortgeschrittene
- » Tour d'Energie 2014: Gruppentraining für Einsteiger/innen
- » Rennradfahren für Frauen
- » Skifahren im Harz
- » Ski-Langlauf für Einsteiger
- » Nordic Walking 50+
- » Pilates 50+
- » CrossFit
- » Deep Work
- » Tauchen – Grundkurs
- » Qi Gong
- » Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene
  - Kurs 1
  - Kurs 2