

Fitnesskurse ab 09/22

Anmelden unter:
fitness.goesf.de



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 09/2022

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 Di., 19:00 – 19:45 Uhr
04.10. – 13.12.2022

Kurs 2 Di., 20:00 – 20:45 Uhr
04.10. – 13.12.2022

Dauer 10 x 45 Minuten
Ort Badeparadies, Bewegungsbad
Leitung Theresa Grafe
Teilnehmer 15
Kursgebühr 100 Euro



Foto: Rüdö

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
28.09. – 30.11.2022
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
26.09. – 12.12.2022
Dauer 10 x 90 Minuten
Ort Sporthalle Geismar I, Segment 1
Leitung Christian Roeben
Teilnehmer 12
Kursgebühr 70 Euro



Foto: FRANEK GAMHUVISION

Bauch, Beine, Po, Rücken

In diesem Kurs werden besonders die Bereiche Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur trainiert, geformt und gekräftigt. Ein flacher Bauch, schlanke Beine und straffer Po sind das Ergebnis dieses Workouts. Nach einem intensiven Aufwärmen werden die angesprochenen Bereiche durch abwechslungsreiche, ausdauernde Kräftigungsübungen trainiert. Dynamisches Training und isolierte Übungen auf der Matte werden ergänzt durch Rückenübungen. Haltungsfehler werden korrigiert und Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

Termin	Di., 19:00 – 20:00 Uhr 27.09. – 29.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	25
Kursgebühr	60 Euro

Boule

Der 1. Göttinger Pétanque-Club 1989 „Boule sur Leine“ e. V. bietet allen Laien an, die Sportart Boule für sich zu entdecken! Wer Interesse hat, kann sich einfach unter anmeldung@petanque-goettingen.de zum nächsten Termin anmelden und einen vertiefenden Einblick in die spielerischen und taktischen Optionen des Boulespiels erlangen.

Weitere Informationen unter www.petanque-goettingen.de.

Termin	Di., 17:00 – 19:00 Uhr 06.09. – 11.10.2022
Dauer	6 x 120 Minuten
Ort	Boulodrom am Haus des Sports
Leitung	Ursula Deneke
Kursgebühr	Kostenlos

Box Condition

NEU

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

Termin	Do., 18:00 – 19:00 Uhr 29.09. – 01.12.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Gymnastikraum
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	14
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	Do., 19:15 – 20:15 Uhr 29.09. – 01.12.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	15
Kursgebühr	65 Euro

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 Körperhülle bei und spielt somit eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Termin	Mo., 18:00 – 19:00 Uhr 26.09. – 12.12.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Fit in 16 Minuten

Sie sind bereit für 16 Minuten maximale Power? Sie haben keine Zeit für lange Dauerläufe oder Fitnesseinheiten und möchten effektiv Fett verbrennen sowie Ihre Ausdauer verbessern? Dann los. Der Kurs bietet ein intensives Training mit mehreren Intervallen zu je 20 Sekunden maximaler Körperbelastung und 10 Sekunden Pause. 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 26.09. – 12.12.2022
Dauer	8 x 45 Minuten
Ort	Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Segment 1
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	20
Kursgebühr	45 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 Haltungswarbeit und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Also: Worauf wartest Du noch? Komm' zum Training!

Kurs 1	Di., 18:00 – 19:00 Uhr 30.08. – 25.10.2022
Kurs 2	Di., 19:00 – 20:00 Uhr 30.08. – 25.10.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Axel Schrader
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Foto: franco cammi-vision

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 und 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 26.09. – 28.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Yvonne Hülsmann
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., 18:30 – 19:30 Uhr 20.09. – 22.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Gymnastikraum
Leitung	Katrin Kanbach
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 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
10.10. – 05.12.2022

Dauer 8 x 60 Minuten
Leitung Simone Gerle
Kursgebühr 75 Euro

Kurs 2 Mi., 19:30 – 20:30 Uhr
28.09. – 30.11.2022

Dauer 10 x 60 Minuten
Leitung Martin Lüttich
Kursgebühr 95 Euro
Ort Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Teilnehmer 12

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., 19:30 – 20:30 Uhr
04.10. – 22.11.2022

Kurs 2 Do., 17:00 – 18:00 Uhr
06.10. – 24.11.2022

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Sparkassen-Arena, Gymnastikraum
Leitung Nike Arlt
Teilnehmer 16
Kursgebühr 70 Euro

Kanu auf dem Kiese

Sie lieben das Wasser und möchten gleichzeitig etwas für Ihre Fitness tun? Der Kanusport ist ideal für alle, die Rücken, Schultern, Bauch und Arme stabilisieren und gleichzeitig den Reiz der Landschaft genießen möchten. Zusätzlich bringt Paddeln das Herz-Kreislauf-System in Schwung. In dem Grundkurs werden in spielerischer Form und in einzigartiger Feierabendatmosphäre die Grundtechniken des Kanusports vermittelt. Gepaddelt wird auf dem Kiese und der oberen Leine, die mit ihrer leichten Strömung und zahlreichen Kehrwassern optimale Bedingungen zum entspannten Üben bietet. [Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass Sie sicher schwimmen können.](#)

Termin Mi., 17:30 – 19:00 Uhr
31.08. – 28.09.2022

Dauer 5 x 90 Minuten
Ort Bootshaus der GoeSF am Kiese
Leitung Heike Kollros
Teilnehmer 12
Kursgebühr 45 Euro



Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt die kleine Flussreise die Teilnehmer auf der Werra von Bad Sooden-Allendorf vorbei an der Teufelskanzel und den Burgen Ludwigstein und Hanstein nach Witzenhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Kanufahrer auf das besondere Naturerlebnis einer Kanutour konzentrieren. Die Anreise erfolgt in Eigenregie, wenn möglich in Fahrgemeinschaften, die vor Ort gebildet werden und auf eigene Verantwortung. **Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.**

Termin	Sa., 8:30 – 18:30 Uhr 10.09.2022
Ort	Bootshaus der GoeSF am Kieselsee
Leitung	Arno Krämer
Teilnehmer	15
Kursgebühr	40 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 19.09. – 21.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	18
Kursgebühr	55 Euro



Foto: Ammentorp Photography

Morning Yoga Glow

Was gibt es schöneres als den Tag mit Yoga zu beginnen? Dieser Kurs ist eine wunderbare Vorbereitung auf Deine täglichen Herausforderungen. Er lässt Dich frischer und beweglicher fühlen, bringt Deinen Stoffwechsel in Schwung und lässt Dich die Ruhe des gegenwärtigen Momentes finden. Im Wechsel von Konzentration, Anspannung und Entspannung fördert Yoga die Gesundheit und kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen (wie z.B. bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). **Gerne eine Trinkflasche mitbringen.**

Termin	Do., 8:30 – 9:45 Uhr 25.08. – 29.09.2022
Dauer	5 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Corinna Löns
Teilnehmer	12
Kursgebühr	50 Euro

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
- NEU:** Box Condition
- Core Workout
- Faszientraining
- Fit in 16 Minuten
- Functional Fitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Gesund laufen lernen
- Hula Hoop-Fitness
- Indoor-Cycling (Kurs 1; Kurs 2)
- Jumping Fitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Kanu auf dem Kieseer
- Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
- Kapow®
- Morning Yoga Glow
- Nordic Walking für Anfänger:innen

- Pilates
- NEU:** Rücken Fit
- Run-Do – Barfußlauftechnik
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3)
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene (Kurs 1; Kurs 2)
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Tai Chi & Qi Gong (Kurs 1; Kurs 2)
- Tauchen – Grundkurs
- Vinyasa Power Yoga
- Yoga
- Yoga für Männer
- NEU:** Yogilates
- Zumba® Einsteiger:innen
- Zumba® Fortgeschrittene

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.)

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.

Termin	Fr., 15:30 – 16:30 Uhr 30.09. – 18.11.2022
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 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 20.09. – 06.12.2022
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	18
Kursgebühr	70 Euro

Rücken Fit

NEU

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 27.09. – 15.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Doris Petroi
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

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.

Termin	Mi., 18:45 – 20:15 Uhr 31.08. – 19.10.2022
Dauer	8 x 90 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Sanna Almstedt
Teilnehmer	12
Kursgebühr	80 Euro



Foto: www.Denisov.net

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	Mo., 7:00 – 8:00 Uhr 26.09. – 28.11.2022
Ort	Badeparadies Eiswiese, Gruppenbad
Leitung	Line Kamlot
Kurs 2	Mi., 19:00 – 20:00 Uhr 28.09. – 16.11.2022
Ort	Badeparadies Eiswiese, Sportbecken
Leitung	Line Kamlot
Kurs 3	Do., 21:00 – 22:00 Uhr 27.10. – 15.12.2022
Ort	Badeparadies Eiswiese, Gruppenbad
Leitung	Pia Rehe
Dauer	8 x 60 Minuten
Teilnehmer	12
Kursgebühr	100 Euro

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

Termin	Di., 7:00 – 8:00 Uhr 27.09. – 22.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese, Gruppenbad
Leitung	Line Kamlot
Teilnehmer	12
Kursgebühr	100 Euro

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

Termin	Mi., 20:00 – 21:15 Uhr 28.09. – 16.11.2022
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese, Sportbecken
Leitung	Line Kamlot
Teilnehmer	12
Kursgebühr	110 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
19.09. – 11.10.2022

Kurs 2 Mo., Di. und Do., 8:00 – 9:00 Uhr
07.11. – 28.11.2022

Dauer 10 x 60 Minuten

Ort Badeparadies Eiswiese, Kommunikationsbecken

Leitung N.N.

Teilnehmer 8

Kursgebühr 120 Euro

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.

Termin Mo., 17:00 – 18:00 Uhr
26.09. – 28.11.22

Dauer 8 x 60 Minuten

Ort Sparkassen-Arena, Gymnastikraum

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
12.09.2022 – 20.03.2023

Dauer 25 x 90 Minuten

Ort Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium, Segment 1 – 3

Leitung Klaus Brüggemeyer,

Ines Graeber

Teilnehmer 60

Kursgebühr 90 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.

Kurs 1 Mo., 11:00 – 12:00 Uhr
26.09. – 14.11.2022

Kurs 2 Do., 18:15 – 19:15 Uhr
29.09. – 17.11.2022

Dauer 8 x 60 Minuten

Ort Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost

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
08.11. – 29.11.2022

Theorie Mi., 19:00 – 21:30 Uhr
09.11. – 30.11.2022

Dauer 8 x 150 Minuten

Ort Badeparadies Eiswiese

Leitung Michael Bohnenberger

Teilnehmer 12

Kursgebühr 155 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., 18:15 – 19:30 Uhr
14.09. – 30.11.2022

Dauer 10 x 75 Minuten

Ort Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost

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 20.09. – 06.12.2022
Dauer	10 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Höltyschule
Leitung	Corinna Löns
Teilnehmer	18
Kursgebühr	100 Euro

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.

Termin	Mi., 17:00 – 18:15 Uhr 14.09. – 30.11.2022
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Anna Bürmann
Teilnehmer	12
Kursgebühr	100 Euro

Yogilates

NEU

Yogilates ist eine harmonische, flüssige Kombination aus Yoga und Pilates. Es bietet die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balance-techniken 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. Durch die regelmäßige Praxis kannst Du ein körperliches und geistiges Wohlbefinden erreichen.

Termin	Do., 17:00 – 18:00 Uhr 29.09. – 17.11.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Doris Petroi
Teilnehmer	12
Kursgebühr	80 Euro



Foto: cristina_canti - fotolia

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.

Termin	Do., 19:15 – 20:15 Uhr 22.09. – 01.12.2022
Dauer	9 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
Kursgebühr	60 Euro



Foto: FRANCK CAMILLI

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 körperformenden Muskelaufbau. Wer bereits ein paar Schritte beherrscht oder Zumba® Erfahrung hat, ist hier genau richtig.

Termin	Mo., 19:00 – 20:00 Uhr 19.09. – 05.12.2022
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
Kursgebühr	55 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 | Boule | Box Condition | Core
Workout | Faszientraining | Fit in 16 Minuten |
Functional Fitness | Gesund laufen lernen |
Hula Hoop-Fitness | Indoor-Cycling | Jumping
Fitness | Kanu auf dem Kiesesee | Kanutour |
Kapow® | Morning Yoga Glow | Nordic Walking |
Pilates | Rücken Fit | Run-Do | Kraultechnik |
Schwimmen | Selbstverteidigung für Frauen |
Ski- und Konditionsgymnastik | Tai Chi & Qi
Gong | Tauchen | Vinyasa Power Yoga | Yoga |
Yoga für Männer | Yogilates | Zumba®



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH