

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen:

- Aquacycling
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Aquafitness
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Badminton (Wieder-)Einsteiger:innen
- Badminton Fortgeschrittene
- Becoming Mother – Postnatalkurse
- Bodega Moves®
- Core Workout
- Entspannungstraining und Stressbewältigung
- Faszientraining
- Functional Fitness
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Gesund laufen lernen
- Hula Hoop-Fitness
- In Bewegung kommen ... und bleiben
- Indoor-Cycling (TDE-Vorbereitung)
- Indoor-Cycling
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Kapow®
- Nordic Walking für Anfänger:innen
- Pilates Anfänger:innen
- Pilates Fortgeschrittene
- Qigong
- Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt
- Run-Do (Barfußlauftechnik)
- Schwimmen lernen für Erwachsene
 - Kurs 1
 - Kurs 2
 - Kurs 3
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
 - Kurs 1
 - Kurs 2
 - Kurs 3
 - Kurs 4
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Soft Yoga – für Menschen mit Krebserfahrung
- Tabata
- Tai-Chi
- Tauchen – Grundkurs
- Total Body Workout
- Tour d'Énergie: Gruppentraining für Einsteiger:innen
- Vinyasa Power Yoga
- Yin Yoga
- Yoga für Männer
- Zumba® Einsteiger:innen
- Zumba® Fortgeschrittene
- Workshop | Thai Yoga Massage
- Workshop | Fahrsicherheit: Rennrad & Co.



Scannen & Kurs direkt online buchen!
Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

Aqua Cycling

Kurs 1: 07.01.–04.03.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Kurs 2: 07.01.–04.03.2025
Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad Paula Monecke
Leitung: Paula Monecke
Gebühr: 165 € inkl. Kartenpfand*

Aquafitness

Kurs 1: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 10.00–10.45 Uhr

Kurs 2: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 11.00–11.45 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Badeparadies – Rondell
Leitung: Nadine Daroczi
Gebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen lernen für Erwachsene

Kurs 1: 06.01.–27.01.2025
Montag, Dienstag & Donnerstag, 08.00–09.00 Uhr

Kurs 2: 10.02.–03.03.2025
Montag, Dienstag & Donnerstag, 08.00–09.00 Uhr

Kurs 3: 10.03.–31.03.2025
Montag, Dienstag & Donnerstag, 08.00–09.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Kommunikationsbecken
Leitung: Nadine Daroczi
Gebühr: 140 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen für Fortgeschrittene

Kurs: 15.01.–05.03.2025
Mittwoch, 20.00–21.15 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Line Kamlot
Gebühr: 130 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Kurs 1: 13.01.–03.03.2025
Montag, 07.00–08.00 Uhr

Kurs 2: 15.01.–05.03.2025
Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr
Line Kamlot

Kurs 3: 09.01.–06.03.2025
Donnerstag, 21.00–22.00 Uhr
Paula Monecke

Kurs 4: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 20.15–21.15 Uhr
Pia Rehe

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Gebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen – Kraultechnik vertiefen

Kurs 1: 06.01.–24.02.2025
Montag, 19.00–20.00 Uhr
Pia Rehe

Kurs 2: 14.01.–04.03.2025
Dienstag, 07.00–08.00 Uhr
Line Kamlot

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Gebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Tauchen – Grundkurs

Kurs: 28.01.–19.02.2024
dienstags Praxis
mittwochs Theorie
18.30–20.30 Uhr

Dauer: 8 x 120 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Michael Bohnerberger
Gebühr: 170 € inkl. Kartenpfand*

*Kartenpfand

In der Gebühr sind 10 € Pfand für die Eintrittskarte zum Badeparadies enthalten. Nach Ende des Kurses wird der Pfand bei Rückgabe der Karte an der Kasse ausgezahlt.

Sportbegeisterte aufgepasst:

Unser neues Kursprogramm bietet euch ab sofort vielfältige Möglichkeiten, euch auszupeinern und etwas für eure Gesundheit zu tun. Von energiegeladenen HIIT-Workouts über mitreißende Zumba-Kurse bis hin zu entspannendem Yoga und meditativem Tai Chi – bei uns findet jeder das passende Angebot. Trainiert wird an verschiedenen Orten in Göttingen. **Detaillierte Infos zu den Kursen unter sport.goesf.de**

Wie kann ich einen Kurs online buchen?

- 1 Öffne die Webseite sport.goesf.de
- 2 Klick auf „Mein Konto“ → „Login“
- 3 Klick auf „Erstelle ein Kundenkonto“ unterhalb des Anmeldebuttons
- 4 Ausfüllen aller Felder und Bestätigung „Erstelle ein Kundenkonto“
- 5 Klick auf „Mein Konto“ → „Login“
- 6 Ergänzung Daten unter „Meine Daten“ im rechten Bereich
- 7 Klick auf „Sportangebot“ → Auswahl der gewünschten Kategorie

Unsere Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Die Fitnesskurse können über das Internet www.goesf.de, nur in Verbindung mit Lastschrift einzug, gebucht werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich persönlich zu folgenden Öffnungszeiten anzumelden: montags bis donnerstags 09.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr und freitags 09.00–12.00 Uhr.

Telefonisch oder per E-Mail können keine Anmeldungen entgegengenommen werden. Die Gebühren sind grundsätzlich in einem Betrag vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen.

2. Rücktritt, Absagen, Erstattungen von Teilnehmerbeiträgen

Der Rücktritt von einem Kurs ist bis spätestens 15 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung nur schriftlich und gegen Vorlage der Anmeldebestätigung möglich. Bearbeitungsgebühr: 10 Euro. Bei späterer Absage kann die Gebühr nicht erstattet werden. Bei Kursabsage durch die GöSF wegen zu geringer Zahl von Teilnehmenden oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Betrag erstattet.

3. Gesundheitliche Risiken

Die Teilnahme an den Kursen der GöSF geschieht auf eigene Gefahr. Alle Teilnehmende verpflichten sich, sich vor der Anmeldung einer entsprechenden (sport-)ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Eventuelle gesundheitliche Einschränkungen sind vor Beginn des Kurses den Übungsleiter:innen mitzuteilen.

4. Haftung

Die Nutzung sämtlicher Sportstätten und/oder Betriebsteile der GöSF oder der im Rahmen durch Dritte zur Verfügung gestellten Sportstätten oder Einrichtungen erfolgt auf eigene Gefahr, unbeschadet der Verpflichtung der GöSF, die Sportstätten oder Einrichtungen in einem gebrauchssicheren Zustand zu erhalten. Die GöSF sowie ihre Mitarbeiter:innen haften nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Für abhanden gekommene oder beschädigte Gegenstände, auch in geschlossenen Behältnissen oder auf Parkplätzen, leistet die GöSF keinen Ersatz.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du unter goesf.de

FITNESS KURSE

ab 01/2025

Blackbit



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de



GöSF
WIR MACHEN SPORT

Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen

Kurs: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 10 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 3
Leitung: Christian Roeben
Gebühr: 85 €

Badminton für Fortgeschrittene

Kurs: 06.01.–10.03.2025
Montag, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 10 × 90 Minuten
Ort: SH Geismar I Seg. 1
Leitung: Christian Roeben
Gebühr: 85 €

Becoming Mother – Postnatalkurs

Kurs: 08.01.–26.02.2025
Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Tabea Zieseniß
Gebühr: 75 €

BODEGA Moves®

Kurs: 09.01.–27.03.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 12 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Gebühr: 105 €

Core Workout

Kurs: 09.01.–27.02.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Gebühr: 75 €

Entspannungstraining und Stressbewältigung

Kurs: 09.01.–27.02.2025
Donnerstag, 19.15–20.15 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Gebühr: 75 €

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

Faszientraining

Kurs: 13.01.–24.03.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 10 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Annika Helbig
Gebühr: 100 €

Functional Fitness

Kurs 1: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Kurs 2: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Axel Schrader
Gebühr: 75 €

Gesund laufen lernen

Kurs: 05.02.–26.03.2025
Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Gebühr: 70 €

Hula Hoop-Fitness

Kurs: 30.01.–20.03.2025
Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Katrin Kanbach
Gebühr: 75 €

In Bewegung kommen ... und bleiben

Kurs: 10.01.–28.02.2025
Freitag, 16.30–17.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Gebühr: 70 €

Indoor Cycling – TDE-Vorbereitung

Kurs: Intervalltraining
13.01.–03.03.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Michael Just
Gebühr: 80 €

Indoor-Cycling

Kurs 1: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 18.15–19.15 Uhr

Kurs 2: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr

Dauer: 10 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Martin Lüttich
Gebühr: 100 €

Kapow®

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt
Gebühr: 75 €

Nordic Walking für Anfänger:innen

Kurs: 10.01.–28.02.2025
Freitag, 15.15–16.15 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Gebühr: 70 €

Pilates

Level: Anfänger:innen
07.01.–25.03.2025
Dienstag, 19.00–20.15 Uhr

Level: Fortgeschrittene
07.01.–25.03.2025
Dienstag, 17.45–19.00 Uhr

Dauer: 12 × 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Gebühr: 105 €

Qigong

Kurs 1: 06.01.–24.02.2025
Montag, 20.00–21.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Lohbergschule Gymnastikraum
Leitung: Lei Mao
Gebühr: 85 €

Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt

Kurs: 07.05.–21.05.2025
Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 3 × 120 Minuten
Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Michael Just
Gebühr: 60 €

Run-Do (Barfußlauftechnik)

Kurs: 22.04.–10.06.2025
Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Sanna Almstedt
Gebühr: 80 €

Selbstverteidigung für Frauen

Kurs: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 18.30–19.45 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Laura Rebecca Rau
Gebühr: 75 €

Ski- und Konditionsgymnastik

Anmeldung nur für neue Teilnehmende

Kurs: 06.01.–12.05.2025
Montag, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 18 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 1–3
Leitung: Klaus Brüggemeyer & Ines Graeber
Gebühr: 75 €

Soft Yoga – für Menschen mit Krebserfahrung

Kurs: 06.01.–31.03.2025
Montag, 10.00–11.00 Uhr

Dauer: 12 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Gebühr: 105 €

Tabata

Kurs: 13.01.–24.03.2025
Montag, 19.00–19.45 Uhr

Dauer: 10 × 45 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Annika Helbig
Gebühr: 75 €

Tai-Chi

Kurs 1: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Lohbergschule – Gymnastikraum
Leitung: Lei Mao
Gebühr: 85 €

Total Body Workout

Kurs: 08.01.–26.02.2025
Mittwoch, 18.30–19.30 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Geschw.-Scholl-Gesamtschule Halle C – Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Gebühr: 75 €

Tour d'Energie: Gruppen-training für Einsteiger:innen

Kurs: 15.03.–05.04.2025
Samstag, 10.30–13.00 Uhr

Dauer: 4 × 150 Minuten
Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Michael Just
Gebühr: 95 €

Vinyasa Power Yoga

Kurs: 15.01.–05.03.2025
Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Anna Bürmann
Gebühr: 90 €

Yin Yoga

Kurs: 10.01.–28.03.2025
Freitag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 12 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Gebühr: 105 €

Yoga für Männer

Kurs: 08.01.–26.02.2025
Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Tabea Zieseni
Gebühr: 90 €

Zumba® Einsteiger:innen

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Gebühr: 75 €

Zumba® Fortgeschrittene

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Gebühr: 75 €

WORKSHOPS

Thai Yoga Massage

Termin: 15.02.2025
Samstag, 11.30–14.30 Uhr

Ort: PilatesYogaPur
Leitung: Tabea Zieseniß
Gebühr: 75 € pro Paar (Anmeldung paarweise)

Fahrsicherheit: Rennrad & Co

Termin: 11.04.2025
Freitag, 16.30–19.30 Uhr

Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Frieder Uflacker
Gebühr: 45 €

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 GöSF erfolgen. **Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich. Nach Eingang der Anmeldung erfolgt eine Bestätigung.**

Vorname/Name _____

Geburtsdatum _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Zahlung per Lastschriftverfahren

IBAN _____

BIC _____

Gläubiger-Identifikationsnummer der GöSF: DE75ZZ00000664039
Mandatsreferenz-ID erhältst du separat mit deiner Anmeldebestätigung.

Hiermit erkenne ich die AGB (www.goesf.de) an und bin damit einverstanden, dass die Gebühr 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.)

Noch Fragen? Frag Jonas!



Jonas Stechmann
T 0551 50709-177
j.stechmann@goesf.de

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG
Windausweg 60 • 37073 Göttingen
T 0551 50709-0 • goesf.de

