

Fitnesskurse ab 04/2019

Jetzt anmelden
unter:
www.goesf.de



© basta.de 04/2019



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

Windausweg 60
37073 Göttingen
T 0551 50 70 90
www.goesf.de

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Fitnesskurse ab 04/2019

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. 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. Mitzubringen sind Badesachen und Aquaschuhe.

Kurs 1	Di., 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 2	Di., 20.00 – 21.00 Uhr
	30.04. – 04.06.2019
Dauer	6 x 45 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese, separates Bewegungsbad (Windausweg 60)
Leitung	Mario Covic
Teilnehmer	12
Kosten	90 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
	08.05. – 26.06.2019
Dauer	8 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle THG (Ewaldstraße)
Leitung	Christian Roeben
Teilnehmer	12
Kursgebühr	55 Euro

Badminton für Fortgeschrittene

Termin	Mo., 19.00 – 20.30 Uhr 29.04. – 24.06.2019
Dauer	8 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Geismar 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 – 20.00 Uhr 07.05. – 25.06.2019
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Julia Frommhold
Teilnehmer	25
Kursgebühr	55 Euro

CrossFit

CrossFit ist mehr als Fitness! CrossFit ist ein Lifestyle mit dem Ziel, das Leben lebenswerter zu machen. 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. Trainiert wird in kleinen Gruppen, so dass eine individuelle Betreuung durch den Trainer und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe garantiert sind.

1. Termin	Do., 18.00 – 19.00 Uhr (Die weiteren Termine sind flexibel wählbar) Ab dem 14.05.2019
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	CrossFit Göttingen (Rudolf-Wissell-Straße 26)
Leitung	Nils Albrecht
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 Euro

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

Termin	Mo., 19.30 – 20.15 Uhr 20.05. – 01.07.2019
Dauer	6 x 45 Minuten
Ort	Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule (Gebäude G)
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	20
Kursgebühr	30 Euro

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.

Kurs 1	Di., 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs 2	Di., 19.00 – 20.00 Uhr
	14.05. – 02.07.2019
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, 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 Hüftarbeit. Großer Wert wird in dem Kurs auf die Funktion und Zentrierung der Wirbelsäule gelegt; das beugt Schmerzen vor und lindert Rückenprobleme. Auf dieser gesunden 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
	09.05. – 27.06.2019
Dauer	7 x 90 Minuten
Ort	Waldorfschule Göttingen, Arbecksweg 1 (Eurythmiehaus)
Leitung	Dr. Michael Groß
Teilnehmer	16
Kursgebühr	95 Euro

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.

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 – 19.30 Uhr
06.05. – 01.07.2019

Kurs 2 Di., 18.30 – 19.30 Uhr
07.05. – 25.06.2019

Dauer 8 x 60 Minuten

Ort Jahnstadion (Haupteingang)

Leitung Yvonne Hülsmann

Teilnehmer 12

Kursgebühr 65 Euro

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.

Kurs 1 Di., 17.00 – 18.00 Uhr
30.04. – 18.06.2019

Dauer 8 x 60 Minuten

Kurs 2 Do., 19.00 – 20.00 Uhr
23.05. – 04.07.2019

Dauer 6 x 60 Minuten

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

Leitung Maike Fremke

Teilnehmer 15

Kursgebühr 70 Euro (Kurs 1), 55 Euro (Kurs 2)

Kanutour Burgenfahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt die kleine Fluss-reise die Teilnehmer auf der Werra von Bad Sooden-Allendorf vorbei an der Teufelskanzle und den Burgen Ludwigstein und Hans-

tein nach Witzhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Kanufahrer auf das besondere Naturerlebnis einer Kanutour konzentrieren. 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 18.05.2019
Ort	Bootshaus der GoeSF (Sandweg)
Leitung	Arno Krämer
Teilnehmer	16
Kursgebühr	40 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 optimale Bedingungen zum entspannten Üben bietet. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass Sie sicher schwimmen können.

Termin	Do., 18.00 – 20.00 Uhr 06.06. – 04.07.2019
Dauer	5 x 120 Minuten
Ort	Bootshaus der GoeSF (Sandweg 9)
Leitung	Heike Kollros
Teilnehmer	12
Kursgebühr	55 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. 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 06.05. – 27.05.2019
Dauer	4 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	20
Kursgebühr	25 Euro

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., 09.06.2019
Termin 2	So., 15.09.2019
Termin 3	So., 08.12.2019
Kurs 1	AnfängerInnen, mind. 7 Jahre, Bronzeabzeichen 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs 2	AnfängerInnen, mind. 7 Jahre, Bronzeabzeichen 12.00 – 13.30 Uhr
Kurs 3	Fortgeschrittene, mind. 9 Jahre, Silberabzeichen / Vorkenntnisse / Erwachsene 14.00 – 15.30 Uhr
Dauer	1x90 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Bewegungsbecken)
Leitung	Mermaid Kat
Teilnehmer	12
Kursgebühr	40 Euro inkl. Flosse und Eintritt

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 Gleichwicht, Kurvenfahren, Hindernissen, Sprüngen oder situativem Fahren im Gelände, werden sich Ihre Fähigkeiten rasant verbessern. In einer entspannten und humorvollen Atmosphäre vermittelt der Übungsleiter alle notwendigen Grundlagen und geben wichtige Tipps für das Fahren in technisch anspruchsvollem Gelände.

Termin	Mi., 18.00 – 20.00 Uhr 15.05. – 19.06.2019
Dauer	6 x 120 Minuten
Ort	Tennisplätze Schillerwiesen (Hainholzweg)
Leitung	Conrad Jungfleisch
Teilnehmer	8
Kursgebühr	85 Euro



Nordic-Walking für Anfänger

Nordic-Walking ist mehr als Spazierengehen 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. 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 10.05. – 05.07.2019
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung	Yvonne Hülsmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 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!

(Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen!)

Anmeldung für die markierten Kurse

- Aqua Cycling (Kurs 1; Kurs 2)
- Badminton für (Wieder-) Einsteiger
- Badminton für Fortgeschrittene
- Bauch, Beine, Po, Rücken
- CrossFit
- Fit in 16 Minuten
- Functional Fitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Gesund bewegen mit Tango
- Gesund laufen lernen (Kurs 1; Kurs 2)
- Jumping Fitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Kanutour Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
- Kanu auf dem Kiesesee
- Kapow®

- Mermaid Meerjungfrauenschwimmen
(Termin 1; Termin 2; Termin 3) (Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3)
- Mountainbike Fahrtechniktraining für Anfänger
- Nordic-Walking für Anfänger
- Pilates
- Pilates 50+
- Power-Yoga
- Refreshing Fit auf Inline-Skates
- Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt
- Schneller werden auf der Bahn und im Gelände
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3)
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Tauchen – Grundkurs
- Tennis für (Wieder-)Einsteiger
- Tennis für Fortgeschrittene
- NEU:** TRX-Schlingentraining
- Yoga
- NEU:** Yoga intensiv
- NEU:** Yoga für Männer
- 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 (www.goesf.de) an und bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr von meinem Konto abgebucht wird. Meine Daten werden im Rahmen der Kursabwicklung verarbeitet, die Datenschutzinformation unter www.goesf.de habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift (Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich volljährig bin.)

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.

Termin	Di., 17.45 – 19.00 Uhr 07.05. – 25.06.2019
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	18
Kursgebühr:	55 Euro

Pilates 50+

Termin	Fr., 10.00 – 11.00 Uhr 03.05. – 28.06.2019
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 07.05. – 25.06.2019
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	10
Kursgebühr	55 Euro

Refreshing Fit auf Inline-Skates

Dieser Kurs richtet sich an 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.

Termin	Di., 19.00 – 20.30 Uhr 14.05. – 04.06.2019
Dauer	4 x 90 Minuten
Ort	Funsporthalle Zietenterrassen (Bertha-von-Suttner-Straße 2)
Leitung	Udo Czernitzki
Teilnehmer	12
Kursgebühr	35 Euro



Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Einsteigerinnen, die das Rennradfahren für sich bzw. gemeinsam in der Gruppe auf sichere Art und Weise entdecken und erlernen möchten. Der kompakt gestaltete Kurs speziell für Frauen wird fachkundig durch einen erfahrenen Trainer angeleitet. Im Fokus stehen dabei das situationsangepasste Schalten, sicheres Bremsen, kraftsparendes Treten (Pedalieren) in geeigneter Haltung auf dem Rad sowie das Erlernen und Üben einer insgesamt sicheren Fahrweise, insbesondere im Gruppenverband. Neben gebräuchlichen Handzeichen kann es dabei zudem um das Windschattenfahren mit den typischen Führungswechseln gehen. Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein funktionstüchtiges Rennrad, ein Helm sowie geeignete Sportbekleidung.

Bei Bedarf kann ein Rennrad vermittelt und ausgeliehen werden. Dazu bitte eine Mail an info@goesf.de.

Termin	Mi., 18.00 – 20.00 Uhr 22.05. – 12.06.2019
Dauer	4 x 120 Minuten
Ort	Parkplatz Jahnstadion
Leitung	Michael Just
Teilnehmer	12
Kursgebühr	80 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. 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 – 19.45 Uhr 07.05. – 25.06.2019
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Jahnstadion Haupteingang (Sandweg)
Leitung	Amke Lottmann
Teilnehmer	16
Kursgebühr	60 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 motorische Konzepte des Kraulschwimmens verstehen und auch anwenden können. Mit dem Erlernen der Grundtechnik des Kraulschwimmens sind Sie nach dem Kurs befähigt Erlerntes selbstständig zu trainieren und somit Ihre schwimmerische Ausdauer zu verbessern.

Kurs 1	Mo., 07.00 – 08.00 Uhr 29.04. – 03.06.2019
Kurs 2	Mi., 19.00 – 20.00 Uhr 24.04. – 05.06.2019
Kurs 3	Do., 21.00 – 22.00 Uhr 25.04. – 06.06.2019
Dauer	6 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Line Kamlot (Kurs 1 und 2), Sebastian Knuth (Kurs 3)
Teilnehmer	12
Kursgebühr	85 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

Schwimmen für Fortgeschrittene

Sie beherrschen die Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul einigermaßen und möchten Ihre Techniken verfeinern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. 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 in das Programm eingebaut.

Termin	Di., 20.00 – 21.15 Uhr 28.05. – 02.07.2019
Dauer	6 x 75 Minuten
Ort	Freibad Brauweg
Leitung	Amke Lottmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	95 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! 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.

Termin	Mo., Di., Do., 08.00 – 09.00 Uhr 13.05. – 04.06.2019
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

Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Hallenbad. Wir bieten 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 28.05. – 18.06.2019
Dauer	4 x 150 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese/Freibad Brauweg
Theorie	Mittwoch, 18.30 – 21.00 Uhr 29.05. – 19.06.2019
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

Tennis

Allen Freunden des Tennissports, die sich schon lange gewünscht haben, mit dem Tennisspielen (wieder) zu beginnen oder Ihre Technik unter fachkundiger Anleitung weiter verbessern möchten, bieten sich in diesen Kursen die Gelegenheit, auch ohne festen Tennispartner, das Racket zu schwingen. Die Verbesserung Ihrer Technik steht dabei im Vordergrund. Tennisschuhe für Sandplätze, d.h. ohne Noppensohle, sind erforderlich. Ein Tennisschläger ist bitte mitzubringen.

Tennis für (Wieder-)Einsteiger

Termin	Sa., 10.00 – 12.00 Uhr 11.05. – 01.06.2019
Dauer	4 x 120 Minuten
Ort	Tennisplätze Schillerwiese
Leitung	Maximilian Kratky
Teilnehmer	8
Kursgebühr	75 Euro

Tennis für Fortgeschrittene

Termin	Sa., 12.00 – 14.00 Uhr 11.05. – 01.06.2019
Dauer	4 x 120 Minuten
Ort	Tennisplätze Schillerwiese
Leitung	Maximilian Kratky
Teilnehmer	8
Kursgebühr	75 Euro



TRX-Schlingentraining

NEU

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. Da die Gurte der Schlinge beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese „Instabilität“ kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz. Es ist ein dreidimensionales Training, welches alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

Termin	Do., 17.45 – 18.45 Uhr 23.05. – 04.07.2019
Dauer	6 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost, 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Maike Fremke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	55 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. 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.

Termin	Di., 18.00 – 19.30 Uhr 30.04. – 25.06.2019
Ort	Turnhalle Höltytschule (Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Dauer	9 x 90 Minuten
Leitung	Corinna Löns
Teilnehmer	18
Kursgebühr	80 Euro

Yoga intensiv

NEU

Sie praktizieren schon lange Yoga und haben Interesse, Ihre spirituelle und auch körperliche Praxis zu intensivieren? Dann sind Sie in diesem Yoga-Kurs gut aufgehoben. Einzelne fortgeschrittene Yoga-Übungen und Sequenzen bilden den Rahmen - in Kombination mit Atemtechniken, die benötigt werden, um diese teils schweißtreibenden Asanas einzunehmen und zu meistern. Ein weiterer Teil des Kurses wird die Auseinandersetzung mit Meditation und dem zur Ruhe kommen Ihres Geistes sein.

Termin	Mi., 17.45 – 19.15 Uhr 08.05. – 03.07.2019
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Dauer	9 x 90 Minuten
Leitung	Tabea Keil
Teilnehmer	18
Kursgebühr	80 Euro



Yoga für Männer

NEU

Yoga ist nur etwas für Frauen? Nein! In diesem reinen Männerkurs haben Sie die Gelegenheit, sich vom Gegenteil zu überzeugen. Yoga ist durchaus ein ausgeklügeltes Bodyweight-Training, bei dem muskuläres Ungleichgewicht ausgeglichen wird. Durch Dehnübungen werden Muskeln und Gelenke strapazierfähiger, so dass Verletzungen vorgebeugt werden kann. Die Atemübungen haben ebenfalls ihren Sinn. So nutzen die meisten Menschen nur einen geringen Teil ihres Lungenvolumens tatsächlich aus. Die Folgen sind Sauerstoffmangel und Verspannungen im Rücken und im Nacken. Der sinnliche Teil des Yoga liegt in der Meditation.

Termin	Mi., 19.30 – 20.45 Uhr 08.05. – 03.07.2019
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Dauer	9 x 75 Minuten
Leitung	Tabea Keil
Teilnehmer	18
Kursgebühr	70 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 29.04., 06.05., 03.06., 17.06.2019
Kurs 2	Do., 19.15 – 20.15 Uhr 02.05., 09.05., 06.06., 13.06.2019
Dauer	4 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
Kursgebühr	25 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: **50 709-187** 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 | CrossFit | Fit in 16 Minuten |
Functional Fitness | Tango | Gesund laufen
lernen | Jumping Fitness | Kanu | Kapow® |
Meerjungfrauschwimmen | Mountainbike |
Nordic-Walking | Pilates | Power-Yoga |
Inline-Skating | Rennradfahren für Frauen |
Bahn- und Geländelaufen | Schwimmen –
Kraultechnik erlernen | Schwimmen für Fort-
geschrittene | Schwimmen lernen für
Erwachsene | Tauchen | Tennis | TRX | Yoga |
Yoga für Männer | Yoga Intensiv | Zumba



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

Windausweg 60
37073 Göttingen
T 0551 50 70 90
www.goesf.de

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG