

Fitnesskurse

ab 01/2024



Direkt scannen &
Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de



M_{OVE}

Motivation und Vielfalt erleben

GoeSF

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 (Bauch, Rücken, Arme). Der Kurs bietet also ein Ganzkörpertraining. Aqua Cycling trainiert ebenso das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Durch den Auftrieb des Wassers und der daraus folgenden 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: 09.01.–27.02.2024
Di, 19:00–20:00 Uhr

Kurs 2: 09.01.–27.02.2024
Di, 20:00–21:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Paula Monecke
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 155 € inkl. Kartenpfand*



Aquafitness

Aquafitness ist ein modernes, hoch-effektives, 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 Schwimmmundel, 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.

Kurs 1: 10.01.–13.03.2024
Mi, 10:00–10:45 Uhr

Kurs 2: 10.01.–13.03.2024
Mi, 11:00–11:45 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Badeparadies Rondell
Leitung: Nadine Daroczi
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*



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.

Kurs: 10.01.–13.03.2024
Mi, 19:00–20:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 3
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 70 €

Badminton für Fortgeschrittene

Kurs: 08.01.–11.03.2024
Mo, 19:00–20:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten
Ort: SH Geismar I Seg. 1
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 70 €

Bodega Moves®

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. 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. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Kurs: 11.01.–14.03.2024
Do, 18:00–18:50 Uhr

Dauer: 10 x 50 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maika Fremke
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 €

Box Condition

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

Kurs: 11.01.–29.02.2024
Do, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum

Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 65 €



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.

Kurs: 11.01.–29.02.2024
Do, 19:15–20:15 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost

Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 €

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.

Anmeldung für Einzeltermine nur online möglich unter sport.goesf.de

Zeitraum: 02.01.–30.01.2024
17:00–18:00 Uhr

Dauer: 1 x 60 Minuten; Einzeltermine
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost

Leitung: Julia Frommhold
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 8 € pro Termin



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

Faszientraining

Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe (Faszien) tun. Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. So haben Rückenschmerzen Ihre Ursache oftmals nicht in Wirbel- oder Bandscheibenschäden, sondern in den Faszien. Ein gezieltes Faszientraining ist mehr als Rollen und Selbstmassage – schwingende und federnde Bewegungen sind von zentraler Bedeutung. Das Training verhindert, dass Faszien verkleben und verfilzen. Es erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzungen, trägt zu einer straffen Körperhaltung bei und spielt somit eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Kurs: 08.01.–11.03.2024
Mo, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost

Leitung: Annika Helbig
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 €



Frauenschwimmen – Schwimmen lernen

Der Anbau mit dem Bewegungsbecken ist am Sonntagnachmittag fest in weiblicher Hand. Hier können Frauen und Jugendliche ab 16 Jahren im von außen nicht einsehbaren Bereich ohne fremde Blicke Schwimmen lernen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nur schlecht oder gar nicht schwimmen können. Mit gezielten Übungen werden die Teilnehmerinnen langsam zum Schwimmen hingeführt. Die Hinzunahme diverser Hilfsmittel ermöglicht dabei einen systematischen Aufbau vom Einfachen zum Schweren.

Kurs 1: 14.01.–17.03.2024
So, 11:00–12:00 Uhr

Kurs 2: 14.01.–17.03.2024
So, 12:15–13:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies –
Bewegungsbad

Leitung: Kristina Wiege
Teilnehmer: 8

Kursgebühr: 130 € inkl. Kartenpfand*



Functional Fitness

Beim Functional Fitness steht die alltagsnahe und gleichzeitig funktionelle Belastung des gesamten Muskel-Skelett-Apparats im Vordergrund. Eine vorbereitende Aufwärmung, darauffolgendemehrgelenkige 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 Haltungsrbeit und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Also: Worauf wartest Du noch?! Komm zum Training!

Kurs 1: 16.01.–05.03.2023
Di, 18:00–19:00 Uhr

Kurs 2: 16.01.–05.03.2023
Di, 19:00–20:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost

Leitung: Axel Schrader
Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 65 €

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!

Kurs: 08.01.–26.02.2024
Mo, 17:30–18:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Yvonne Hülsmann &
Andreas Koch

Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €



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.

Kurs: 10.01.–28.02.2024
Mi, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Max-Planck-Gymnasium II
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

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!

**Kurs: 18.01.–07.03.2024
Do, 17:00–18:00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena
Gymnastikraum
Leitung: Katrin Kanbach
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

Indoor Cycling – TDE-Vorbereitung

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 Tempoperformance.

**Kurs: Intervalltraining
22.01.–11.03.2024
Mo, 17:00–18:00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost
Leitung: Michael Just
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 €

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: 10.01.–28.02.2023
Mi, 18:15–19:15 Uhr**

**Kurs 2: 10.01.–28.02.2023
Mi, 19:30–20:30 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost
Leitung: Martin Lüttich
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 €

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.

**Kurs: 08.01.–26.02.2024
Mo 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG West
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer: 18
Kursgebühr: 65 €





Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

Nordic Walking für Anfänger:innen

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

Kurs: 12.01.–01.03.2024
Fr, 16:30–17:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Yvonne Hülsmann & Andreas Koch

Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €



Pilates für Anfänger:innen

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.

Kurs: 09.01.–12.03.2024
Di, 19:00–20:15 Uhr

Dauer: 10 x 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 70 €

Pilates für Fortgeschrittene

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.

Kurs: 09.01.–12.03.2024
Di, 17:45–19:00 Uhr

Dauer: 10 x 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 70 €

Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform. Übersetzt bedeutet Qigong so viel wie „Arbeit am Qi“. Dabei bezeichnet „Qi“ die universelle Lebenskraft, die nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin durch die Meridiane, die Leitbahnen des Körpers, fließt.

Kurs: 10.01.–28.02.2024
Mi, 19:30–20:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Lohbergsschule
Gymnastikraum

Leitung: Lei Mao
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 75 €



Outdoor-Kurs



Wassersport



Highlevel



Körper und Geist

Run-Do (Barfußlauftechnik)

Viele Menschen würden gerne laufen, haben jedoch Probleme dabei (Schmerzen in den Achillessehnen, Knien, Füßen, Hüften, Rücken, Kopf) und haben es daher vielleicht schon aufgegeben. Wenn wir (wieder) zu unserer wahren Naturbestimmtheit des Laufens zurückkommen wollen (der Mensch ist anatomisch ein Läufer und kein Geher), dann gilt es die natürlichen Gesetzmäßigkeiten zu befolgen. Dabei kann die Methode des Run-Do begleiten.

Kurs: 03.04.–15.05.2024
Mi, 18:45–20:15 Uhr

Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Sanna Almstedt
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 60 €



Sammolahari®

Bei Sammolahari® werden energetisch kraftvolle Bewegungen aus dem Yoga mit Body & Mind Flows kombiniert. Die einzelnen Einheiten beinhalten funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen. Sammolahari® trainiert nicht nur deinen physischen Körper, sondern schult auch ganz bewusst den mentalen, geistigen und energetischen Körper. Die bewusste Körperwahrnehmung durch die Verbindung von Yin & Yang entlassen dich gestärkt in deinen Alltag.

Kurs: 10.01.–13.03.2024
Mi, 17:15–18:15 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maika Fremke
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 €



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.

Kurs 1: 15.01.–11.03.2024
Mo, 7:00–8:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Gruppenbad
Leitung: Line Kamlot
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 2: 24.01.–13.03.2023
Mi, 19:00–20:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Line Kamlot
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 3: 11.01.–29.02.2024
Do, 21:00–22:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Gruppenbad
Leitung: Paula Monecke
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*



Schwimmen – Kraultechnik vertiefen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Kurs „Schwimmen – Kraultechnik erlernen“ besucht haben oder bereits Kraulen können. Mit einem gezielten Aufbauprogramm wird Ihre Kraultechnik und schwimmerische Ausdauer verbessert. Es wird auf die einzelnen Technikelemente wie Wasserlage, Beinschlag, Armzug und Atmung individuell eingegangen, um die Teilnehmer:innen an ihrem jeweiligen Trainingsstand abzuholen. Ziel ist es, mehrere Bahnen durchgängig zu kraulen.

Kurs 1: 08.01.–26.02.2024
Mo, 19:00–20:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Pia Rehe
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 2: 23.01.–12.03.2023
Di, 7:00–8:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Gruppenbad
Leitung: Line Kamlot
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*



Anmeldung zum Fitnesskurs

Die Anmeldung kann online über unsere Internetseite fitness.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

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Aquacycling
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> Gesund laufen lernen |
| <input type="radio"/> Aquafitness
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> GynetiXx™ |
| <input type="radio"/> Badminton für (Wieder-)
Einsteiger:innen | <input type="radio"/> Hula Hoop-Fitness |
| <input type="radio"/> Badminton für
Fortgeschrittene | <input type="radio"/> Indoor-Cycling (TDE Vorbereitung) |
| <input type="radio"/> Bodega Moves® | <input type="radio"/> Indoor-Cycling
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> Box Condition | <input type="radio"/> Kapow® |
| <input type="radio"/> Core Workout | <input type="radio"/> Nordic Walking für
Anfänger:innen |
| <input type="radio"/> Faszientraining | <input type="radio"/> Pilates Anfänger:innen |
| <input type="radio"/> Frauenschwimmen
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> Pilates Fortgeschrittene |
| <input type="radio"/> Functional Fitness
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> Qigong |
| | <input type="radio"/> Run-Do (Barfußlauftechnik) |
| | <input type="radio"/> Sammolahari® |

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Schwimmen – Kraultechnik erlernen
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2
<input type="radio"/> Kurs 3 | <input type="radio"/> Total Body Workout |
| <input type="radio"/> Schwimmen –
Kraultechnik vertiefen
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> Tour d'Energie: Gruppentraining
für Einsteiger:innen |
| <input type="radio"/> Schwimmen für Fortgeschrittene | <input type="radio"/> TRX – Schlingentraining |
| <input type="radio"/> Schwimmen lernen für Erwachsene
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> Vinyasa Power Yoga |
| <input type="radio"/> Selbstverteidigung für Frauen | <input type="radio"/> Yoga |
| <input type="radio"/> Ski- und Konditionsgymnastik | <input type="radio"/> Yoga für Männer |
| <input type="radio"/> Skifahren im Harz | <input type="radio"/> Zumba® Einsteiger:innen |
| <input type="radio"/> Ski-Langlauf für Einsteiger:innen | <input type="radio"/> Zumba® Fortgeschrittene |
| <input type="radio"/> Tabata | <input type="radio"/> Workshop: Fahrsicherheit E-Bike |
| <input type="radio"/> Tai-Chi | <input type="radio"/> Workshop: Fahrsicherheit
Rennrad & Co. |
| <input type="radio"/> Tauchen – Grundkurs | <input type="radio"/> Workshop: FeetUp® Yoga
<input type="radio"/> Intro <input type="radio"/> Level 1
<input type="radio"/> Level 2 <input type="radio"/> Yoga Flow |
| | <input type="radio"/> Workshop: Thai Yoga Massage |

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

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

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 sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm in den einzelnen Einheiten, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen, aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Kurs: 24.01.–13.03.2023
Mi, 20:00–21:15 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Line Kamlot
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand* 

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.

Kurs 1: 08.01.–29.01.2024
Mo, Di und Do,
8:00–9:00 Uhr

Kurs 2: 05.02.–26.02.2024
Mo, Di und Do,
8:00–9:00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Kommunikationsbecken
Leitung: Nadine Daroczi
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 130 € inkl. Kartenpfand* 

Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung, auf Krav Maga basierend, ist eine realistische und straßenbezogene 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.

Kurs: 16.01.–05.03.2024
Di, 18:30–19:45 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena
Gymnastikraum
Leitung: Laura Rebecca Rau
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 65 €



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

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: 18.02.2024
So, 08:30–17:30 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Treffpunkt Stadthalle Göttingen
Leitung: Ulrich Bitter
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 40 € 

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.

Anmeldung nur für neue Teilnehmende

Kurs: 08.01.–11.03.2024
Mo, 19:00–20:30 Uhr

Dauer: 10 x 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium
Seg. 1-3

Leitung: Klaus Brüggemeyer & Ines Graeber

Teilnehmer: 30
Kursgebühr: 36 €

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: 18.02.2024
So, 08:30–17:30 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Treffpunkt Stadthalle Göttingen
Leitung: Ulrich Bitter
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 40 €



Tabata

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 Belastungszeit folgt eine zehnssekündige Pause. 4 min Power für Kraftausdauer und großen Muskelgruppen. Wir beginnen mit Tabata Übungen zum Aufwärmen und steigern die Intensität.

Kurs: 08.01.2024–11.03.2024
Mo, 19:30–20:15 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: SH Geschw.-Scholl-Gesamtschule Seg. 1

Leitung: Annika Helbig
Teilnehmer: 20

Kursgebühr: 65 €

Tai-Chi

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.

Kurs: 10.01.–28.02.2024
Mi, 18:30–19:30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Lohbergschule Gymnastikraum

Leitung: Lei Mao
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 75 €



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 Baderparadies sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige „Open Water Scuba-Diver-Brevet“ zu erhalten.

Kurs: 06.02.–28.02.2024
Praxis: Di; Theorie: Mi
19:00–21:30 Uhr

Dauer: 8 x 150 Minuten
Ort: Baderparadies Eiswiese
Leitung: Michael Bohnerberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 165 € inkl. Kartenpfand*



Total Body Workout

In diesem Kurs erwartet Sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Aber auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden – die z.B. von „HIIT“ oder „Tabata“ inspiriert sind –, ebenso wie ein Mobility-Training oder Kräftigungsübungen, finden in diesem Fitnesskurs ihren Platz. Der Fantasie bzw. den Trainingsmethoden sind in diesem Kurs also nahezu keine Grenzen gesetzt. Seien Sie also gespannt auf ein abwechslungsreiches und forderndes Total Body Workout. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt/strafft Ihren gesamten Körper und bringt auch die Figur in Topform.

**Kurs: 10.01.–28.02.2024
Mi, 18:30–19:30 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Geschw.-Scholl-Gesamtschule Halle C – Gymnastikraum

Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 65 €



Tour d'Énergie: Gruppentraining für Einsteiger:innen

„Runter vom Sofa, rauf aufs Fahrrad!“, so lautet bereits seit vielen Jahren das Motto dieses beliebten Vorbereitungskurses. Hier sind alle richtig, die sich (wieder) mit den Radsportexperten von personal sports dem kleinen Abenteuer »Tour d'Énergie« Ende April stellen und ihrem Traum von einer erfolgreichen Teilnahme näher kommen wollen. Dank fachkundiger Anleitung und 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 (45km) 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.

**Kurs: 16.03.–20.04.2024
Sa, 10:30–13:00 Uhr**

Dauer: 4 x 150 Minuten
Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Michael Just
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 95 €



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. Komplettete 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: 18.01.–07.03.2024
Do, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG Ost

Leitung: Meeve Knaak
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

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 Sonnen-Grüßes sicher kennengelernt und grundlegende Haltungen (Asana) sowie deren fließende Übergänge sind dir vertraut. Let's flow together!

**Kurs: 10.01.–13.03.2024
Mi, 17:00–18:15 Uhr**

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena
Gymnastikraum

Leitung: Anna Bürmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 80 €





Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

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.

**Kurs: 09.01.–05.03.2024
Di, 19:30–20:45 Uhr**

Dauer: 9 x 75 Minuten
Ort: TH Höltytschule
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 18
Kursgebühr: 90 €



Yoga für Männer

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 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.

**Kurs: 10.01.–28.02.2024
Mi, 18:30–20:00 Uhr**

Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena
Gymnastikraum
Leitung: Tabea Zieseniß
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 80 €



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 körperfordernden Muskelaufbau.

**Kurs: 04.01.–22.02.2024
Do, 19:15–20:15 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG West
Leitung: Melanie Schaschek
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 65 €

Zumba® Fortgeschrittene

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 körperfordernden Muskelaufbau.

**Kurs: 08.01.–26.02.2024
Mo, 19:00–20:00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR
1. OG West
Leitung: Melanie Schaschek
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 65 €



Outdoor-Kurs



Wassersport



Highlevel



Körper und Geist

Workshops

Fahrsicherheit: E-Bike

Das E-Bike ist ein neues oder gern genutztes Fortbewegungsmittel, Sie sind sich aber nicht sicher, wie Sie es sicher und effektiv fahren können? Oder haben Sie zuletzt unangenehme Situationen beim E-Bike-Fahren erlebt, denen Sie zukünftig statt mit Angst lieber mit Können begegnen möchten? Bei diesem einmaligen, dreistündigen Workshop sind alle willkommen, die ihre Radbeherrschung speziell auf dem E-Bike verbessern und so das Können für ein größeres Sicherheitsgefühl erweitern möchten. In verkehrsgeschütztem Rahmen geht es neben der Vermittlung essentiellen Wissens in Kombination mit praktischen Übungsdemonstrationen darum, typische Fahrsituationen und -manöver gekonnt meistern zu lernen. Die Lerninhalte werden dabei an verschiedenen Stationen geübt, an das jeweilige Können angepasst und mit Zeit für den eigenen Lernfortschritt versehen. Angeleitet wird dieses bewusst kleinschrittig und mit viel Feedback gestaltete Gruppenangebot vom langjährig erfahrenen Trainer Frieder Uflacker von personal sports. Voraussetzung sind ein funktionstüchtiges E-Bike (Pedelec) mit voll aufgeladenem Akku sowie ein Helm.

Termin: 19.04.2024
Fr, 16:30–19:30 Uhr

Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
 Leitung: Frieder Uflacker
 Teilnehmer: 10
 Kursgebühr: 45 €



Fahrsicherheit: Rennrad & Co.

Bei diesem einmaligen, dreistündigen Workshop sind alle willkommen, die ihre (Renn-)Radbeherrschung verbessern und das Können für ein größeres Sicherheitsgefühl erweitern möchten. In verkehrsgeschütztem Rahmen geht es neben der Vermittlung essentiellen Wissens in Kombination mit praktischen Übungsdemonstrationen darum, typische Fahrsituationen und -manöver gekonnt meistern zu lernen. Die Lerninhalte werden dabei an verschiedenen Stationen geübt, an das jeweilige Können angepasst und mit Zeit für den eigenen Lernfortschritt versehen. Angeleitet wird dieses bewusst kleinschrittig und mit viel Feedback gestaltete Gruppenangebot vom langjährig erfahrenen Trainer Frieder Uflacker von personal sports. Voraussetzung sind ein funktionstüchtiges Fahrrad oder Rennrad und ein Helm.

Termin: 12.04.2024
Fr, 16:30–19:30 Uhr

Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
 Leitung: Frieder Uflacker
 Teilnehmer: 10
 Kursgebühr: 45 €



FeetUp® Yoga

Ein Sprichwort sagt: „Wer die Welt auf den Kopf stellt, dem liegt der Himmel zu Füßen“. Doch wer einmal Umkehrhaltungen im Yoga erlebt hat, der weiß: Umkehrhaltungen spielen mit unseren Grenzen. Sie erfordern viel Kraft, Überwindung, Vertrauen und vor allem Mut. Denn, die „Königsklasse“ der Asanas verlangt von uns, dass wir unsere Welt auf den Kopf stellen und alles einmal aus einer anderen Perspektive betrachten. Wie gut, wenn es hier Unterstützung gibt. „Turn your World upside down“ ist der Slogan des FeetUP Hocker’s mit dem du spielend einfach deine Welt auf den Kopf stellen kannst. Auch, wenn du nur wissen möchtest, wie sich der FeetUP in deine Yogapraxis integrieren lässt, bist du in diesem Workshop gerne gesehen – der Workshop ist offen für alle und du brauchst keine Vorerfahrungen. Der FeetUP wird für dich bereitgestellt. Komm in bewegungsfreundlicher Klamotte, mit Neugier und Freude an Bewegung zu guter Musik. **Dieser Workshop baut aufeinander auf. Es können aber auch Personen mit Vorerfahrungen teilnehmen. Detaillierte Informationen stehen auf sport.goesf.de**

Termine: Sa, 11:00–14:00 Uhr

Intro: 13.01.2024

Level 1: 03.02.2024

Level 2: 02.03.2024

Yoga Flow: 06.04.2024

Ort: SH Felix-Klein-Gymnasium II – Gymnastikraum

Leitung: Tabea Zieseniß
 Teilnehmer: 6
 Kursgebühr: 45 €



Thai Yoga Massage

Die dunkle Jahreszeit lässt uns automatisch ruhiger, rückzugs- und geborgenheitsbedürftiger werden. Dies wollen wir nutzen, um uns in einer Thai Yoga Massage Session gegenseitig in eine tiefe Entspannung und Regeneration zu begleiten. Das Ziel der Thai Yoga Massage ist es, sich einem anderen Menschen so zuzuwenden, dass durch bewusste Berührungen ein Verständnis des Gegenübers auf einer körperlichen Ebene entsteht und dieser sich ganz auf uns einlassen kann. Genauer ist der Aspekt des Lösen und Fallenlassens in den verschiedenen Bereichen ganz wichtig, um die Entspannung und Regeneration durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem zu fördern. Unter Einsatz eines angenehmen, rhythmischen Drucks auf verschiedene körperliche Strukturen sowie bestimmte Energiebahnen mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Füßen und Knien soll dies bewirkt werden. Die Massage findet bekleidet auf einer weichen Matte am Boden statt. Decken, Kissen und der Einsatz von Wärme unterstützen die verschiedenen Positionen. Aus organisatorischen- und hygienischen Gründen sind Decken, Kissen und Wärmflaschen mitzubringen.

Termin: 16.12.2023
Sa, 11:00–14:00 Uhr

Ort: SH Felix-Klein-Gymnasium II – Gymnastikraum

Leitung: Tabea Zieseniß
 Teilnehmer: 8 (Anmeldung paarweise)
 Kursgebühr: 75 € pro Paar



INFO

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 | info@goesf.de
www.goesf.de

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!

*Kartepfand

In der Kursgebühr sind 10€ Pfand für die Eintrittskarte zum Badeparadies enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.



Weitere Infos zu den Fitnesskursen

Oder auf sport.goesf.de

DAS NEUE PROGRAMM für Kultur, Sport & Freizeit.



Jetzt in Ihrem Briefkasten und an zahlreichen Auslagestellen in Göttingen.



www.goesf.de
www.vhs-gottingen.de

**Aqua Cycling | Aquafitness | Badminton |
Bodega Moves® | Box Condition | Core
Workout | deepWORK | Faszientraining |
Frauenschwimmen | Functional Fitness |
Gesund laufen lernen | GynetiXx™ | Hula
Hoop-Fitness | Indoor Cycling | Kapow® |
Nordic Walking | Pilates | Qigong | Run-Do |
Sammolahari® | Schwimmen | Selbstver-
teidigung für Frauen | Ski- und Konditions-
gymnastik | Skifahren im Harz |
Ski-Langlauf | Tabata | Tai-Chi | Tauchen |
Total Body Workout | TRX – Schlingen-
training | Vinyasa Power Yoga | Yoga |
Yoga für Männer | Workshops | Zumba®**