

fitness kurse

Herbst 2014

Weitere Informationen erhalten Sie bei **Daniel Koch, Tel. 50 70 9-187, info@goesf.de**

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

» Aqua Cycling

Aqua Cycling verbindet die klassischen Wirkungen des Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Durch das Wasser und den in alle Bewegungsrichtungen wirkenden Wasserwiderstand werden nicht nur die Beine, sondern auch die Muskelgruppen des Oberkörpers trainiert (Bauch, Rücken, Arme). Der Kurs bietet also ein Ganzkörpertraining. Aqua Cycling trainiert ebenso das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Durch den Auftrieb des Wassers und die daraus folgende Reduktion des Körpergewichts auf die Hälfte wirkt Aqua Cycling zudem auf gelenkschonende Weise. Eine Teilnahme am Kurs ist unabhängig vom Trainingszustand möglich, da die Belastung individuell gesteuert werden kann. Freuen Sie sich auf einen Kurs in angenehmer Atmosphäre, zu Musik und unter fachkundiger Anleitung. Mitzubringen sind Badesachen und Aquaschuhe.

Hinweis: Die Kursgebühr von 109 Euro (inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte) ist ein Sonderpreis zur Eröffnung des Bewegungsbades im Badeparadies Eiswiese. Reguläre Kursgebühr: 129 Euro (inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte).

Kurs 1: Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr
23.09. – 25.11.2014

Kurs 2: Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr
26.09. – 05.12.2014

Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese, separates Bewegungsbad (Windausweg 60)

Leitung: Heike Reinemann/Mario Covic
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 109 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» Aqua Tae-Bo

Aqua Tae-Bo bringt die Bewegungen aus dem Kampf- und Boxsport ins Wasser. Mit »Kicks« und »Punches«, die normalerweise auf dem Trockenen ausgeführt werden, bringen wir Sie bei mitreißender Musik nun im Wasser auf Touren. Mit abwechslungsreichen Bewegungskombinationen trainieren wir Kraft, Herz-Kreislauf-System und verbrennen zusätzlich viele Kalorien. Die Übungen des Tae-Bo sind eine gute Kombination aus Kraftausdauer und Boxkondition.

Hinweis: Die Kursgebühr von 109 Euro (inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte) ist ein Sonderpreis zur Eröffnung des Bewegungsbades im Badeparadies Eiswiese. Reguläre Kursgebühr: 129 Euro (inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte).

Termin: Dienstag, 07.00 bis 07.45 Uhr
23.09. – 25.11.2014

Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese, separates Bewegungsbad (Windausweg 60)

Leitung: André Bötte
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 109 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» 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: Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr
22.09. – 10.11.2014

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

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: Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr
24.09. – 12.11.2014

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

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 werden entgegengewirkt. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

Termin: Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
23.09. – 25.11.2014

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 und zur Aufrichtung beitragenden Art des Gehens sowie währenddessen ausgeführter 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 zu 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 ent-

spannte 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 je nach Witterung auf dem Rasen des Jahnstadions geübt wird! 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.

Termin: Freitag, 17.30 bis 18.30 Uhr
26.09. – 21.11.2014
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 Fitnesskurs:

Klassisches Aufwärmen mit Seilspringen und Skippings, eine verkürzte Einweisung in Schlaggrundtechniken und dann eine Runde Sparring. Wir wollen uns im Kurs der Rundenmethode mit 10 mal 3 Minuten aktiver Boxzeit annähern. Dazu sollten die Gelenke intakt und schmerzfrei sein. Der Kurs ist für alle, die sich mal richtig auspowern und Boxluft schnuppern wollen, dabei aber kein blaues Auge riskieren möchten.

Ausrüstung: flache Sportschuhe (gerne auch Boxstiefel), Springseil (falls vorhanden)
Termin: Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
25.09. – 13.11.2014
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena,
Mehrzweckraum Ost, 1. OG
(Schützenplatz 1)
Leitung: Axel Schrader
Teilnehmer: 16
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, 20.00 bis 21.00 Uhr
24.09. – 12.11.2014
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena,
Gymnastikraum
Leitung: Maren Schulz
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 50 Euro

» Eltern-Kind-Schwimmen (ab 3 Jahre)

Bei diesem Kurs steht die spielerische Wassergewöhnung in Anwesenheit eines Elternteils im Vordergrund. Die Kinder sammeln die ersten Erfahrungen im Tauchen sowie bei der kleinen Sprungschule. Durch die vielen Bewegungsspiele im Wasser werden die Kinder im elementaren Bewegungsdrang gefördert, lernen den Umgang mit dem Medium Wasser und werden so auf die ersten schwimmerischen Bewegungen vorbereitet.

Hinweis: Die Kursgebühr von 99 Euro (inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte) ist ein Sonderpreis zur Eröffnung des Bewegungsbades im Baderparadies Eiswiese. Reguläre Kursgebühr: 109 Euro (inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte).

Termin: Freitag, 08.00 bis 08.45 Uhr
26.09. – 05.12.2014
Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Baderparadies Eiswiese,
separates Bewegungsbad
(Windausweg 60)
Leitung: Rolf Nietzold
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 99 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» Functional Fitness für Einsteiger

Dieser Kurs bietet ein ideales Training für Jedermann. 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 und Kurzhantel. 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.

Termin: Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
23.09. – 11.11.2014
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena,
Mehrzweckraum Ost, 1. OG
(Schützenplatz 1)
Leitung: Axel Schrader
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 Euro

» Functional Fitness für Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrungen im Functional Fitness gesammelt oder sind im Kraftausdauerbereich im Allgemeinen bereits trainiert und möch-

ten nun das nächsthöhere Level erklimmen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Für das anspruchsvolle Ganzkörpertraining verwenden wir unterschiedliche Geräte wie z.B. Gymnastikball, Terraband und Kurzhantel. Aber auch verschiedene Stabilitätsübungen 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.

Termin: Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
23.09. – 11.11.2014
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena,
Mehrzweckraum Ost, 1. OG
(Schützenplatz 1)
Leitung: Axel Schrader
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 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 Selbstwertgefühl... Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft u.a. 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: Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr
22.09. – 10.11.2014
Kurs 2: Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr
23.09. – 11.11.2014
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion Göttingen,
Haupteingang (Sandweg)
Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 Euro

» Golf

Golf befindet sich im Wandel von der elitären Sportart zum Breitensport. Die GoESF und die GolfRange Göttingen unterstützen diese Entwicklung und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen unkomplizierten Einstieg in die Welt des Golfs. 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.

Termin: Freitag, Samstag, Sonntag,
16.30 bis 18.00 Uhr
10.10. – 12.10.2014
Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: GolfRange Göttingen
(Rückseite Klinikum)
Leitung: Melanie Dyck
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 55 Euro



» Indoorcycling für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit neuem Trainingskonzept werden die Indoorcycling 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: Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr
25.09. – 13.11.2014

Kurs 2: Freitag, 19.45 bis 20.45 Uhr
26.09. – 21.11.2014

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sport und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)
Leitung: Christian Wolf (Kurs 1), Barbara Kurz (Kurs 2)

Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 Euro

» 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 Witzhausen. 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 gebildet werden, und auf eigene Verantwortung. Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

Termin: Samstag, 08.30 bis 18.30 Uhr
27.09.2014

Ort: Bootshaus der GoeSF (Sandweg)

Leitung: Konrad Wiegel
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 40 Euro

» Selbstverteidigung 40+

In diesem Kurs werden Sie an verschiedene Selbstverteidigungselemente, bestehend aus äußerst wirksamen und leicht erlernbaren Hebeltechniken, herangeführt. Mit Hilfe von aufeinander aufbauenden Übungen werden die Teilnehmer zudem dahin geführt, sich seitlich, rück- und vorwärts sicher abzurollen, um bei Stößen (und evtl. darauf folgendem Fallen) oder anders bedingten Stürzen das Verletzungsrisiko zu verringern und schnell wieder reaktionsbereit auf den Beinen zu stehen. 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. Geleitet wird der Kurs von Peter Klammer, einem sehr erfahrenen und vor allem im Senioren-Bereich sehr aktiven sowie erfolgreichen Judoka und Judotrainer.

Einfach bequeme Kleidung anziehen, und los geht's.

Termin: Montag, 16.45 bis 17.45 Uhr
22.09. – 24.11.2014

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Kampfsporthalle des Max-Planck-Gymnasiums (neben dem Deutschen Theater), Eingang Wöhlerstraße, Ecke Bühlstraße

Leitung: Peter Klammer
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 65 Euro

» Natural-, Barfuß- und Chi-Running

Natural-, Barfuß- und Chi-Running vereint und vermittelt wesentliche Bausteine aus diesen drei Methoden. Sie bringen ein bewusstes Laufen nahe, welches auf einer Balance aus An- und Entspannung, Konzentration, Haltung (Beckenaufrichtung, Fußstellung beim Aufsetzen und Abrollen, Armhaltung), Schrittfrequenz, Technik- und besonderen Atemübungen beruht. Brachliegende Kraftreserven werden so in den Bewegungsablauf integriert, eine ökonomische Lauftechnik wird erlernt und das Laufen als wohltuender Ausgleich erlebt. Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die gerne laufen, aber weit verbreitete Probleme an Knien, Hüfte, Rücken, Achillessehne, Fersensporn, Senk-, Spreiz- oder Knickfuß haben. Zudem richtet er sich an Menschen, die effizienteres Laufen lernen möchten. Während des Kurses wird immer mal wieder auch barfuß auf geeignetem Untergrund gelaufen, um die positiven Effekte der Fußreflexzonenmassage zu nutzen. Gängige Laufverletzungen kann so vorgebeugt werden oder bereits bestehenden »weg-gelaufen«. Geeignetes Schuhwerk, welches in der ersten Stunde vorgestellt und erklärt wird, ist für diesen Kurs erforderlich. Socken, die schmutzig werden und kaputtgehen dürfen, sind ebenfalls notwendig.

Termin: Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr
22.09. – 10.11.2014

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion Göttingen, Haupteingang (Sandweg)

Leitung: Sanna Almstedt
Teilnehmer: 15
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
23.09. – 11.11.2014

Kurs 2: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
24.09. – 12.11.2014

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena, Kurs 1, Gymnastikraum, EG Kurs 2, Mehrzweckraum Ost, 1. OG (Schützenplatz)

Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 18
Kursgebühr: 65 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 tiefe, 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
26.09. – 21.11.2014

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

Leitung: Maren Schulz
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 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
23.09. – 11.11.2014

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)

Leitung: Maren Schulz
Teilnehmer: 10
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.

fitness kurse

Herbst 2014

Kurs 1: Montag, 07.00 bis 08.00 Uhr
22.09. – 10.11.2014

Kurs 2: Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr
25.09. – 13.11.2014

Kurs 3: Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr
24.09. – 26.11.2014

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

Leitung: Stefanie Fischer (Kurs 1 und 2),
Amke Lottmann (Kurs 3)

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

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 Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut. Damit bereitet dieser Kurs Sie optimal auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon vor.

Termin: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
24.09. – 26.11.2014

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
(Windausweg 60)

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 100 Euro inkl. 10 Euro Pfand
für die Eintrittskarte

arbeiten oder einfach gerne neue Erfahrungen machen möchten. Die gemeinsamen Läufe finden rund um das Jahnstadion, am Kiessee oder an der Leine statt. Neben reinen Ausdauerläufen werden auch verschiedene andere Trainingsmethoden z.B. zur Schnelligkeit oder Schnelligkeitsausdauer vorgestellt. Zur Verbesserung der Koordination und Laufökonomie werden zudem Übungen des Lauf-ABCs eingeführt.

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.

Termin: Mittwoch, 17.30 bis 18.30 Uhr
24.09. – 26.11.2014

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion Göttingen,
Haupteingang (Sandweg)

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 55 Euro

» Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Er richtet sich an alle, 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,
Mittwoch, Donnerstag,
07.30 bis 08.30 Uhr
03.11. – 13.11.2014

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

» Ski- und Konditions- gymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik werden Sie mit vielfältigen Aufwärmübungen (Aerobic, Spiel usw.), Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining sowie spezieller Skigymnastik und Imitationsübungen optimal auf den Winter und den nächsten Skiurlaub vorbereitet.

Termin: Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr
22.09.2014 – 23.03.2015

Dauer: 25 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle THG (Ewaldstraße)

Leitung: Ines Graeber,
Klaus Brüggemeyer

Teilnehmer: 80
Kursgebühr: 75 Euro

» Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegen wirken, 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
23.09. – 09.12.2014

Dauer: 10 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule
(Am Pfingstanger, Eingang
über Habichtsweg)

Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 18
Kursgebühr: 80 Euro

» Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs

Sie können ein klein wenig schwimmen, fühlen sich aber noch unsicher? In diesem Aufbaukurs können Sie ohne den Trubel des üblichen Badebetriebs gezielt an ihren Schwächen arbeiten. Durch verschiedene Übungen und ggf. die Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im Element Wasser erlangen.

Termin: Montag, Dienstag,
Mittwoch, Donnerstag,
07.30 bis 08.30 Uhr
17.11. – 27.11.2014

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

» 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 Uhr
14.10. – 04.11.2014

Dauer: 4 x 150 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
(Windausweg 60)

Theorie: Mittwoch, 18.30 bis 21.00 Uhr
15.10. – 05.11.2014

Dauer: 4 x 150 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
(Windausweg 60)

Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 155 Euro inkl. 10 Euro Pfand
für die Eintrittskarte

» Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (auch HipHop). Dabei sind die Schritte und Sprünge problemlos zu erlernen!

Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau.

Termin: Donnerstag, 19.15 bis 20.15 Uhr
09.10. – 04.12.2014

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

Leitung: Melanie Schaschek
Teilnehmer: 50
Kursgebühr: 45 Euro

» Schwimmen für Fortgeschrittene

Sie beherrschen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul einigermaßen, möchten Ihre

» Vielfalt des Laufens

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gerne in der Gruppe laufen, an ihrer Grundschnelligkeit



» 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. Die Kurse finden unter fachkundiger Leitung und auf ausgebildeten und erfahrenen Schulpferden (Kurs 3 auf Fell Ponys) 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.

Wichtig: Kurs 1 und 2 sind für Personen bis 90 kg geeignet und finden auf dem Reiterhof in Barterode statt, Kurs 3 ist für Personen bis 70 kg geeignet und findet auf dem Fell Pony-Gestüt Elbickerode statt.

- Kurs 1:** Samstag, 10.00 bis ca. 16.00 Uhr
(max. 90 kg) 20.09.2014
- Kurs 2:** Samstag, 10.00 bis ca. 16.00 Uhr
(max. 90 kg) 11.10.2014
- Kurs 3:** Sonntag, 10.00 bis ca. 16.00 Uhr
(max. 70 kg) 21.09.2014
- Ort:** Reiterhof in Barterode
(Kurs 1 und 2),
Fell Pony-Gestüt Elbickerode
(Kurs 3)
- Leitung:** Vanessa Hille (Kurs 1 und 2),
Inga Frey (Kurs 3)
- Teilnehmer:** 6 (Kurs 1 und 2),
4 (Kurs 3)
- Kursgebühr:** 90 Euro

» Muskuläre Hal- tungs- arbeit und Stabilisation in Alltag und Beruf – Workshop

Jeder Mensch erlebt die Wechselbeziehungen von Beruf und Privatleben tagtäglich. Bei vielen Menschen kommt es im Laufe der Jahre zu, meist unbewussten, Hal- tungsfehlern. Diese wiederum sind das Resultat innerer und äußerer Vorgänge.

Zumeist symptombezogen werden nun die daraus entstehenden verschiedenen Beschwerden wie Rücken- oder Gelenkschmerzen, Nackenver- spannungen und Kopfschmerz in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt, ohne jedoch den eigent- lichen Ursachen auf den Grund zu gehen. Auch muskuläre Dysbalancen werden in Kauf genom- men.

Im Workshop wollen wir sowohl individuell als auch gruppenbezogen Lösungsansätze zu einer verbesserten (inneren und äußeren) Haltung erarbeiten und uns aus der rein symptombezo- genen Betrachtung in eine ganzheitliche Sichtweise hineinbegeben. Ziel ist eine verbesserte Selbst- wahrnehmung, verbunden mit dem Wissen um eine gestärkte innere und äußere Haltung – sowohl muskulär wie mental.

Bitte bringen sie Schreibmaterial, eine Decke, ein kleines Kissen und bequeme Sportkleidung mit – bei gutem Wetter werden wir einige Praxisteile im Freien durchführen.

- Termin:** Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr,
Sonntag, 10. 00 bis 15.00 Uhr,
18.10. und 19.10.2014
- Ort:** Sparkassen-Arena,
Mehrzweckraum Ost, 1. OG
(Schützenplatz 1)
- Leitung:** Axel Schrader
- Teilnehmer:** 12
- Kursgebühr:** 119 Euro

Die Anmeldung kann **persönlich** bei Daniel Koch, 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 Herbstkurse 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"/> » Aqua Cycling
<input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 | <input type="checkbox"/> » Golf |
| <input type="checkbox"/> » Aqua Tae-Bo | <input type="checkbox"/> » Pilates
<input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 |
| <input type="checkbox"/> » Badminton für (Wieder-)
Einsteiger | <input type="checkbox"/> » Pilates 50+ |
| <input type="checkbox"/> » Badminton für Fort-
geschrittene | <input type="checkbox"/> » Power-Yoga |
| <input type="checkbox"/> » Bauch, Beine, Po, Rücken | <input type="checkbox"/> » Schwimmen –
Krautechnik erlernen
<input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2
<input type="checkbox"/> Kurs 3 |
| <input type="checkbox"/> » Breathwalk | <input type="checkbox"/> » Schwimmen lernen für
Erwachsene |
| <input type="checkbox"/> » Business Boxing | <input type="checkbox"/> » Schwimmen lernen für
Erwachsene – Aufbaukurs |
| <input type="checkbox"/> » Deep-Work | <input type="checkbox"/> » Schwimmen für
Fortgeschrittene |
| <input type="checkbox"/> » Eltern-Kind-Schwimmen | <input type="checkbox"/> » Ski- und
Konditionsgymnastik |
| <input type="checkbox"/> » Functional Fitness für
Einsteiger | <input type="checkbox"/> » Tauchen – Grundkurs |
| <input type="checkbox"/> » Functional Fitness für
Fortgeschrittene | <input type="checkbox"/> » Vielfalt des Laufens |
| <input type="checkbox"/> » Gesund laufen lernen
<input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 | <input type="checkbox"/> » Yoga |
| <input type="checkbox"/> » Indoor-Cycling für Anfän-
ger und Fortgeschrittene
<input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2 | <input type="checkbox"/> » Zumba |
| <input type="checkbox"/> » Kanutour – Burgenfahrt
für Anfänger im Werratal | <input type="checkbox"/> » Wanderreiten
<input type="checkbox"/> Kurs 1 <input type="checkbox"/> Kurs 2
<input type="checkbox"/> Kurs 3 |
| <input type="checkbox"/> » Selbstverteidigung 40+ | <input type="checkbox"/> » Muskuläre Hal- tungsarbeit
und Stabilisation in Alltag
und Beruf – Workshop |
| <input type="checkbox"/> » Natural-, Barfuß-
und Chi-Running | |