

# Fitnesskurse ab 01/2019

Jetzt anmelden  
unter: [www.goesf.de](http://www.goesf.de)



**BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.**



Göttinger *Sport*  
*und Freizeit* GmbH & Co. KG

Windausweg 60  
37073 Göttingen  
T 0551 50 70 90  
[info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

# Fitnesskurse ab 01/2019

## 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. 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.

<b>Kurs 1</b>	<b>Di., 19.00 – 20.00 Uhr</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>Di., 20.00 – 21.00 Uhr</b>
	<b>15.01. – 19.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>10 x 45 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Badeparadies Eiswiese, separates Bewegungsbad (Windausweg 60)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Mario Covic</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kosten</b>	<b>145 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte</b>

## Badminton

---

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, viel zu lernen.

### Badminton für (Wieder-) Einsteiger

<b>Termin</b>	<b>Mi., 19.00 – 20.30 Uhr</b>
	<b>16.01. – 20.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>10 x 90 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sporthalle THG, HT 3 (Ewaldstraße)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Christian Roeben</b>

**Teilnehmer** 12  
**Kursgebühr** 70 Euro

### **Badminton für Fortgeschrittene**

**Termin** Mo., 19.00 – 20.30 Uhr  
14.01. – 18.03.2019

**Dauer** 10 x 90 Minuten

**Ort** Sporthalle Geismar 1, HT 2 (Schulweg)

**Leitung** Christian Roeben

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 70 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. Haltungsfelder werden korrigiert, und Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

**Termin** Di., 19.00 – 20.00 Uhr  
15.01. – 12.03.2019

**Dauer** 9 x 60 Minuten

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

**Leitung** Barbara Bruns

**Teilnehmer** 25

**Kursgebühr** 60 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. In diesem Kurs nähern Sie sich der Rundenmethode mit 10 mal 3 Minuten aktiver Boxzeit an. 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).

<b>Termin</b>	<b>Do., 18.00 – 19.00 Uhr</b> <b>17.01. – 07.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Gymnastikraum – EG (Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Axel Schrader</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>16</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>55 Euro</b>

## CrossFit

---

CrossFit ist mehr als Fitness! CrossFit ist ein Lifestyle mit dem Ziel, das Leben lebenswerter zu machen. Das ganzheitliche Konzept verbessert nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Körpergefühl, die Funktionalität im Alltag und das Selbstbewusstsein. Das Training ist für jeden Leistungsstand geeignet. Vom Anfänger bis zum Berufssportler profitiert jeder vom CrossFit und hat vor allem Spaß dabei. Die Trainingsinhalte sind Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und nicht zuletzt der Teamgedanke! Dabei wird mit einem vielseitigen Repertoire an Techniken trainiert – z.B. aus dem Gewichtheben, Turnen, Ausdauertraining. Die Abwechslung beim CrossFit sucht ihresgleichen! Trainiert wird in kleinen Gruppen, so dass eine individuelle Betreuung durch den Trainer und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe garantiert sind.

<b>1. Termin</b>	<b>Do., 18.00 – 19.00 Uhr</b> <b>(Die weiteren Termine sind flexibel wählbar)</b> <b>Ab dem 17.01.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>CrossFit Göttingen (Rudolf-Wissell-Straße 26)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Nils Albrecht</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>60 Euro</b>

## Fit in 16 Minuten

---

Sie sind bereit für 16 Minuten maximale Power? Sie haben keine Zeit für lange Dauerläufe oder Fitnessseinheiten und möchten effektiv Fett verbrennen sowie Ihre Ausdauer verbessern? Dann ist das intensive Training mit mehreren Intervallen zu je 20 Sekunden maximaler Körperbelastung und 10 Sekunden Pause genau richtig für Sie. In 16 Minuten gehen Sie in diesem Kurs mehrmals an Ihre Belastungsgrenze und verbrennen somit mehr Fett als bei den meisten anderen Ausdauereinheiten. Das Training ist eingebettet in eine

Aufwärmphase sowie einem Cool-down, um den Körper angemessen vorzubereiten und den Kreislauf nach dem Ende der Belastung wieder herunterzufahren. Mitmachen kann jeder, der Lust hat, sich auszupeinern und seine Fitness zu verbessern.

<b>Termin</b>	<b>Mo., 19.30 – 20.15 Uhr</b> <b>21.01. – 11.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 45 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule (Gebäude G)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Annika Helbig</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>20</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>40 Euro</b>

## Functional Fitness

---

Dieser Kurs bietet ein ideales Training für Jedermann. Bei dieser Trainingsform wird nicht, wie in »Muckibuden« üblich, einseitiges Hantelstemmen praktiziert, sondern ein anspruchsvolles Ganzkörper-Training absolviert. Hierfür stehen unterschiedliche Geräte wie z.B. Gymnastikball, Theraband und Kurzhantel zur Verfügung. 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.

<b>Termin</b>	<b>Di., 19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>15.01. – 05.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG</b> <b>(Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Axel Schrader</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>60 Euro</b>

## Gesund bewegen mit Tango

---

Der Tango Argentino ist eine Form der körperlichen Kommunikation, die aber nur mit einer schönen, anatomisch guten Haltung funktioniert. Zu einer guten Körperhaltung und »richtigen« Bewegungsmustern gehört ein geschmeidiges Gangbild mit anatomisch korrekter Fuß-, Bein- und Hüft-



arbeit. Großer Wert wird in dem Kurs auf die Funktion und Zentrierung der Wirbelsäule gelegt; das beugt Schmerzen vor und lindert Rückenprobleme. Zahlreiche Partnerübungen führen ein in die tänzerische Kommunikation des Tangos. Der Kurs eignet sich für jedes Alter. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Eine paarweise Anmeldung ist von Vorteil. Bitte dicke Wollsocken mitbringen sowie Wechselschuhe, die gut drehen.

<b>Termin</b>	<b>Do., 18.00 – 19.30 Uhr</b> <b>17.01. – 07.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 90 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Waldorfschule Göttingen, Arbecksweg 1 (Eurythmiehaus)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Michael Groß</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>16</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>105 Euro</b>

## Gesund laufen lernen

---

Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung – ohne Seitenstechen – ohne Leistungsdruck – ohne Atemnot! Denn es gibt mehr als nur drei Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: die Steigerung unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Stärkung unseres Immunsystems, unseres Herzens, unseres Kreislaufs, unserer Atmung, unserer Muskulatur, unseres 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!

<b>Termin</b>	<b>Mo., 18.30 – 19.30 Uhr</b> <b>28.01. – 18.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Jahnstadion (Haupteingang)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Yvonne Hülsmann</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>65 Euro</b>

## HIIT

---

HIIT – das bedeutet maximale Stoffwechselaktivierung in kurzer Zeit. Die Methode des hochintensiven Intervall-Trainings hat sich seit Jahren bei Freizeit- wie Leistungssportlern als effektives Instrument zur Leistungsverbesserung

etabliert. Dabei setzen kurze, intensive Belastungsphasen einen spürbaren Trainingsreiz und wechseln sich mit moderaten Erholungsphasen ab. Die Folge ist eine andauernde Aktivierung des Herz-Kreislauf- sowie des Muskelsystems. Es kommt zum sogenannten „Nachbrenneffekt“, der auch noch in Ruhe eine höhere Energieverbrennung nach sich zieht. Nach einem Aufwärmteil folgen zahlreiche und z.T. anspruchsvolle Übungen wie z. B. „Burpees“, Kettlebellschwünge und Ausfallschritte mit Überkopfgewicht. Die Belastung wird systematisch und individuell gesteigert – bis zur vollständigen Ausbelastung.

<b>Termin</b>	<b>Di., 18.00 – 19.00 Uhr</b> <b>15.01. – 05.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG</b> <b>(Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Axel Schrader</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>60 Euro</b>

## Hula Hoop-Fitness

---

Sie suchen nach einem Training, das Spaß macht und sich nicht nach Workout anfühlt? Dann sind Sie bei unserem HOOPin-Kurs genau richtig. HOOPin ist Fun, Fitness und der ultimative Fatburner! HOOPin verbindet klassische Elemente aus Aerobic, Bodyworkout und Pilates mit dem innovativen Hula-Hoop-Reifen zu einem effizienten Intervalltraining. Zudem ist HOOPin aufgrund seiner weichen und fließenden Bewegungsabfolge äußerst gelenkschonend und verbessert das Gleichgewichts- sowie Koordinationsvermögen.

<b>Termin</b>	<b>Di., 18.30 – 19.30 Uhr</b> <b>15.01. – 05.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Gymnastikraum EG</b> <b>(Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Katrin Kanbach</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>15</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>60 Euro</b>



## Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene

---

Beim Indoor-Cycling 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.

<b>Kurs 1</b>	<b>Do., 18.00 – 19.00 Uhr</b> <b>17.01. – 07.03.2019</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>Fr., 19.45 – 20.45 Uhr</b> <b>18.01. – 08.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maren Schulz</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>65 Euro</b>

## Jumping Fitness

---

Ein bisschen auf dem Trampolin rumhüpfen? Von wegen! Bei Jumping Fitness sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Wissenschaftliche Studien haben sogar ergeben, dass Jumping Fitness um fast 50 Prozent effizienter bei der Fettverbrennung ist als Laufen – und das gelenkschonend. Die Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren schnelle Erfolgserlebnisse. Es ist ein tolles Training bei mitreißender Musik, welches Einsteigern unabhängig von Alter, Gewicht und Leistungsniveau von Beginn an Spaß macht.

<b>Kurs 1</b>	<b>Di., 17.00 – 18.00 Uhr</b> <b>15.01. – 05.03.2019</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>Do., 19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>17.01. – 07.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG</b> <b>(Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maike Fremke</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>15</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>70 Euro</b>



## Kapow®

---

Kapow®, das Cardio Power Workout, kombiniert Toning-Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic. Dadurch, dass sie auf natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern basieren, sind die Elemente leicht zu lernen und machen von Beginn an Spaß. Die aufrichtend arbeitende Rückenmuskulatur wird aktiviert und der Rumpf gekräftigt – es sind immer mehrere Muskelketten im Einsatz. Der Clou: Es gibt keine komplizierten Schrittfolgen, und die Übungen bei motivierender Musik vermitteln ein Gefühl wie beim Tanzen. Wissenschaftliche Studien belegen die Grundlagen dieses Trainings, welches von einer Physiotherapeutin entwickelt wurde.

**Kurs 1**                    **Mo., 18.00 – 19.00 Uhr**  
**07.01. – 28.01.2019**

**Dauer**                    **4 x 60 Minuten**

**Kurs 2**                    **Mo., 18.00 – 19.00 Uhr**  
**04.03 – 29.04.2019**

**Dauer**                    **8 x 60 Minuten**

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

**Leitung**                **Sabine Encinas-Schmidt**

**Teilnehmer**         **20**

**Kursgebühr**         **25 Euro (Kurs 1), 50 Euro (Kurs 2)**

## 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 Kieselsee, 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**                 **Di., 18.30 – 19.30 Uhr**  
**15.01. – 05.03.2019**



# Anmeldung zum Fitnesskurs

Die Anmeldung kann online über unsere Internetseite [www.goesf.de](http://www.goesf.de), persönlich bei Daniel Koch, per Brief oder Fax (**50709-114**) unter Verwendung dieses Formulars an die GoeSF erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.

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

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. (tagsüber) \_\_\_\_\_

Handy-Nr. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte den Newsletter der GoeSF abonnieren!

## Anmeldung für die markierten Kurse

- Aqua Cycling ( Kurs 1;  Kurs 2)
- Badminton für (Wieder-) Einsteiger
- Badminton für Fortgeschrittene
- Bauch, Beine, Po, Rücken
- Business Boxing
- CrossFit
- Fit in 16 Minuten
- Functional Fitness
- Gesund bewegen mit Tango
- Gesund laufen lernen
- HIIT
- Hula Hoop-Fitness
- Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene ( Kurs 1;  Kurs 2)

- Jumping Fitness ( Kurs 1;  Kurs 2)
- Kapow® ( Kurs 1;  Kurs 2)
- Ausdauernd laufen
- Nordic-Walking für Anfänger
- Pilates
- Pilates 50+
- Power-Yoga
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen ( Kurs 1;  Kurs 2;  Kurs 3)
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Skifahren im Harz
- Ski-Langlauf für Einsteiger
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Tauchen – Grundkurs
- Tour d'Energie 2019: Gruppentraining für Einsteiger/innen
- Tour d'Energie 2019: Gruppentraining für Fortgeschrittene
- TRX-Schlingentraining
- Yoga ( Kurs 1;  Kurs 2)
- Zumba ( Kurs 1;  Kurs 2)

Ich zahle bequem per Bankeinzug

IBAN

---

BIC

---

**Gläubiger-Identifikationsnummer der GoeSF: DE75ZZZ00000664039**

Ihre Mandatsreferenz-ID erhalten Sie separat mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Hiermit erkenne ich die AGB (Auszug s. vorletzte Seite) an und bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr von meinem Konto abgebucht wird.

---

Datum, Unterschrift

<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Jahnstadion (Haupteingang)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Amke Lottmann</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>15</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>50 €</b>

## Nordic-Walking für Anfänger

---

Nordic-Walking ist mehr als Spaziergehen mit Stöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fuß- und Kniegelenke. Es bringt Herz, Kreislauf und den Stoffwechsel in Schwung und sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Der Kurs führt Sie in die Grundtechnik des Nordic-Walking ein. Neben der Diagonal-/Grundtechnik erlernen Sie den Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonenden Bergabwalken. Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen gehören auch zum Kursinhalt. Nordic-Walking-Stöcke können nur in sehr begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

<b>Termin</b>	<b>Fr., 15.30 – 16.30 Uhr</b> <b>08.02. – 29.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Jahnstadion (Haupteingang)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Yvonne Hülsmann</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>65 Euro</b>

## 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.

<b>Termin</b>	<b>Di., 17.45 – 19.00 Uhr</b> <b>15.01. – 19.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>10 x 75 Minuten</b>

<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ricarda Hoffmeister-Kracht</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>18</b>
<b>Kursgebühr:</b>	<b>65 Euro</b>

### **Pilates 50+**

<b>Termin</b>	<b>Fr., 10.00 – 11.00 Uhr 18.01. – 08.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maren Schulz</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>10</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>55 Euro</b>

### **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.

<b>Termin</b>	<b>Di., 18.00 – 19.00 Uhr 15.01. – 05.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maren Schulz</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>10</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>55 Euro</b>



### **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.

<b>Kurs 1</b>	<b>Mo., 7.00 – 08.00 Uhr</b> <b>14.01. – 04.03.2019</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>Mi., 19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>16.01. – 06.03.2019</b>
<b>Kurs 3</b>	<b>Do., 21.00 – 22.00 Uhr</b> <b>17.01. – 07.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Sebastian Kamlot (Kurs 1 und 2), Sebastian Knuth (Kurs 3)</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>110 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte</b>

## Schwimmen für Fortgeschrittene

---

Sie beherrschen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul einigermaßen, möchten Ihre Techniken aber weiter verfeinern? 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>Mi., 20.00 – 21.15 Uhr</b> <b>16.01. – 06.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 75 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Amke Lottmann</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>120 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte</b>

## Schwimmen lernen für Erwachsene

---

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Er richtet sich an diejenigen, die nur schlecht oder gar nicht schwimmen können. Mit gezielten Übungen zunächst im Nichtschwimmer-, später im Schwimmerbecken werden die Teilnehmer langsam zum Schwimmen hingeführt.

<b>Termin</b>	<b>Mo., Di., Do., 08.00 – 09.00 Uhr</b> <b>04.02. – 25.02.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>10 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)</b>

<b>Leitung</b>	<b>Sebastian Knuth</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>8</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>130 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte</b>

## Skifahren im Harz

---

Sie möchten Skifahren lernen oder können schon etwas Skilaufen und wollen Ihre Kenntnisse unter kompetenter Anleitung auffrischen? Zusammen mit dem Skiklub Göttingen bringen wir Sie in den Harz, wo Ihnen unser Ski-lehrer 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.

Falls der Kurs aufgrund von Schneemangel ausfallen muss, ist der 03.03.2019 als Ausweichtermin geplant.

<b>Termin</b>	<b>So., 08.30 bis 17.30 Uhr</b> <b>24.02.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>9 Stunden</b>
<b>Ort</b>	<b>Stadthalle Göttingen</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ullrich Bitter</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>20</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>40 Euro</b>

## 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 Ski-lehrer in einer kleinen Gruppe die Grundtechniken des Skifahrens in der Loipe näherbringt. Falls der Kurs aufgrund von Schneemangel ausfallen muss, ist der 17.02.2019 als Ausweichtermin geplant.

<b>Termin</b>	<b>So., 08.30 bis 17.30 Uhr</b> <b>10.02.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>9 Stunden</b>
<b>Ort</b>	<b>Stadthalle Göttingen</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ullrich Bitter</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>20</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>40 Euro</b>

## Ski- und Konditionsgymnastik

---

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.

<b>Termin</b>	<b>Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr</b> <b>07.01. – 25.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>12 x 90 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sporthalle THG (Ewaldstraße)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Ines Graeber, Klaus Brüggemeyer</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>80</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>45 Euro</b>

## 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 Freiwassertauchgänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

<b>Praxis</b>	<b>Di., 18.30 – 21.00 Uhr</b> <b>15.01. – 05.02.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>4 x 150 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)</b>
<b>Theorie</b>	<b>Mi., 18.30 – 21.00 Uhr</b> <b>16.01. – 06.02.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>4 x 150 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Michael Bohnenberger</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>155 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte</b>

## Tour d'Énergie 2019: Gruppentraining für Einsteiger/innen

---

»Runter vom Sofa und rauf aufs Fahrrad« lautet bereits seit Jahren das Motto dieses beliebten Vorbereitungskurses. Hier sind alle richtig, die sich mit den Radsportexperten von personal sports dem kleinen Abenteuer »Tour



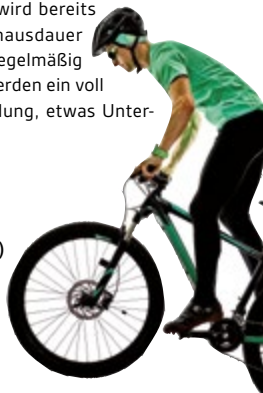
d'Energie« am 28. April 2019 stellen und ihrem Traum von einer erfolgreichen Teilnahme näherkommen wollen. Dank fachkundiger Anleitung und durch das Training mit Gleichgesinnten gibt es regelmäßig eine Extraportion Motivation. Dieser Kurs ist insbesondere auf die Anforderungen der sogenannten Kurzstrecke zugeschnitten. Voraussetzungen sind wetterangepasste Kleidung, ein Helm sowie ein funktionstüchtiges Rennrad.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 10.30 – 13.00 Uhr</b> <b>16.03. – 13.04.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>5 x 150 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>BAM-Gebäude (Maschmühlenweg 105)</b>
<b>Leitung</b>	<b>personal sports</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>115 Euro</b>

### Tour d'Energie 2019: Gruppentraining für Fortgeschrittene

Dieser bewusst kompakt gestaltete Rennradkurs richtet sich an bereits fortgeschrittene Sportler/innen die sich, für die 100-km-Strecke der Tour d'Energie am 28. April 2019, in Form fahren wollen. Im entscheidenden Vorbereitungszeitraum wird mit drei umfassenden Einheiten auf gezielte Trainingsreize gesetzt. Kurzweilige und effektive Trainingseinheiten schulen Kraft, Ausdauer und Tempogefühl. Der Fokus liegt insbesondere auf gezielten Übungsformen für sicheres Gruppelfahren in unterschiedlichen Situationen, Konstellationen sowie Tempi. Für größtmögliche Freude und eine erfolgreiche Teilnahme an diesem Gruppentraining, wird bereits zu Kursbeginn eine hinreichend solide Grundlagenausdauer vorausgesetzt. Ab dem Jahreswechsel sollte daher regelmäßig (Ausdauer-)Sport betrieben worden sein. Außerdem werden ein voll funktionstüchtiges Rennrad, wetterangepasste Kleidung, etwas Unterwegsverpflegung sowie ein Helm benötigt.

<b>Termin</b>	<b>Sa., 14.30 – 17.30 Uhr</b> <b>23.03., 06.04. und 13.04.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>3 x 180 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>BAM-Gebäude (Maschmühlenweg 105)</b>
<b>Leitung</b>	<b>personal sports</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>12</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>90 Euro</b>



TRX steht für „Total (Body) Resistance eXercise“. Dahinter verbirgt sich ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, welches an der Decke befestigt wird und bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Komplette Bewegungsabläufe stärken Kraft, Gleichgewicht und Muskelkoordination. Einzelne Muskeln werden nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelkette beansprucht.

<b>Termin</b>	<b>Do., 17.30 – 18.30 Uhr</b> <b>17.01. – 07.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>8 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Turnhalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule,</b> <b>Gebäude I (Eingang über Königsstieg)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Maike Fremke</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>10</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>70 Euro</b>

## 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.). Bitte eine warme Decke mitbringen.

<b>Kurs 1</b>	<b>Di., 18.00 – 19.30 Uhr</b> <b>08.01. – 12.03.2019</b>
<b>Ort</b>	<b>Turnhalle Höltyschule</b> <b>(Am Pflingstanger, Eingang über Habichtsweg)</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>Mi., 17.45 – 19.15 Uhr</b> <b>13.02. – 17.04.2019</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG</b> <b>(Schützenplatz 1)</b>
<b>Dauer</b>	<b>10 x 90 Minuten</b>
<b>Leitung</b>	<b>Corinna Löns (Kurs 1), Tabea Keil (Kurs 2)</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>18</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>90 Euro</b>

## 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 körperformendem Muskelaufbau.

<b>Kurs 1</b>	<b>Mo., 19.00 – 20.00 Uhr</b> <b>14.01. – 18.03.2019</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>Do., 19.15 – 20.15 Uhr</b> <b>17.01. – 28.03.2019</b>
<b>Dauer</b>	<b>10 x 60 Minuten</b>
<b>Ort</b>	<b>Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG</b> <b>(Schützenplatz 1)</b>
<b>Leitung</b>	<b>Melanie Schaschek</b>
<b>Teilnehmer</b>	<b>25</b>
<b>Kursgebühr</b>	<b>55 Euro</b>

### Informationen zu Rücktritt, Kursabsagen und Rückerstattung

Ein **Rücktritt** vom Fitnesskurs **muss bis spätestens 15 Kalendertage vor Beginn des Kurses erfolgen**. Danach ist keine Erstattung der Kursgebühr mehr möglich. Der Rücktritt muss **schriftlich** und **gegen Vorlage der Anmeldebestätigung erfolgen**. Die Rückerstattungskosten betragen 10 Euro.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl können die Kurse von der GoeSF abgesagt werden. Bei Kursabsage durch die GoeSF wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Teilnehmerbetrag erstattet. Die ausführlichen AGB erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Weitere Infos zu den Fitnesskursen erhalten Sie bei der GoeSF bei **Daniel Koch**, T: **50 709-187** bzw. **info@goesf.de**, über unsere Internetseite **www.goesf.de** oder in der aktuellen »freizeitarena«.

### Ob dunkel, kalt, heiß ...

Wir bringen Sie fit und aktiv durch alle Jahreszeiten. Unser nächstes Programm ist jetzt schon in Arbeit. **Freuen Sie sich drauf!**

Aqua Cycling | Badminton | Bauch,  
Beine, Po, Rücken | Business Boxing |  
CrossFit | Fit in 16 Minuten | Functional  
Fitness | Tango | Gesund laufen lernen |  
HIIT | Hula Hoop-Fitness | Indoor-  
Cycling | Jumping Fitness | Kapow® |  
Ausdauernd laufen | Nordic-Walking |  
Pilates | Power-Yoga | Schwimmen –  
Kraultechnik erlernen | Schwimmen  
für Fortgeschrittene | Schwimmen  
lernen für Erwachsene | Skifahren im  
Harz | Ski-Langlauf für Einsteiger | Ski-  
und Konditions-gymnastik | Tauchen |  
Konditionsgymnastik | Tour d'Énergie  
2019: Gruppentraining | TRX | Yoga |  
Zumba