

Fitnesskurse ab 09/2018

Jetzt anmelden
unter:
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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Fitnesskurse ab 09/2018

Aqua Cycling

Aqua Cycling verbindet die klassischen Wirkungen des Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Durch den Widerstand werden nicht nur die Beine, sondern auch die Muskelgruppen des Oberkörpers trainiert (Ganzkörpertraining). Trainiert werden auch das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Durch den Auftrieb des Wassers wirkt Aqua Cycling gelenkschonend. Freuen Sie sich auf einen Kurs in angenehmer Atmosphäre, zu Musik und unter fachkundiger Anleitung. Mitzubringen sind Badesachen und Aquaschuhe.

Kurs 1	Di., 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 2	Di., 20.00 – 21.00 Uhr
	25.09. – 27.11.2018
Dauer	10 x 45 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese, separates Bewegungsbad (Windausweg 60)
Leitung	Mario Covic
Teilnehmer	12
Kosten	145 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

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

Termin	Mi., 19.00 – 20.30 Uhr
	17.10. – 12.12.2018
Dauer	8 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle THG, HT 3 (Ewaldstraße)
Leitung	Christian Roeben
Teilnehmer	12
Kursgebühr	55 Euro

Badminton für Fortgeschrittene

Termin	Mo., 19.00 – 20.30 Uhr 15.10. – 03.12.2018
Dauer	8 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Geismar 1, HT 2 (Schulweg)
Leitung	Christian Roeben
Teilnehmer:	12
Kursgebühr:	55 Euro

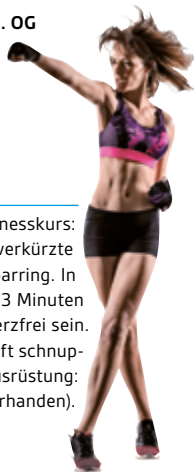
Bauch, Beine, Po, Rücken

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 – 20.00 Uhr 18.09. – 27.11.2018
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).



Termin	Do., 18.00 – 19.00 Uhr 20.09. – 08.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Gymnastikraum – EG (Schützenplatz 1)
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	16
Kursgebühr	55 Euro

CrossFit

CrossFit ist mehr als Fitness. Das ganzheitliche Konzept verbessert die Gesundheit, das Körpergefühl, die Funktionalität im Alltag und das Selbstbewusstsein. Das Training ist für jeden Leistungsstand geeignet. Die Trainingsinhalte sind Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und der Teamgedanke! Es wird mit einem vielseitigen Technikrepertoire trainiert – z.B. aus dem Gewichtheben, Turnen, Ausdauertraining. Trainiert wird in kleinen Gruppen, so dass eine individuelle Betreuung garantiert ist.

1. Termin	Do., 18.00 – 19.00 Uhr (Die weiteren Termine sind flexibel wählbar) Ab dem 20.09.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	CrossFit Göttingen (Rudolf-Wissell-Straße 26)
Leitung	Nils Albrecht
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 Euro

Fit in 16 Minuten

NEU

Sie 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 herunter zu fahren. Mitmachen kann jeder, der Lust hat, sich auszupeinern und seine Fitness zu verbessern.

Termin	Mo., 19.30 – 20.15 Uhr 24.09. – 12.11.2018
Dauer	8 x 45 Minuten
Ort	Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule (Gebäude G)
Leitung	Giuseppe Massimo Virgallita
Teilnehmer	20
Kursgebühr	40 Euro

Functional Fitness

Bei dieser Trainingsform wird ein anspruchsvolles Ganzkörper-Training absolviert. Hierfür stehen unterschiedliche Geräte wie z.B. Gymnastikball, Theraband und Kurzhantel zur Verfügung. Aber auch verschiedene Stabilitäts-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen auf dem Programm. Der Vorteil im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining: Es ist effektiver, abwechslungsreicher und macht obendrein noch mehr Spaß, weil es in der Gruppe bei Musik durchgeführt wird.

Termin	Di., 19.00 – 20.00 Uhr 18.09. – 06.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 Euro

Gesund bewegen mit Tango

Der Tango Argentino ist eine Form der körperlichen Kommunikation. Zur guten Körperhaltung und »richtigen« Bewegungsmustern gehört ein geschmeidiges Gangbild. Großer Wert wird in dem Kurs auf die Funktion und Zentrierung der Wirbelsäule gelegt; das beugt Schmerzen vor und lindert Rückenprobleme. Auf dieser Basis werden Elemente des Tango Argentino erarbeitet. 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.

Termin	Do., 18.00 – 19.30 Uhr 18.10. – 06.12.2018
Dauer	8 x 90 Minuten
Ort	Waldorfschule Göttingen, Arbecksweg 1 (Eurythmiehaus)
Leitung	Michael Groß
Teilnehmer	16
Kursgebühr	95 Euro

Gesund laufen lernen

Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Seitenstechen, Leistungsdruck oder Atemnot; zur Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühls ... Laufen hilft bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depression, Stress, Schlafstörungen und Diabetes!

Termin	Mo., 18.30 – 19.30 Uhr 17.09. – 05.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung	Yvonne Hülsmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

HIIT

NEU

Die Methode des hochintensiven Intervall-Trainings ist ein effektives Instrument zur Leistungsverbesserung. Kurze, intensive Belastungsphasen 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.

Termin	Di., 18.00 – 19.00 Uhr 18.09. – 06.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten

Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 Euro

Hula Hoop-Fitness

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® äußerst gelenkschonend und verbessert das Gleichgewichts- sowie Koordinationsvermögen.

Termin	Di., 18.30 – 19.30 Uhr 18.09. – 20.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Gymnastikraum EG (Schützenplatz 1)
Leitung	Katrin Kanbach
Teilnehmer	15
Kursgebühr	60 Euro

Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene

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	Do., 18.00 – 19.00 Uhr 20.09. – 08.11.2018
Kurs 2	Fr., 19.45 – 20.45 Uhr 21.09. – 09.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Jumping Fitness

Beim Jumping Fitness sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz. Wissenschaftliche Studien haben sogar ergeben, dass Jumping Fitness um fast 50 % effizienter bei der Fettverbrennung ist als Laufen – und das gelenkschonend. Die Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren schnelle Erfolgserlebnisse, was Einsteigern unabhängig von Alter, Gewicht und Leistungsniveau von Beginn an Spaß macht.

Termin	Do., 19.00 – 20.00 Uhr 18.10. – 06.12.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Maike Fremke
Teilnehmer	15
Kursgebühr	70 Euro

Kanu auf dem Kiesesee

Sie lieben das Wasser und möchten gleichzeitig etwas für Ihre Fitness tun? Der Kanusport ist ideal für alle, die Rücken, Schultern, Bauch und Arme stabilisieren und gleichzeitig den Reiz der Landschaft genießen möchten. Zusätzlich bringt Paddeln das Herz-Kreislauf-System in Schwung. In dem Grundkurs werden in spielerischer Form und in einzigartiger Feierabendatmosphäre die Grundtechniken des Kanusports vermittelt. Gepaddelt wird auf dem Kiesesee und der oberen Leine, die mit ihrer leichten Strömung und zahlreichen Kehrwassern optimale Bedingungen zum entspannten Üben bietet. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass Sie sicher schwimmen können.

Termin	Mi., 17.30 – 19.30 Uhr 29.08. – 26.09.2018
Dauer	5 x 120 Minuten
Ort	Bootshaus am Kiesesee (Sandweg 9)
Leitung	Heike Kollros
Teilnehmer	12
Kursgebühr	55 Euro

Kanoutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde führt die 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 gebildet werden, und auf eigene Verantwortung. Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

Termin	Sa., 08.30 – 18.30 Uhr 15.09.2018
Ort	Bootschau der GoeSF (Sandweg)
Leitung	Arno Krämer
Teilnehmer	16
Kursgebühr	40 Euro

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.

Termin	Mo., 18.00 – 19.00 Uhr 15.10. – 03.12.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	20
Kursgebühr	50 Euro

Anmeldung zum Fitnesskurs

Die Anmeldung kann online über unsere Internetseite 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
- NEU:** Fit in 16 Minuten
- Functional Fitness
- Gesund bewegen mit Tango
- Gesund laufen lernen
- NEU:** HIIT
- Hula Hoop-Fitness
- Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene (Kurs 1; Kurs 2)
- Jumping Fitness
- Kanu auf dem Kiessee

- Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
- Kapow®
- Mermaid – Meerjungfrauenschwimmen (Termin 1; Termin 2)
(Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3)
- Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger
- Nordic-Walking für Anfänger
- Pilates
- Pilates 50+
- Power-Yoga
- Schneller werden auf der Bahn und im Gelände
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3)
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Tauchen – Grundkurs
- 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

Mermaid – Meerjungfrauenschwimmen

Möchtest du schwimmen und tauchen lernen wie Arielle die Meerjungfrau?! In diesem Kurs lernst du bei Mermaid Kat und Ihrem Team zunächst an Land, dann im flachen Wasser, wie es ist, sich mit einer großen Flosse (die von Fuß bis Bauchnabel reicht) fortzubewegen. Nachdem du dich dann sanft an deine »neuen Beine« gewöhnt hast, absolvierst du mit den anderen Kursteilnehmerinnen Spiele im Wasser und erlernst deine ersten Nixen-Tricks. Du bist mindestens 7 Jahre alt und besitzt das Bronzeabzeichen? Dann melde dich an, wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Termin 1	So., 14.10.2018
Termin 2	So., 02.12.2018
Kurs 1	10.00 – 11.30 Uhr AnfängerInnen, mind. 7 Jahre, Bronzeabzeichen
Kurs 2	12.00 – 13.30 Uhr AnfängerInnen, mind. 7 Jahre, Bronzeabzeichen
Kurs 3	14.00 – 15.30 Uhr Fortgeschrittene (mind. 9 Jahre, Silberabzeichen und/oder Vorkenntnisse im Meerjungfrauenschwimmen) und Erwachsene
Dauer	1 x 90 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese, Bewegungsbecken
Leitung	Mermaid Kat
Teilnehmer	12
Kursgebühr	40 Euro inkl. Flosse und Eintritt

Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger

Mit gezielten Übungen, u.a. zu Gleichwicht, Kurvenfahren, Hindernissen, Sprüngen oder situativem Fahren im Gelände, werden sich Ihre Fähigkeiten rasant verbessern. In einer entspannten und humorvollen Atmosphäre vermitteln die »Atraktive«-Trainer Axel Molinero und Roberta Ribotta alle notwendigen Grundlagen und geben wichtige Tipps für das Fahren in technisch anspruchsvollem Gelände. Mit besserer Fahrtechnik haben Sie mehr Spaß am Mountainbiken – und nur darum geht es!

Termin	Sa., 10.00 – 13.00 Uhr 13.10. – 03.11.2018
---------------	---



Dauer	4 x 180 Minuten
Ort	Tennisplätze Schillerwiesen (Hainholzweg)
Leitung	Axel Molinero, Roberta Ribotta
Teilnehmer	10
Kursgebühr	80 Euro

Nordic-Walking für Anfänger

Lust auf schonende und trotzdem intensive Bewegung im Freien? 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. 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.

Termin	Fr., 15.30 – 16.30 Uhr 21.09. – 09.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung	Yvonne Hülsmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 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. Rücken- und Nackenschmerzen wird vorgebeugt.

Termin	Di., 17.45 – 19.00 Uhr 18.09. – 20.11.2018
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)



Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	18
Kursgebühr:	65 Euro

Pilates 50+

Termin	Fr., 10.00 – 11.00 Uhr 21.09. – 09.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	10
Kursgebühr	55 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	Di., 18.00 – 19.00 Uhr 18.09. – 06.11.2018
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	10
Kursgebühr	55 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. Tempowechseläufe 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 – 19.45 Uhr 11.09. – 06.11.2018
Dauer	7 x 75 Minuten
Ort	Jahnstadion Haupteingang (Sandweg)
Leitung	Amke Lottmann
Teilnehmer	15
Kursgebühr	50 Euro

Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits schwimmen können, aber das Kraulen nur schlecht oder gar nicht beherrschen. Mit einem gezielt aufgebauten Übungsprogramm lernen Sie das Kraulschwimmen, so dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, mindestens eine Bahn zu schaffen. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

Kurs 1 **Mo., 7.00 – 08.00 Uhr**
17.09. – 12.11.2018

Kurs 2 **Mi., 19.00 – 20.00 Uhr**
19.09. – 14.11.2018

Kurs 3 **Do., 21.00 – 22.00 Uhr**
18.10. – 06.12.2018

Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Sebastian Kamlot (Kurs 1 und 2), Sebastian Knuth (Kurs 3)
Teilnehmer	12
Kursgebühr	110 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 verfeinern? Sie können zwei oder drei Bahnen am Stück Kraulen, möchten aber noch mehr Ausdauer bekommen? Mit gezielten, dem individuellen Können angepassten Technikübungen sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen, aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden eingebaut. Der Kurs eignet sich ideal als Vorbereitung auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon.

Termin	Di., 20.00 – 21.00 Uhr 19.09. – 21.11.2018
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Amke Lottmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	120 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs 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.

Termin	Mo., Di., Do., 08.00 – 09.00 Uhr 15.10. – 05.11.2018
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Sebastian Knuth
Teilnehmer	8
Kursgebühr	130 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

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.

Termin	Mo., 19 – 20.30 Uhr 24.09.2018 – 25.03.2019
Dauer	25 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle THG (Ewaldstraße)
Leitung	Ines Graeber, Klaus Brüggemeyer
Teilnehmer	80
Kursgebühr	85 Euro

Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Hallenbad. Zusammen mit Oasis Tauchsport bieten wir Ihnen den unkomplizierten Einstieg in die faszinierende Unterwasserwelt. Erfahrene, staatlich anerkannte Lehrer vermitteln Ihnen Theorie und Praxis des Tauchens mit Pressluftflaschen und Lungenautomaten. Nach dem Absolvieren dieses Lehrgangs im Badeparadies sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Praxis	Di., 18.30 – 21.00 Uhr 06.11. – 27.11.2018
Dauer	4 x 150 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Theorie	Mi., 18.30 – 21.00 Uhr 07.11. – 28.11.2018
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



Yoga

Yoga hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und bringt Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang. Im Wechsel von Konzentration, Anspannung und Entspannung fördert Yoga Ihre Gesundheit und kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen (z.B. bei Rücken- oder Kopfschmerzen). Die erfahrene Yogalehrerin Corinna Löns wird Sie in die Grundtechniken einführen. Bitte eine warme Decke mitbringen.

Kurs 1	Di., 18.00 – 19.30 Uhr 11.09. – 27.11.2018
Ort	Turnhalle Höltytschule (Am Pflingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Kurs 2	Mi., 17.45 – 19.15 Uhr 12.09. – 28.11.2018
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Dauer	10 x 90 Minuten
Leitung	Corinna Löns (Kurs 1), Tabea Keil (Kurs 2)
Teilnehmer	18
Kursgebühr	90 Euro



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.

Kurs 1	Mo., 19.00 – 20.00 Uhr 17.09. – 03.12.2018
Kurs 2	Do., 19.15 – 20.15 Uhr 20.09. – 06.12.2018
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
Kursgebühr	55 Euro

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 70 9-187** 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 | Kanu auf
dem Kieselsee | Kanutour im Werratal |
Kapow® | Meerjungfrauenschwimmen |
Mountainbike – Fahrtechniktraining |
Nordic-Walking | Pilates | Power-Yoga |
Schneller werden auf der Bahn und
im Gelände | Schwimmen – Kraultech-
nik erlernen | Schwimmen für Fort-
geschrittene | Schwimmen lernen für
Erwachsene | Ski- und Konditions-
gymnastik | Tauchen | Yoga | Zumba