



Val Theormer / www.123rf.com

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

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

## » 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:** Mi., 19.00 bis 20.30 Uhr  
07.05. – 25.06.2014  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle THG, HT 3  
(Ewaldstraße)  
**Leitung:** Christian Roeben  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 Euro

## » Badminton für Fortgeschrittene

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:** Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr  
05.05. – 30.06.2014  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Geismar 1, HT 1  
(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 trainiert. 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:** Di., 19.00 bis 20.00 Uhr  
13.05. – 01.07.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum West – 1. OG  
(Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Barbara Bruns  
**Teilnehmer:** 25  
**Kursgebühr:** 45 Euro

## » Breathwalk

Breathwalk ist eine spezielle Verbindung aus GoDo (»Weg des Gehens«, nach Dr. Peter Greb), einer gelenkschonenden, zur Aufrichtung beitragenden Art des Gehens und gleichzeitig ausgeführten Atemübungen. Diese tiefenwirksame Kombination regt die Durchblutung und damit die Funktion der inneren Organe an. Zu empfehlen ist Breathwalk für Menschen, die lieber gehen als laufen und/oder Gewichtsprobleme haben, da die »Entschlackung« (in Zusammenhang mit geeigneter Ernährung) gefördert und erleichtert wird. Die Synergien aus Atemübungen und Gehen können jederzeit und überall ohne besondere Hilfsmittel genutzt werden und machen Breathwalk zu einem geeigneten Werkzeug, um entspannte und zugleich wache Konzentriertheit, Leichtigkeit und

Standfestigkeit sowie verbesserte Beweglichkeit zu erlangen.

Die Ausführung dieser Gehtechnik erfordert entweder Barfußgehen oder die Benutzung geeigneter »Barfußschuhe«, von denen eine Auswahl in der ersten Stunde vorgestellt wird. Bitte Socken (die schmutzig werden dürfen) mitbringen, da wir je nach Witterung auf dem Rasen des Jahnstadions üben werden! Die echte Barfuß-Variante von Breathwalk (auf geeignetem Untergrund) steigert die Effektivität, da die Fußreflexzonen angeregt werden und beim Kontakt mit lehmigem Untergrund eine entsäuernde, ableitende Wirkung erzielt wird. Der direkte Kontakt mit dem Erdboden entlädt nach Untersuchungen von Earthing-Experten von krankmachenden Protonen und lädt mit genesungsfördernden Elektronen auf, was Entzündungen hemmt.

**Kurs 1:** Do., 07.30 bis 08.30 Uhr  
08.05. – 03.07.2014

**Kurs 2:** Fr., 19.15 bis 20.15 Uhr  
09.05. – 27.06.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen,  
Haupteingang (Sandweg)  
**Leitung:** Sanna Almstedt  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 Euro

## » Business Boxing

Business Boxing – eine echte Alternative zum klassischen Fitness Kurs:

Klassisches Aufwärmen mit Seilspringen und Skippings, eine verkürzte Einweisung in Schlaggrundtechniken und dann eine ordentliche Runde Sparring – mit hoffentlich gleichstark motivierten Trainingspartnern.

Wir wollen uns im Kurs der Rundenmethode mit 10 mal 3 Minuten aktiver Boxzeit annähern. Dazu sollten die Gelenke intakt und schmerzfrei sein, und auch Liegestütz sollte kein Fremdwort sein. Auf geht's in den Fitnessfrühling – Steigerung der Kampflust nicht ausgeschlossen.

# fitness kurse

## Frühjahr 2014



Ausrüstung: flache Sportschuhe (gerne auch Boxstiefel), Springseil (falls vorhanden), eine gute Portion Durchhaltevermögen und ausreichend zu trinken!!

**Termin:** Di., 19.00 bis 20.00 Uhr  
06.05. – 24.06. 2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Gymnastikraum, EG  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Axel Schrader  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 65 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 Ausdauerheiten. Der Kurs findet zum Teil drinnen, aber auch an der frischen Luft statt – auf jeden Fall können Sie sich hier richtig auspowern!

**Termin:** Do., 18.00 bis 19.00 Uhr  
08.05. – 03.07.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1.0G  
(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 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:** Mi., 20.00 bis 21.00 Uhr  
07.05. – 25.06.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, EG  
Gymnastikraum

**Leitung:** Maren Schulz  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 50 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.

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:** Di., 18.00 bis 19.00 Uhr  
06.05. – 24.06.2014

**Kurs 2:** Fr., 16.00 bis 17.00 Uhr  
16.05. – 04.07.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost, 1. 0G  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Axel Schrader (Kurs 1),  
Kristin Pieper (Kurs 2)

**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 Euro

### » Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8 bis 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!

**Kurs 1:** Mo., 18.30 bis 19.30 Uhr  
05.05. – 30.06.2014

**Kurs 2:** Di., 18.30 bis 19.30 Uhr  
06.05. – 24.06.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)  
**Leitung:** Yvonne Hülsmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 65 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. Abschläge auf der Driving-Range stehen dabei genauso auf dem Programm wie Annäherungsschläge zum »Grün« und die Vermittlung des richtigen »Puttens«. Der Kurs richtet sich an Anfänger aller Altersgruppen.

**Kurs 1:** Fr., Sa., So.,  
16.30 bis 18.00 Uhr  
09.05. – 11.05.2014

**Kurs 2:** Fr., Sa., So.,  
16.30 bis 18.00 Uhr  
20.06. – 22.06.2014

**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** GolfRange Göttingen  
(Rückseite Klinikum)

**Leitung:** Melanie Dyck  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 55

### » Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt unsere kleine Flussreise die Teilnehmer auf der Werra von Bad Sooden-Allendorf vorbei an der Teufelskanzel und den Burgen Ludwigstein und Hanstein nach Witzenhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Kanufahrer auf das besondere Naturerlebnis einer Kanutour konzentrieren. Während der Pause in Lindewerra besteht die Möglichkeit, für 1,50 EUR pro Person an einer Führung durch das Stockmachermuseum teilzunehmen.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie, wenn möglich in Fahrgemeinschaften, die vor Ort und auf eigene Verantwortung gebildet werden. Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

**Kurs 1:** Sa., 08.30 bis 18.30 Uhr  
10.05. 2014

**Kurs 2:** Sa., 08.30 bis 18.30 Uhr  
26.07.2014

**Ort:** Bootshaus der GoeSF  
(Sandweg)

**Leitung:** Konrad Wiegel  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 40 Euro

### » Keine Angst vorm Hinfallen 50+

Die berühmte Bananenschale, das Glatteis – und schon folgt er: der Sturz. Reflexartig stützen wir uns mit den Händen ab. Die Folge sind schmerzhafte Abschürfungen und gerade mit zunehmendem Alter (50+) auch schwerwiegendere Verletzungen bis hin zu Frakturen. Solche Folgen möchte der Kurs verhindern. Mit Hilfe von aufei-



einander aufbauenden und leicht umsetzbaren Übungen werden die Teilnehmer langsam dahin geführt, sich seitlich, rück- und vorwärts sicher abzurollen. In Absprache mit dem Kursleiter, einem sehr erfahrenen und vor allem im Senioren-Bereich sehr erfolgreichen Judoka und Judo-trainer (4. Dan), ist es auch möglich, Selbstverteidigungselemente in den Kurs einzubinden. Diese Selbstverteidigungselemente bestehen aus äußerst wirksamen und leicht erlernbaren Hebeltechniken. Alle Übungen und Techniken werden auf weichen Matten durchgeführt bzw. erlernt. Der Kurs erfordert keine sportlichen Fähigkeiten – das Stehen und Gehen sollte allerdings ohne Hilfe möglich sein. Einfach bequeme Kleidung anziehen, und dann kann es losgehen.

**Termin:** Mo., 16.45 bis 17.45 Uhr  
05.05. – 14.07.2014  
**Dauer:** 10 x 60 Minuten  
**Ort:** Kampfsportthalle des  
Max-Planck-Gymnasiums  
(neben dem Deutschen  
Theater), Eingang Wöhlerstr.,  
Ecke Bühlerstraße  
**Leitung:** Peter Klammer  
**Teilnehmer:** 25  
**Kursgebühr:** 70

## » 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!

**Termin:** Do., 18.00 bis 20.00 Uhr  
05.06. – 10.07.2014  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** Reitstall am Kehr  
(Bismarckstraße)  
**Leitung:** Jan Zander  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 80 Euro

## » Natural-, Barfuß- und Chi-Running

Natural-, Barfuß- und Chi-Running vereinigt und vermittelt wesentliche Bausteine aus diesen drei Methoden, die ein bewusstes Laufen nahebringen, welches auf einer Balance aus An- und Entspannung, Konzentration, Haltung (Beckenaufrichtung und ein der Geschwindigkeit angemessener Neigungswinkel, Fußstellung beim Aufsetzen und Abrollen, Armhaltung), Schrittfrequenz, Technik- und besonderen Atemübungen beruht, sodass man die Schwer- und Atemkraft einen Großteil der Arbeit erledigen lassen kann und bislang brachliegende Kraftreserven in den Bewegungsablauf integrieren kann, um zu einer ökonomischeren Lauftechnik zu gelangen, durch die das Laufen auch als wohltuender erlebt wird



und mehr Freude macht. Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die gerne laufen, aber durch weit verbreitete Probleme an Knien, Hüfte, Rücken, Achillessehne, Fersensporn, Senk-, Spreiz- oder Knickfuß glauben, nicht mehr laufen zu können oder zu sollen, und für jene, die einfach lernen möchten, sich effizienter fortzubewegen. Wenn außerdem zeitweilig auf geeignetem Untergrund auch immer mal wieder barfuß gelaufen werden kann, kommen noch die gesundheitlich positiven Wirkungen des physikalischen Erdens, der Fußreflexzonenmassage und der entsäuernden, entschlackenden Wirkung durch den direkten Kontakt mit dem Erdboden (siehe nähere Erläuterung beim Kurs Breathwalk) hinzu. Gängigen Laufverletzungen kann so vorgebeugt werden oder man kann bereits bestehende mit Hilfe des Kurses »weglaufen«. Mental kann diese Art zu laufen zu einer Meditation in Bewegung beitragen, denn vielen fällt es heutzutage schwer, zur inneren Ruhe zu kommen und wirklich abzuschalten, um daraus neue Kraft zu schöpfen.

Ähnlich wie beim Kurs Breathwalk ist dafür, sofern nicht barfuß gelaufen werden kann, geeignetes Schuhwerk, welches in der ersten Stunde vorgestellt und erklärt wird, erforderlich, oder mindestens Socken, die schmutzig werden und kaputt gehen dürfen.

**Kurs 1:** Mo., 19.15 bis 20.15 Uhr  
05.05. – 30.06.2014  
**Kurs 2:** Mi., 07.30 bis 08.30 Uhr  
07.05.–25.06.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen,  
Haupteingang (Sandweg)  
**Leitung:** Sanna Almstedt  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 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 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.

**Termin:** Fr., 11.30 bis 12.30 Uhr  
09.05. – 27.06.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszen-  
trum Waspo 08 (Sandweg 11)  
**Leitung:** Maren Schulz  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 40 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:** Di., 19.15 bis 20.30 Uhr  
06.05. – 01.07.2014  
**Kurs 2:** Mi., 20.00 bis 21.15 Uhr  
07.05. – 02.07.2014  
**Dauer:** 9 x 75 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Ricarda Hoffmeister-Kracht  
**Teilnehmer:** 18  
**Kursgebühr:** 70 Euro

## » Pilates 50+

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 Körperbewegung. 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:** Fr., 10.00 bis 11.00 Uhr  
09.05. – 27.06.2014  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Maren Schulz  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 65 Euro

## » Refreshing – Fit auf Inline-Skates

Viele wollen auf Inlinern fahren, haben das auch irgendwann mal irgendwie gelernt, fühlen sich aber unsicher. Dieser Kurs wird durchgeführt für alle, die das Inline-Skating nicht unter fachkundiger Anleitung gelernt haben. Sie haben Angst, einen Berg herunterzufahren, trauen sich nicht, in einer Gruppe von Inlineskatern zu fahren, werden mit steigender Geschwindigkeit unsicher und wissen nicht, wie man eine Kurve fährt? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Hier wird Ihr Bremsverhalten verbessert, die koordinativen Fähigkeiten beim Inline-Skating verfeinert und dadurch Ihr Selbstbewusstsein beim Skaten gestärkt. Bremsen, Kurvenfahren und andere Skate-Techniken sind die Schwerpunkte dieses Kurses.

Mitzubringende Ausrüstung: Skates, Schutzausrüstung sowie einen Helm.

**Termin:** Do., 19.00 bis 20.30 Uhr  
08.05. – 22.05.2014

**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** Funsporthalle Zietenterrassen  
(Bertha-von-Suttner-Straße 2)

**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 30 Euro

## » 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:** Di., 18.30 bis 20.30 Uhr  
06.05. – 03.06.2014

**Dauer:** 5 x ca. 120 Minuten  
**Ort:** Treffpunkt am Haus des Sports, Sandweg 5

**Leitung:** N. N.  
**Teilnehmer:** 12  
**Kosten:** 95 Euro

## » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Grundschnelligkeit beim Laufen steigern wollen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, der Kurs ermöglicht es jedem, seine Grundgeschwindigkeit zu verbessern.

Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Intervalltraining wird die Schnelligkeitsausdauer geschult und der Einheitstrott aufgebrochen. Tempowechselläufe und Fahrtspiele bieten ein Training im oberen Ausdauerbereich und führen in Zusammenhang mit dem individuell absolvierten Trainingsprogramm zu einer Leistungssteigerung. Im Kursverlauf erhalten die Teilnehmer zudem Tipps zur Belastungssteuerung oder dem Trainingsaufbau beim Laufen.

**Termin:** Di., 18.30 bis 19.45 Uhr  
13.05. – 08.07.2014

**Dauer:** 9 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Haupteingang  
(Sandweg)

**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 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 Schwimmausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

**Kurs 1:** Mo., 07.00 bis 08.00 Uhr  
05.05. – 30.06.2014

**Kurs 2:** Do., 21.00 bis 22.00 Uhr  
08.05. – 03.07.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)

**Leitung:** Stefanie Fischer  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 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! Patricia Frahm 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:** Mo., Di., Mi., Do.,  
08.00 bis 09.00 Uhr  
05.05. – 15.05.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)

**Leitung:** Patricia Frahm  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 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 sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm in den einzelnen Einheiten haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem

Kraulschwimmen, aber auch Rückenkrault und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut. Damit bereitet dieser Kurs Sie optimal auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 31. August vor.

**Termin:** Di., 20.00 bis 21.00 Uhr  
03.06. – 22.07.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Freibad Brauweg  
**Leitung:** Amke Lottmann

**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

## » Tennis für (Wieder-)Einsteiger

Die GoeSF bietet auf den Tennisplätzen an der Schillerwiese einen Kurs für Wiedereinsteiger bzw. zur Verbesserung der Technik an. Für alle Freunde des Tennissports, die sich schon lange gewünscht haben, mit dem Tennisspielen wieder zu beginnen, bietet sich die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung auch ohne festen Tennispartner das Racket zu schwingen. Tennisschuhe für Sandplätze sind erforderlich.

**Termin:** Sa., 10.00 bis 11.00 Uhr  
10.05. – 28.06.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Tennisplätze Schillerwiese  
**Leitung:** Georg Huwald

**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 80 Euro

## » Tennis für Fortgeschrittene

Die GoeSF bietet auf den Tennisplätzen an der Schillerwiese einen Kurs für Wiedereinsteiger bzw. zur Verbesserung der Technik an. Für alle Freunde des Tennissports, die sich schon lange gewünscht haben, mit dem Tennisspielen wieder zu beginnen, bietet sich die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung auch ohne festen Tennispartner das Racket zu schwingen. Tennisschuhe für Sandplätze sind erforderlich.

**Termin:** Sa., 11.00 bis 12.00 Uhr  
10.05. – 28.06.2014

**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Tennisplätze Schillerwiese  
**Leitung:** Georg Huwald

**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 80 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: Di., 18.00 bis 19.30 Uhr  
06.05. – 08.07.2014  
Dauer: 10 x 90 Minuten  
Ort: Turnhalle Höltyschule (Am  
Pfungstanger, Eingang über  
Habichtsweg)  
Leitung: Corinna Löns  
Teilnehmer: 18  
Kursgebühr: 80 Euro

Kurs 1: Sa., 10.00 bis ca. 16.00 Uhr  
17.05.2014  
Kurs 2: Sa., 10.00 bis ca. 16.00 Uhr  
14.06.2014  
Ort: Reiterhof in Barterode  
Leitung: N. N.  
Teilnehmer: 6  
Kursgebühr: 90 Euro

## » Wanderreiten

Über Jahrtausende war das Pferd unverzichtbar, um kürzere oder längere Strecken zu überwinden. In unserer hochtechnisierten und schnelllebigen Zeit ist das fast schon in Vergessenheit geraten. Beim Wanderreiten haben Sie die Möglichkeit, die Natur auf ursprüngliche und – durch die Verbindung zum Pferd – besondere Art und Weise zu erleben.

Lassen Sie sich tragen durch die schönen Wald- und Feldgebiete des Göttinger Umlandes. Der Kurs findet unter fachkundiger Leitung und auf ausgebildeten Schulpferden statt. Für eine Teilnahme werden keine Reitkenntnisse vorausgesetzt. Eine kurze Einweisung erfolgt vor Ort, bevor es im Schritttempo dann losgeht.

Die Verpflegung für den Tag ist bitte mitzubringen.

## » Zumba

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

Termin: Do., 19.15 bis 20.15 Uhr  
08.05. – 10.07.2014  
Dauer: 9 x 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum West –  
1. OG (Schützenplatz 1)  
Leitung: Melanie Schaschek  
Teilnehmer: 50  
Kursgebühr: 45 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 Frühjahrskurse 2014  
Windausweg 60, 37073 Göttingen



Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße / Nr. \_\_\_\_\_ PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Handy-Nr. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

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.

Ja, ich möchte den Newsletter der GoeSF abonnieren!

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> » Badminton für (Wieder-) Einsteiger   | <input type="checkbox"/> » Nordic Walking 50+   |
| <input type="checkbox"/> » Badminton für Fortgeschrittene   | <input type="checkbox"/> » Pilates<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2                           |
| <input type="checkbox"/> » Bauch, Beine, Po, Rücken   | <input type="checkbox"/> » Pilates 50+  |
| <input type="checkbox"/> » Breathwalk<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2                                      | <input type="checkbox"/> » Refreshing – Fit auf Inline-Skates   |
| <input type="checkbox"/> » Business Boxing  | <input type="checkbox"/> » Rennradfahren für Frauen   |
| <input type="checkbox"/> » CrossFit   | <input type="checkbox"/> » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände   |
| <input type="checkbox"/> » Deep-Work  | <input type="checkbox"/> » Schwimmen – Kraultechnik erlernen<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 |
| <input type="checkbox"/> » Functional Fitness<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2                              | <input type="checkbox"/> » Schwimmen lernen für Erwachsene  |
| <input type="checkbox"/> » Gesund laufen lernen<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2                            | <input type="checkbox"/> » Schwimmen für Fortgeschrittene   |
| <input type="checkbox"/> » Golf<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2  | <input type="checkbox"/> » Tennis für (Wieder-) Einsteiger  |
| <input type="checkbox"/> » Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 | <input type="checkbox"/> » Tennis für Fortgeschrittene  |
| <input type="checkbox"/> » Keine Angst vorm Hinfallen 50+   | <input type="checkbox"/> » Yoga   |
| <input type="checkbox"/> » Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger  | <input type="checkbox"/> » Wanderreiten<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2                      |
| <input type="checkbox"/> » Natural-, Barfuß- und Chi-Running<br><input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2               | <input type="checkbox"/> » Zumba  |