

Fitnesskurse ab 01/23

© basta.de 11/2022



Anmelden unter:
fitness.goesf.de

Foto: VIAE PRO studio

MOVE
Motivation und Vielfalt erleben
GoeSF

BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH

Fitnesskurse ab 01/2023

Aquafitness

Aquafitness ist ein modernes, hocheffektives, gelenkschonendes und gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining mit viel Spaß in der Gruppe im Flachwasser. Dieses gezielte und sichere Training nutzt den Widerstand und Auftrieb des Wassers. Zu motivierender Musik werden verschiedene Formen von Bewegung durchgeführt. In erster Linie wird das Wasser als Trainingsgerät eingesetzt, aber auch mit verschiedenen Zusatzgeräten, wie z.B. der Schwimmmudel, Hanteln, Schwimmbretter, Bällen etc. wird gearbeitet. Sämtliche Muskelgruppen von Beinen, Bauch, Po sowie die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur werden hier angesprochen, ganzheitlich beansprucht und gefördert. **Zum ersten Termin bitte 10 Euro Pfand für die Eintritts-Chipkarte mitbringen.**

Kurs 1 Mi., 10:00 – 10:45 Uhr
11.01. – 15.03.2023

Kurs 2 Mi., 11:00 – 11:45 Uhr
11.01. – 15.03.2023

Dauer 10 x 45 Minuten
Ort Badeparadies, Rondell
Leitung Nadine Daroczi
Teilnehmer 10
Kursgebühr 100 Euro



Badminton für (Wieder-) Einsteiger:innen

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drive, Smash oder Clear lernen um auch im Badminton fit zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben einiges zu lernen.

Termin Mi., 19:00 – 20:30 Uhr
11.01. – 15.03.2023
Dauer 10 x 90 Minuten
Ort Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium, Segment 3
Leitung Christian Roeben
Teilnehmer 12
Kursgebühr 70 Euro

Badminton für Fortgeschrittene

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drive, Smash oder Clear lernen um auch im Badminton fit zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben einiges zu lernen.

Termin Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
09.01. – 13.03.2023
Dauer 10 x 90 Minuten
Ort Sporthalle Geismar I, Segment 1
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. Haltungsfehler werden korrigiert und Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

Termin	Do., 17:30 – 18:30 Uhr 12.01. – 02.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Hermann-Nohl-Schule, Gymnastikraum
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	25
Kursgebühr	65 Euro

Bodega Moves®

Bodega moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout – fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! Bodega moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar.

Termin	Do., 18:00 – 19:00 Uhr 12.01. – 02.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Maike Fremke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Foto: Clem Onoigleshuo



Foto: Chris Futzler

Bootcamp

NEU

Das Bootcamp-Training ist ein Gruppentraining, das die Teilnehmerinnen durch die Gruppendynamik anspricht. Mit ausgefallenen Übungen und Trainingsvarianten werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Auch Partnerübungen, bei denen die Teilnehmerinnen zu zweit ihre Fitness-Aufgaben bewältigen, sind Teil des Programms. Dass die Bootcamps in Gruppen stattfinden, ist einer der Kernpunkte: Durch die Abwechslung bringt das Training trotz körperlichen Strapazen Spaß mit sich. Das Bootcamp-Training stärkt das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und fördert somit den Fettabbau. Weitere Eigenschaften des Bootcamp-Trainings sind die mentalen Auswirkungen. Es wird Stress abgebaut und es werden Endorphine freigesetzt, die als Stimmungsaufheller ihre Aufgabe haben. Die Trainer:in entlässt die Teilnehmerinnen mit dem Bewusstsein: Ich habe etwas für mich getan!

Termin	Mi., 17:00 – 18:00 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Maike Fremke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Box Condition

Ein kurzes, aber intensives Konditionstraining mit Trainingselementen aus dem Boxsport. Hier werden praktisch alle Muskeln und Ihr Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Termin	Mi., 17:00 – 18:00 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Hermann-Nohl-Schule, Gymnastikraum
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	25
Kursgebühr	65 Euro

Core Workout

Ziel des Kurses ist die Kräftigung und Straffung der Core-Muskelgruppen mittels spezieller Übungen für Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß. „Core“ bezeichnet die Muskulatur der Körpermitte in der Gegend des Bauchnabels. Diese umfasst die äußere und die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Teile der Becken- und Gesäßmuskulatur. Diese Muskeln bilden die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper und wirken als wichtige Stabilisatoren. Sie garantieren eine effiziente Kraftübertragung zwischen Beinen und Wirbelsäule und haben eine wichtige Stütz- und Schutzfunktion im Bereich der Lendenwirbelsäule. Eine gut ausgebildete Körpermitte ist daher nicht nur aus sportlichen Gesichtspunkten wichtig, sondern trägt entscheidend dazu bei, die Wirbelsäule zu entlasten und Bandscheibenvorfällen vorzubeugen. Auch die Körperhaltung wird maßgeblich durch diese Muskeln definiert. Der Oberkörper wird aufgerichtet und der Taillenumfang reduziert.

Termin	Mi., 18:00 – 19:00 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Hermann-Nohl-Schule, Gymnastikraum
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	25
Kursgebühr	65 Euro

Functional Fitness

Beim Functional Fitness steht die alltagsnahe und gleichzeitig funktionelle Belastung des gesamten Muskel-Skelett-Apparats im Vordergrund. Eine vorbereitende Aufwärmung, darauffolgende mehrgelenkige Bewegungen und variantenreiche Stimulationen des gesamten Muskelsystems gehören zum Programm. Wir trainieren regelmäßig barfuß, um die oft vernachlässigte Zehen- und Fußstruktur zu kräftigen und zu mobilisieren. Zum Abschluss gibt es wechselnde Übungen als Anregung zum individuellen Weitermachen. Im Functional Fitness legen wir Wert auf eine besonders korrekte Haltungsarbeit und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Also: Worauf wartest Du noch?! Komm zum Training!

Kurs 1 Di., 18:00 – 19:00 Uhr
10.01. – 28.02.2023

Kurs 2 Di., 19:00 – 20:00 Uhr
10.01. – 28.02.2023

Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Erich-Kästner-Schule
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8–80 Jahre! Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung, ohne Seitenstechen, ohne Leistungsdruck, ohne Atemnot! Denn es gibt mehr als nur 3 Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: Die Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühl. Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft 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., 17:30 – 18:30 Uhr 16.01. – 06.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Yvonne Hülsmann, Andreas Koch
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Foto: Artem

NEU

GynetiXx™ – Beckenbodentraining

GynetiXx™ ist ein energiegeladenes Group Fitness Training und neues Kursformat, bei dem Beckenboden, Balance, Wahrnehmung und Kraftausdauer trainiert werden. Besonders ist die reflektorische Anspannung des Beckenbodens in jeder Übungsfolge. Das Training wird barfuß durchgeführt, um die „overflow“-Wirkung optimal zu nutzen. Du benötigst nur eine Matte und Deinen Körper, um den Chill House Vibes zu folgen.

Termin	Mi., 18:00 – 19:00 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Max-Planck-Gymnasium II
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

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. 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. Probieren Sie es aus!

Termin	Di., 17:00 – 18:00 Uhr 10.01. – 28.02.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Halle C, Gymnastikraum
Leitung	Katrin Kanbach
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Indoor Cycling – Rennradtraining

Dieser Kurs ist kein klassischer Indoor Cycling Kurs, sondern verlagert das Rennradtraining in den Kursraum. Für den einen Rennradfahrer ist der Kurs die Übergangslösung in der kalten Jahreszeit und für den anderen der erste Vorbereitungskurs auf die Tour d'Énergie. Mit radtrainingsspezifischen Inhalten sollen Koordination und Kondition verbessert werden, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Der Fokus liegt insbesondere auf gezielten Übungsformen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Tempopformance.

Termin	Di., 17:30 – 18:30 Uhr 10.01. – 28.02.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Bootshaus der GoeSF am Kiesesee
Leitung	Michael Just
Teilnehmer	9
Kursgebühr	75 Euro

Indoor-Cycling

Beim Indoorcycling wird gemeinsam in der Gruppe zu Musik auf Indoor Bikes 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	Mo., 19:00 – 20:00 Uhr 09.01. – 27.02.2023
Leitung	Simone Gerle
Kurs 2	Mi., 19:30 – 20:30 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Leitung	Martin Lüttich
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Bootshaus der GoeSF am Kiessee
Teilnehmer	9
Kursgebühr	75 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., 19:00 – 20:00 Uhr 10.01. – 28.02.2023
Kurs 2	Do., 20:00 – 21:00 Uhr 12.01. – 02.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Große Jahnhalle
Leitung	Nike Arit
Teilnehmer	16
Kursgebühr	70 Euro

Kapow®

Kapow®, das Cardio Power Workout, kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic. Dadurch, dass es auf natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern basiert, 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 09.01. – 27.02.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Hermann-Nohl-Schule, Gymnastikraum
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	18
Kursgebühr	65 Euro



Foto: Kzenon



Nordic Walking für Anfänger:innen

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 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 20.01. – 10.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Yvonne Hülsmann, Andreas Koch
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 werden 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 10.01. – 14.03.2023
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	15
Kursgebühr	70 Euro

Rücken Fit

Mit regelmäßigem Rückentraining kann sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessert werden. Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur stützt den Rumpf, entlastet die Wirbelsäule samt Bandscheiben und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Die erhöhte Beweglichkeit reduziert Verspannungen und mögliche Schmerzen, auch vorbeugend. Ziele sind neben der verbesserten Kraft und Koordination der Rückenmuskulatur, eine Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität sowie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung die sich auch im Alltag spürbar macht. Der Kurs dient vor allem der Prävention.

Termin	Di., 17:00 – 18:00 Uhr 10.01. – 28.02.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Lohbergschule, Gymnastikraum
Leitung	Doris Petroi
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Foto: Dore Weitem

Anmeldung zum Fitnesskurs

Die Anmeldung kann online über unsere Internetseite www.goesf.de, persönlich bei Jonas Stechmann oder per Brief 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 _____

Anmeldung für die markierten Kurse

- Aquafitness (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen
- Badminton für Fortgeschrittene
- Bauch, Beine, Po, Rücken
- Bodega Moves®
- NEU** Bootcamp
- Box Condition
- Core Workout
- Functional Fitness (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Gesund laufen lernen
- NEU** GynetiXx™ – Beckenbodentraining
- Hula Hoop-Fitness
- Indoor-Cycling (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Indoor Cycling – Rennradtraining
- Jumping Fitness (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Kapow®
- Nordic Walking für Anfänger:innen
- Pilates

- Rücken Fit
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (○ Kurs 1; ○ Kurs 2; ○ Kurs 3)
- Schwimmen lernen für Erwachsene (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Skifahren im Harz
- Ski-Langlauf für Einsteiger:innen
- NEU** stabil & mobil
- NEU** Tabata
- Tai Chi & Qi Gong
- Tauchen – Grundkurs
- Tour d'Energie: Gruppentraining für Einsteiger:innen
- Vinyasa Power Yoga
- Yoga
- Yoga für Männer
- Yogilates
- Zumba® Einsteiger:innen (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Zumba® Fortgeschrittene (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- WORKSHOP** Fahrsicherheit: Rennrad & Co. (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)

Zahlung per Lastschriftverfahren

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 Datenschutzzinformation unter www.goesf.de habe ich zur Kenntnis genommen.

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

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. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training. **Zum ersten Termin bitte 10 Euro Pfand für die Eintritts-Chipkarte mitbringen.**

Kurs 1	Mi., 19:30 – 20:30 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Ort	Badeparadies, Sportbecken
Kurs 2	Mi., 20:30 – 21:30 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Ort	Badeparadies, Sportbecken
Kurs 3	Do., 21:00 – 22:00 Uhr 12.01. – 02.03.2023
Ort	Badeparadies, Gruppenbad
Dauer	8 x 60 Minuten
Leitung	Pia Rehe
Teilnehmer	12
Kursgebühr	100 Euro

Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Er richtet sich an alle, die nur schlecht oder gar nicht schwimmen können. Mit gezielten Übungen zunächst im Nichtschwimmer-, später im Schwimmerbecken werden die Teilnehmer langsam zum Schwimmen hingeführt. Die Hinzunahme diverser Hilfsmittel ermöglicht dabei einen systematischen Aufbau vom Einfachen zum Schweren. **Zum ersten Termin bitte 10 Euro Pfand für die Eintritts-Chipkarte mitbringen.**

Kurs 1	Mo., Di. und Do., 8:00 – 9:00 Uhr 09.01. – 30.01.2023
Kurs 2	Mo., Di. und Do., 8:00 – 9:00 Uhr 06.02. – 27.02.2023
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies, Kommunikationsbecken
Leitung	Nadine Daroczi
Teilnehmer	8
Kursgebühr	120 Euro

Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung, auf Krav Maga basierend, ist eine realistische und straffenbezogene Art der Selbstverteidigung. Neben einfach zu erlernenden Techniken wird besonders auf die stärkende psychologische Schulung eingegangen. Wir tauschen persönliche Erfahrungen aus und verzichten auf komplexe Bewegungsabläufe und Formen, die im Ernstfall nicht abrufbar sind und schulen stattdessen natürliche Reflexe sowie Selbstbehauptung. Die Gewalt und (verbale) Belästigung auf der Straße hat sich in den letzten 20 Jahren sehr verändert und wir müssen uns stetig weiterentwickeln und daran anpassen, so auch in unserer Abwehr. Die Techniken bauen aufeinander auf und sind leicht erlernbar – aber kompromisslos in ihrer Anwendung. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Termin	Mi., 17:30 – 18:45 Uhr 11.01. – 01.03.2023
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Turnhalle Lohbergschule
Leitung	Laura Rebecca Rau
Teilnehmer	20
Kursgebühr	65 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 02.01. – 20.03.2023
Dauer	12 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium, Segment 1–3
Leitung	Klaus Brüggemeyer, Ines Graeber
Teilnehmer	20
Kursgebühr	45 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 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 Spaßvoll und sicher zu bewältigen. Kinder werden in der Kinderskischule gesondert betreut.

Termin	So., 08:30 – 17:30 Uhr 19.02.2023
Ort	Stadthalle
Leitung	Ulrich Bitter
Teilnehmer	20
Kursgebühr	40 Euro

Ski-Langlauf für Einsteiger:innen

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 näher bringt.

Termin	So., 08:30 – 17:30 Uhr 19.02.2023
Ort	Stadthalle
Leitung	Ulrich Bitter
Teilnehmer	20
Kursgebühr	40 Euro

stabil & mobil

NEU

In diesem Kurs erwartet dich eine Mischung aus Stabilitäts- und Mobilitätstraining. Es ist kein definiertes Workout, sondern eine Trainingsmischung. Beim "Stabi"-Training wird die sonst schwer zu trainierende Haltemuskulatur gezielt gestärkt. Perfekt für alle, die ihren Körper beim Sport stark beanspruchen, einfach nur auf Dauer gesünder trainieren wollen oder Beschwerden in der Körperhaltung z.B. durch langes Sitzen ausgleichen möchten. Du trainierst verschiedene Balanceübungen, wie Einbeinstand, Standwaage, Kniebeugen, Ausfallschritte, Unterarmstütz oder Liegestütz. Diese Übungen werden kombiniert mit mobilisierenden Bewegungsabläufen und einem Beweglichkeitstraining. Es wird somit überwiegend mit Muskelketten gearbeitet und so das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln, die an einer Bewegung beteiligt sind, gefördert sowie Beweglichkeitseinschränkungen von Gelenkkapseln und ein verringerter Bewegungsspielraum von Gelenken entgegen gesteuert.

Termin	Mo., 18:00 – 19:00 Uhr 09.01. – 27.02.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Wilhelm-Busch-Schule
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Tabata

NEU

Tabata ist ein Ganzkörperworkout für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Jeder findet sich in seinem Level wieder. Ein Tabata Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Nach 20 Sekunden Belastung folgt eine zehnstündige Pause. 4 min Power für Kraftausdauer und großen Muskelgruppen. Wir beginnen mit Tabata Übungen zum Aufwärmen und steigern die Intensität.

Termin	Mo., 19:30 – 20:15 Uhr 09.01. – 27.02.2023
Dauer	8 x 45 Minuten
Ort	Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Segment 1
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	20
Kursgebühr	45 Euro

Tai Chi & Qi Gong

Tai Chi dient der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper & Geist und der Selbstverteidigung.

Sie basiert auf den Prinzipien der natürlichen Bewegungsenergien unserer Natur. Tai Chi ist meditativ, körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist daher sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar.

Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Da anstelle von Muskelkraft innere Energie eingesetzt wird, können alle Menschen unabhängig vom Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness gleichermaßen an jedem Ort Tai Chi erlernen.

Termin	Do., 19:30 – 20:30 Uhr 12.01. – 02.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Höltyschule
Leitung	Lei Mao
Teilnehmer	15
Kursgebühr	75 Euro

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. [Zum ersten Termin bitte 10 Euro Pfand für die Eintritts-Chipkarte mitbringen.](#)

Praxis	Di., 19:00 – 21:30 Uhr 07.02. – 28.02.2022
Theorie	Mi., 19:00 – 21:30 Uhr 08.02. – 01.03.2022
Dauer	8 x 150 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese
Leitung	Michael Bohnenberger
Teilnehmer	12
Kursgebühr	155 Euro



Tour d'Energie: Gruppentraining für Einsteiger:innen

Hier sind alle richtig, die sich (wieder) mit den Radsportexperten dem kleinen Abenteuer „Tour d'Energie“ Ende April stellen wollen. Durch das Training mit Gleichgesinnten gibt es regelmäßig eine Extraportion Motivation mit viel Gelegenheiten für das Erlernen sicheren Fahrens in der Gruppe sowie der Entwicklung der Fitness! Dieser Kurs ist insbesondere auf die Anforderungen der sogenannten Kurzstrecke der TDE (45 km) zugeschnitten und begleitet alle Teilnehmenden verlässlich in den entscheidenden TDE-Vorbereitungswochen. Voraussetzungen sind wetterangepasste Kleidung, ein Helm sowie ein funktionstüchtiges Rennrad. Eine Rennradausleihe ist sogar für die Dauer des gesamten Kurses möglich – bitte dazu frühzeitig Kontakt mit den Kursverantwortlichen aufnehmen.

Termin	Sa., 10:30 – 13:00 Uhr 18.03. – 15.04.2023
Dauer	5 x 150 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Frieder Ufacker, Michael Just
Teilnehmer	12
Kursgebühr	95 Euro

Vinyasa Power Yoga

In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Haltungen (Asanas) und deren Ausrichtungsprinzipien kennen, als Grundlage für dein weiteres Üben im Yoga. Hier werden Flexibilität und Kraft aufgebaut und die Haltungen erklärt. Das Üben erfolgt im teilnehmerbezogenem Tempo. Tauche ein in die Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele während des Flows (mehrere Haltungen/Asanas hintereinander gereiht). Am Ende des Kurses hast du Varianten des Sonnengrußes sicher kennengelernt und grundlegende Haltungen (Asana) sowie deren fließende Übergänge sind dir vertraut. Let's flow together!

Termin	Mi., 19:20 – 20:35 Uhr 11.01. – 15.03.2023
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Anna Bürmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	100 Euro

Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegen wirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau der richtige für Sie. Yoga hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und bringt Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang. Durch Atemübungen und Meditationen kann das Verhalten gegenüber den Mitmenschen reflektiert und so auch positiver gestaltet werden. Im Wechsel von Konzentration, Anspannung und Entspannung fördert Yoga Ihre Gesundheit und kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen (wie z.B. bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). Bitte eine warme Decke mitbringen.

Termin	Di., 18:00 – 19:30 Uhr 28.02. – 25.04.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Höltytschule
Leitung	Corinna Löns
Teilnehmer	18
Kursgebühr	80 Euro



Foto: Stefan Schurr

Yoga für Männer

Yoga ist nur etwas für Frauen? Nein! 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 besinnliche Teil des Yoga liegt in der Meditation. Meditation ist prinzipiell nur ein anderes Wort für Entspannung des Kopfes (nach Patanjali: die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen lassen). Dieser ganzheitliche Ansatz des Yoga bietet die Möglichkeit, mit dem eigenen Körper (wieder) gut in Kontakt zu kommen und Verspannungen jeglicher Art zu lösen.

Termin	Mi., 18:00 – 19:15 Uhr 11.01. – 15.03.2023
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Anna Bürmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	100 Euro



Yogilates

Yogilates ist eine harmonische, flüssige Kombination aus Yoga und Pilates. Es bietet die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen. Der Kurs ist für alle Level offen und somit auch für Einsteiger:innen sehr gut geeignet. Vorkenntnisse im Yoga und/oder Pilates sind nicht nötig. Während des Trainings werden Mobilisationsübungen, Kraftübungen der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Dehnübungen der haltungsrelevanten Muskulatur sowie Übungen zur bewussten Atmung kombiniert. Neben der Kräftigung werden ebenso die Atmung und die Körperwahrnehmung geschult.

Termin	Do., 17:00 – 18:00 Uhr 19.01. – 09.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Halle I
Leitung	Doris Petroi
Teilnehmer	12
Kursgebühr	80 Euro

Zumba® Einsteiger:innen

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (auch HipHop). Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht, da zunächst einfache Schrittfolgen und Sprünge langsam und Stück für Stück vermittelt werden. Der Spaß an der Bewegung zur Musik steht dabei im Vordergrund. Gleichzeitig bietet Zumba® die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau.

Kurs 1	Do., 20:00 – 21:00 Uhr 12.01. – 02.03.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Adolf-Reichwein-Schule, Gymnastikraum
Teilnehmer	15
Kursgebühr	65 Euro
Kurs 2	Do., 19:15 – 20:15 Uhr 06.04. – 25.05.2023
Dauer	7 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Teilnehmer	25
Kursgebühr	60 Euro
Leitung	Melanie Schaschek

Zumba® Fortgeschrittene

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (auch HipHop). Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung, die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperfordernden Muskelaufbau. Wer bereits ein paar Schritte beherrscht oder Zumba® Erfahrung hat, ist hier genau richtig.

Kurs 1	Mo., 20:00 – 21:00 Uhr 09.01. – 27.02.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Turnhalle Adolf-Reichwein-Schule, Gymnastikraum
Teilnehmer	15
Kursgebühr	65 Euro
Kurs 2	Mo., 19:00 – 20:00 Uhr 03.04. – 05.06.2023
Dauer	7 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Teilnehmer	25
Kursgebühr	60 Euro
Leitung	Melanie Schaschek



Foto: Kadmý

Fahrsicherheit: Rennrad & Co.

WORKSHOP

Bei diesem Workshop sind alle willkommen, die ihre (Renn-)Radbeherrschung verbessern und ein größeres Sicherheitsgefühl erlangen möchten. In verkehrsgeschütztem Rahmen geht es neben der Vermittlung essentiellen Wissens in Kombination mit praktischen Übungsdemonstrationen darum, typische Fahr-situationen und -manöver gekonnt meistern zu lernen. Die Lerninhalte werden dabei an verschiedenen Stationen geübt, an das jeweilige Können angepasst. Angeleitet wird dies vom erfahrenen Trainer Frieder Uflacker. Voraussetzung sind ein funktionstüchtiges Fahrrad oder Rennrad und ein Helm.

Kurs 1	Mi., 17:00 – 20:00 Uhr 19.04.2023
Kurs 2	Sa., 10:30 – 13:30 Uhr 15.04.2023
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Frieder Uflacker, Michael Just
Teilnehmer	10
Kursgebühr	45 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 Rückerstattungsgebühr beträgt 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 **Jonas Stechmann**, T: **50 70 9-177** 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!**

Aquafitness | Badminton | Bauch, Beine,
Po, Rücken | Bodega Moves® | Bootcamp |
Box Condition | Core Workout | Functional
Fitness | Gesund laufen lernen | GynetiXx™ |
Hula Hoop-Fitness | Indoor-Cycling |
Jumping Fitness | Kapow® | Kraultechnik |
Nordic Walking | Pilates | Rücken Fit |
Schwimmen | Selbstverteidigung für Frauen |
Ski- und Konditionsgymnastik | Skifahren im
Harz | Ski-Langlauf | stabil & mobil | Tabata |
Tai Chi & Qi Gong | Tauchen | Tour d'Énergie:
Gruppentraining | Vinyasa Power Yoga |
Yoga | Yoga für Männer | Yogilates | Zumba® |
Fahrsicherheit: Rennrad & Co.



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH