

Fitnesskurse ab 01/2020

Jetzt anmelden
unter:
www.goesf.de



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Fitnesskurse ab 01/2020

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.

Kurs 1	Di., 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs 2	Di., 20.00 – 21.00 Uhr
	14.01. – 17.03.2020
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

Ausdauernd laufen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich vielleicht nur schwer zum Laufen auffassen 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 Kiessee, 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 Lafschuhe 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	Mi., 18.30 – 19.30 Uhr 15.01. – 04.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung	Amke Lottmann
Teilnehmer	15
Kursgebühr	50 Euro

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 15.01. – 18.03.2020
Dauer	10 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle THG (Ewaldstraße)
Leitung	Christian Roeben
Teilnehmer	12
Kursgebühr	70 Euro

Badminton für Fortgeschrittene

Termin	Mo., 19.00 – 20.30 Uhr 13.01. – 16.03.2020
Dauer	10 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Geismar 1 (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 14.01. – 10.03.2020
Dauer	9 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Julia Frommhold
Teilnehmer	25
Kursgebühr	60 Euro

Business Boxing

Business Boxing – eine echte Alternative zum klassischen Fitness Kurs: Klassisches Aufwärmen mit Seilspringen und Skippings, eine verkürzte Einweisung in Schlaggrundtechniken und dann eine 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 16.01. – 05.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Gymnastikraum – EG (Schützenplatz 1)
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	16
Kursgebühr	60 Euro

CrossFit

CrossFit ist mehr als Fitness! CrossFit ist ein Life-style 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.

1. Termin	Do., 18.00 – 19.00 Uhr (Die weiteren Termine sind flexibel wählbar) Ab dem 16.01.2020
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 auszupeinern und seine Fitness zu verbessern.

Termin	Mo., 19.30 – 20.15 Uhr 13.01. – 02.03.2020
Dauer	8 x 45 Minuten
Ort	Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule (Gebäude G)
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	20
Kursgebühr	40 Euro

deepWORK

Auf der Suche nach einem neuen Workout? Wie wäre es mit deepWORK? Hierbei wird rapide zwischen an- und entspannenden Übungen gewechselt, wodurch sogar die tiefliegenden Muskeln beansprucht werden und ihr Körper so richtig ins Schwitzen kommt. Ein Powerworkout, inspiriert von Ying und Yang, basierend auf den fünf Elementen, das für Entspannung und gleichzeitig einen straffen Körper sorgt. deepWORK 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	Di., 20.15 – 21.15 Uhr 14.01. – 10.03.2020
Dauer	9 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Julia Frommhold
Teilnehmer	25
Kursgebühr	60 Euro



Functional Fitness

Dieser Kurs bietet ein ideales Training für Jedermann. Bei dieser Trainingsform werden 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 Stabilitäts-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen auf dem Programm. Der Vorteil im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining liegt auf der Hand: Es ist effektiver, abwechslungsreicher, ökonomischer und macht obendrein noch mehr Spaß, weil es in der Gruppe bei Musik durchgeführt wird.

Kurs 1	Di., 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs 2	Di., 19.00 – 20.00 Uhr
	14.01. – 03.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 Euro

Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegenwirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau der richtige für Sie. Yoga hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und bringt Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang. Durch Atemübungen und Meditationen kann das Verhalten gegenüber den Mitmenschen reflektiert und so auch positiver gestaltet werden. Im Wechsel von Konzentration, Anspannung und Entspannung fördert Yoga



Ihre Gesundheit und kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen (wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). Bitte eine warme Decke mitbringen.

Termin	Di., 18.00 – 19.30 Uhr 14.01. – 17.03.2020
Ort	Turnhalle Höltytschule (Am Pflingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Dauer	10 x 90 Minuten
Leitung	Corinna Löns
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**
13.01. – 16.03.2020

Kurs 2 **Do., 19.15 – 20.15 Uhr**
16.01. – 19.03.2020

Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West, 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
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. Der Kurs kombiniert also das Angenehme mit dem Nützlichen: Das gesellige Umfeld und die wunderbare Musik mit der Gesundheit! 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 16.01. – 27.02.2020
Dauer	7 x 90 Minuten
Ort	Waldorfschule Göttingen, Arbecksweg 1 (Eurythmiehaus)
Leitung	Dr. Michael Groß
Teilnehmer	16
Kursgebühr	95 Euro

Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene

Beim Indoor-Cycling wird gemeinsam in der Gruppe auf Standfahrrädern geradelt. Lassen Sie sich von der Gruppe, dem Trainer und der Musik mitreißen – Ihre Chance zum richtigen Auspowern! Der Vorteil vom Indoor-Cycling ist, dass jeder auf seinem Leistungslevel mitfahren kann. Die persönliche Schwierigkeitsstufe ist am Bike individuell einstellbar, so dass Menschen unterschiedlichen Alters und Fitnesslevels gemeinsam trainieren können.

Kurs 1	Do., 18.00 – 19.00 Uhr 16.01. – 05.03.2020
Kurs 2	Fr., 19.45 – 20.45 Uhr 17.01. – 06.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Jumping Fitness

Ein bisschen auf dem Trampolin rumhüpfen? Von wegen! Beim 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., 16.00 – 17.00 Uhr 14.01. – 10.03.2020
Kurs 2	Do., 18.30 – 19.30 Uhr 06.02. – 26.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Maike Fremke
Teilnehmer	16
Kursgebühr	70 Euro

Kapow®

Kapow®, das Kardio 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 06.01. – 03.02.2020
Dauer	5 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	20
Kursgebühr	30 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)
- Ausdauernd laufen
- Badminton (für (Wieder-) Einsteiger; für Fortgeschrittene)
- Bauch, Beine, Po, Rücken
- Business Boxing
- CrossFit
- Fit in 16 Minuten
- deepWORK
- Functional Fitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Yoga
- Zumba (Kurs 1; Kurs 2)
- Gesund bewegen mit Tango
- Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene (Kurs 1; Kurs 2)
- Jumping Fitness (Kurs 1; Kurs 2)

- Kapow®
- Gesund laufen lernen
- 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 (Kurs 1; Kurs 2)
- Tauchen – Grundkurs
- TRX-Schlingentraining (Kurs 1; Kurs 2)
- Hula Hoop-Fitness
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Skifahren im Harz
- Ski-Langlauf für Einsteiger
- Tour d'Energie 2020: Gruppentraining für Einsteiger/innen
- Tour d'Energie 2020: Gruppentraining für Fortgeschrittene

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.)

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 Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühls. Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft unter anderem auch bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depression, Stress- und Schlafstörungen und Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon. Darum seien Sie mutig und melden Sie sich an!

Termin	Mo., 18.30 – 19.30 Uhr 20.01. – 09.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung	Yvonne Hülsmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Mermaid Meerjungfrauenschwimmen

Schwimmen und tauchen lernen wie Arielle die Meerjungfrau?! Das vermittelt Mermaid Kat und ihr Team in diesem Kurs zunächst an Land, dann im flachen Wasser, wie es ist, sich mit einer großen Flosse fortzubewegen. Nachdem sich alle sanft an die »neuen Beine« gewöhnt haben, werden verschiedene Spiele gespielt und die ersten Nixen-Tricks erlernt. Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein Mindestalter von 7 Jahren sowie das Bronzeabzeichen.

Verschiedene Termine im Dezember 2019 und ab Januar 2020. Genauere Infos und Anmeldung über www.meerjungfrauen-schule.de

Nordic-Walking für Anfänger

Lust auf schonende und trotzdem intensive Bewegung im Freien? 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. Der Kurs führt Sie in die Grundtechnik des Nordic-Walking ein. Neben der Diagonal-/Grundtechnik erlernen Sie den Doppelstock-

einsatz 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 24.01. – 13.03.2020
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. 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 15.01. – 19.03.2020
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West, 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	18
Kursgebühr	70 Euro



Pilates 50+

Termin	Fr., 10.00 – 11.00 Uhr 17.01. – 06.03.2020
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 14.01. – 03.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	TWG von 1861 e.V. (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	10
Kursgebühr	55 Euro

TRX-Schlingentraining

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. Mehr Stabilität und Leistungsfähigkeit sind das Ergebnis. 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. Einzelne Muskeln werden nie isoliert, sondern immer in der ganzen Muskelkette beansprucht. Die Verbesserung des inter- und intramuskulären Zusammenspiels steht im Fokus.

Kurs 1	Di., 17.00 – 18.00 Uhr 14.01. – 10.03.2020
Kurs 1	Do., 17.30 – 18.30 Uhr 06.02. – 26.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum Ost, 1. OG (Schützenplatz 1)
Leitung	Maike Fremke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	70 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 abwechslungsreichen und individuell angepasstem Training Übungsprogramm bringt Ihnen der Kurs das Kraulschwimmen näher, so dass Sie am Ende des Kurses motorische Konzepte des Kraulschwimmens verstehen und auch anwenden können. Nach diesem Kurs können Sie selbstständig trainieren und Ihre schwimmerische Ausdauer weiter verbessern.

Kurs 1	Mo., 07.00 – 08.00 Uhr 13.01. – 02.03.2020
Kurs 2	Mi., 19.00 – 20.00 Uhr 15.01. – 04.03.2020
Kurs 3	Do., 21.00 – 22.00 Uhr 16.01. – 05.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Line Kamlot (Kurs 1 und 2), N. N. (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 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 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.

Termin	Mi., 20.00 – 21.15 Uhr 15.01. – 04.03.2020
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 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. Die Hinzunahme diverser Hilfsmittel ermöglicht dabei einen systematischen Aufbau vom Einfachen zum Schwierigen.

Kurs 1	Mo., Di., Do., 08.00 – 09.00 Uhr 13.01. – 03.02.2020
Kurs 2	Mo., Di., Do., 08.00 – 09.00 Uhr 02.03. – 23.03.2020
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Isabel Möller
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 14.01. – 04.02.2020
Dauer	4 x 150 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese/Freibad Brauweg
Theorie	Mittwoch, 18.30 – 21.00 Uhr 15.01. – 05.02.2020
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

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! Es ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. HOOP-in 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.

Termin	Di., 18.30 – 19.30 Uhr 28.01. – 17.03.2020
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Gymnastikraum, EG (Schützenplatz 1)
Leitung	Katrin Kanbach
Teilnehmer	15
Kursgebühr	60 Euro





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., 19.00 – 20.30 Uhr 06.01. – 23.03.2020
Dauer	12 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle THG (Ewaldstraße)
Leitung	Ines Graeber, Klaus Brüggemeyer
Teilnehmer	80
Kursgebühr	40 Euro

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 Skilehrer 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 08.03.2020 als Ausweichtermin geplant.

Termin	So., 08.30 – 17.30 Uhr 01.03.2020
Dauer	9 Stunden
Ort	Stadthalle Göttingen
Leitung	Ullrich Bitter
Teilnehmer	20
Kursgebühr	40 Euro

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 Skilehrer in einer kleinen Gruppe die Grundtechniken des Skifahrens in der Loipe näherbringt. Falls der Kurs aufgrund von Schneemangel ausfallen muss, ist der 16.02.2019 als Ausweichtermin geplant.

Termin	So., 08.30 – 17.30 Uhr 09.02.2020
Dauer	9 Stunden
Ort	Stadthalle Göttingen
Leitung	Ullrich Bitter
Teilnehmer	20
Kursgebühr	40 Euro

Tour d'Energie 2020: 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 26. April 2020 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 und zudem viel Lerngelegenheiten für sicheres Gruppelfahren! Dieser Kurs ist insbesondere auf die Anforderungen der sogenannten Kurzstrecke zugeschnitten und begleitet Sie verlässlich in Ihren entscheidenden Tour-Vorbereitungswochen. Voraussetzungen sind wetterangepasste Kleidung, ein Helm sowie ein funktionstüchtiges Rennrad. Rennradausleihe über personal sports möglich (kontakt@personalsports.de).

Kurs	Sa., 10.30 – 13.00 Uhr 29.02., 07.03., 14.03., 21.03. und 18.04.2020
Dauer	5 x 150 Minuten
Ort	BAM-Gebäude, Maschmühlenweg 105, 37081 Göttingen
Leitung	personal sports
Teilnehmer	12
Kursgebühr	115 Euro



Tour d'Énergie 2020: Gruppentraining für Fortgeschrittene

Dieser kompakt Rennradkurs richtet sich an fortgeschrittenere Sportler/innen für die 100-km-Strecke am 26. April 2020 in Form fahren wollen. Im Kurs wird mit drei umfassenden Einheiten auf gezielte wie besondere Trainingsreize gesetzt: Kurzweilige und effektive Trainingseinheiten schulen nicht nur Kraft, Ausdauer und Tempogefühl. Der Fokus liegt auf 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 regelmäßig (Ausdauer-) Sport betrieben worden sein. Ein voll funktionstüchtiges Rennrad, wetterangepasste Kleidung, etwas Verpflegung sowie ein Helm werden benötigt.

Kurs	Sa., 14.30 – 17.30 Uhr 14.03., 21.03. und 18.04.2020
Dauer	3 x 180 Minuten
Ort	BAM-Gebäude, Maschmühlenweg 105, 37081 Göttingen
Leitung	personal sports
Teilnehmer	12
Kursgebühr	90 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 Fitnesskurse 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 | Ausdauernd laufen | Badminton |
Bauch, Beine, Po, Rücken | Business Boxing |
CrossFit | Fit in 16 Minuten | deepWORK |
Functional Fitness | Gesund bewegen mit Tango |
Indoor-Cycling | Yoga | Jumping Fitness | Kapow® |
Gesund laufen lernen | Mermaid Meerjungfrauen-
schwimmen | Nordic-Walking für Anfänger | Pilates |
Pilates 50+ | Power-Yoga | Schwimmen – Kraultechnik
erlernen | Schwimmen für Fortgeschrittene |
Schwimmen lernen für Erwachsene | Tauchen –
Grundkurs | TRX-Schlingentraining | Hula Hoop-
Fitness | Ski- und Konditionsgymnastik | Skifahren
im Harz | Ski-Langlauf für Einsteiger | Tour d'Énergie
2020: Gruppentraining für Einsteiger/innen und
für Fortgeschrittene | Zumba



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG