

Fitnesskurse ab 09/23



Foto: rock_the_stock

Anmelden unter:
fitness.goesf.de

BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

MOVE
Motivation und Vielfalt erleben
GoeSF

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH

Fitnesskurse ab 09/2023

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. **Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.**

Kurs 1	Di., 19:00 – 20:00 Uhr
	05.09. – 21.11.2023
Kurs 2	Di., 20:00 – 21:00 Uhr
	05.09. – 21.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies, Bewegungsbad
Leitung	Paula Monecke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	155 Euro

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. **Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.**

Kurs 1	Mi., 10:00 – 10:45 Uhr
	06.09. – 22.11.2023
Kurs 2	Mi., 11:00 – 11:45 Uhr
	06.09. – 22.11.2023
Dauer	10 x 45 Minuten
Ort	Badeparadies, Rondell
Leitung	Nadine Daroczi
Teilnehmer	15
Kursgebühr	110 Euro



Foto: Rido

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 20.09. – 06.12.2023
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 11.09. – 11.12.2023
Dauer	10 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Geismar I, Segment 1
Leitung	Christian Roeben
Teilnehmer	12
Kursgebühr	70 Euro



Foto: OSTILL, B. Franck Camhi

Bauch, Beine, Po, Rücken

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

Termin	Di., 19:00 – 20:00 Uhr 05.09. – 05.12.2023
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	30
Kursgebühr	80 Euro

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.

Termin	Do., 18:00 – 19:00 Uhr 07.09. – 07.12.2023
Dauer	12 x 60 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Maika Fremke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	95 Euro

Box Condition

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 21.09. – 23.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, 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	Do., 19:15 – 20:15 Uhr 21.09. – 23.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer	12
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 Körpersilhouette bei und spielt somit eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Termin	Mo., 18:00 – 19:00 Uhr 06.11. – 11.12.2023
Dauer	6 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	12
Kursgebühr	50 Euro



Foto: Emariz

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
05.09. – 21.11.2023

Kurs 2 Di., 19:00 – 20:00 Uhr
05.09. – 21.11.2023

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung Axel Schrader
Teilnehmer 12
Kursgebühr 65 Euro



Foto: Kazenon

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
18.09. – 06.11.2023

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Jahnstadion, Haupteingang
Leitung Yvonne Hülsmann, Andreas Koch
Teilnehmer 12
Kursgebühr 65 Euro

Gravelbike & Cyclocrosser: Grundkurs Fahrtechnik

Fit fürs Gelände und aktiv durch den Herbst! Bei diesem Kurs werden Sie durch die bunte Jahreszeit begleitet und für die ersten Crossfahrten durch ausgewählte Fahrtechnikübungen vorbereitet. In der gemeinsamen „Cross-Zeit“ werden wir uns auf übersichtlichen Übungsrunden primär den grundlegenden, crosstypischen Grundtechniken zuwenden. Auf verschiedenen Untergründen werden Inhalte wie Kurven-, Schalt- und Bremstechniken vermittelt, das Auf- und Absteigen sowie das Befahren verschiedener Neigungen geübt und durch gemeinsam gefahrene Wiederholungsrunden verfestigt.

Termin Sa., 10:00 – 12:00 Uhr
04.11. – 18.11.2023

Dauer 3 x 120 Minuten
Ort Jahnstadion
Leitung Michael Just
Teilnehmer 8
Kursgebühr 60 Euro

Gravelbiking: Erlebnis-Radfahren im Spätsommer

Aktiv durch den Spätsommer! Bei diesem Kurs erleben Sie die goldenen Spätsommerabende mit dem Gravelbike auf unbefestigten Wegen im Göttinger Umland. Abwechslungsreich geht es über Feld-, Wiesen- und Waldwege und über ausgesuchte Trails in die Natur. Erleben Sie dabei die Gegend neu und genießen Sie durch schöne Ausblicke und Erholungspausen die gemeinsame Gruppenausfahrt.

Termin	Sa., 10:00 – 13:00 Uhr 09.09. – 23.09.2023
Dauer	3 x 180 Minuten
Ort	Jahnstadion
Leitung	Michael Just
Teilnehmer	10
Kursgebühr	85 Euro

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 04.10. – 22.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Max-Planck-Gymnasium, Turnhalle II
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro



Photo: torvajphoto

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 Übergangskurs auf in der kalten Jahreszeit und für den anderen der erste Vorbereitungskurs auf die Tour d'Énergie. Mit radtrainingspezifischen 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	Mo., 17:00 – 18:00 Uhr 06.11. – 11.12.2023
Dauer	6 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Michael Just
Teilnehmer	12
Kursgebühr	55 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 18.09. – 27.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Leitung	Simone Gerle
Kursgebühr	75 Euro
Kurs 2	Mi., 19:45 – 20:45 Uhr 04.10. – 13.12.2023
Dauer	10 x 60 Minuten
Leitung	Martin Lüttich
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Teilnehmer	12
Kursgebühr	95 Euro

Inline-Skating

Inline-Skating bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Während die Einen sich möglichst schnell fortbewegen möchten, nehmen andere die Skates um die verrücktesten Sprünge und Tricks zu machen. Bei uns könnt ihr beides lernen und euer Können gezielt verbessern. Unter Anleitung fachkundiger Übungsleiter lernt ihr die Grundtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren und Gleiten. Aber natürlich zeigen wir euch auch einige besondere Tricks! Fahrmöglichkeiten sind sogar in der Stadt praktisch überall vorhanden und die Anzahl der Skater nimmt immer weiter zu. Aber die Ausrüstung muss stimmen, sonst kann das Vergnügen schnell verdorben sein.

Termin	Mi., 18:30 – 20:00 Uhr 23.08. – 13.09.2023
Dauer	4 x 90 Minuten
Ort	Hinter der Sporthalle Geismar I, Freiplatz
Leitung	Ulrich von Pietrowski
Teilnehmer	16
Kursgebühr	45 Euro

Kajak auf dem Kiesesee

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 Kiesesee und der oberen Leine, die mit ihrer leichten Strömung und zahlreichen Kehrwässern optimale Bedingungen zum entspannten Üben bietet. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist, dass Sie sicher schwimmen können. Kanusport ist Wassersport: Teilnehmende sollten sich über und unter Wasser wohl fühlen, da in der ersten Kursstunde eine Sicherheitsprüfung (Kenterung) notwendig ist.

Termin	Mi., 17:00 – 18:30 Uhr 23.08. – 20.09.2023
Dauer	5 x 90 Minuten
Ort	Bootshaus der GoeSF am Kiesesee
Leitung	Heike Kollros
Teilnehmer	12
Kursgebühr	45 Euro

Kapow®

Kapow®, das Kardio 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 02.10. – 20.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer	18
Kursgebühr	65 Euro



Foto: Nullplus

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

- Aqua Cycling (Kurs 1; Kurs 2)
- Aquafitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Badminton für (Wieder-) Einsteiger:innen
- Badminton für Fortgeschrittene
- Bauch, Beine, Po, Rücken
- Bodega Moves®
- Box Condition
- Core Workout
- Faszientraining
- Functional Fitness (Kurs 1; Kurs 2)
- Gesund laufen lernen
- Gravelbike & Cyclocrosser: Grundkurs Fahrtechnik
- Gravelbiking: Erlebnis-Radfahren im Spätsommer
- GynetiXx™ – Beckenbodentraining
- Indoor Cycling – Rennradtraining
- Indoor-Cycling (Kurs 1; Kurs 2)
- Inline-Skating
- Kajak auf dem Kiesesee

- Kapow®
- Nordic Walking für Anfänger:innen
- Pilates
- Run-Do – Barfußlauftechnik
- Sammlahari®
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (Kurs 1; Kurs 2)
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene (Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3)
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Tabata
- Tai Chi & Qi Gong
- Tauchen – Grundkurs
- NEU** Teaching Kitchen – gesund und lecker kochen
(Kurs 1; Kurs 2; Kurs 3; Kurs 4)
- Vinyasa Power Yoga
- Yoga
- Yoga für Männer
- Zumba® Einsteiger:innen
- Zumba® Fortgeschrittene

Zahlung per Lastschriftverfahren

IBAN _____

BIC _____

Gläubiger-Identifikationsnummer der GoeSF: **DE75ZZZ0000664039**

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.)



Foto: www.Dienstag.net

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 12.09. – 05.12.2023
Dauer	10 x 75 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	15
Kursgebühr	70 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 23.08. – 27.09.2023
Dauer	6 x 90 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Sanna Almstedt
Teilnehmer	12
Kursgebühr	60 Euro

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 22.09. – 10.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung	Yvonne Hülsmann, Andreas Koch
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

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.

Termin	Mi., 17:00 – 18:00 Uhr 27.09. – 29.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	MF Sports
Leitung	Maïke Fremke
Teilnehmer	12
Kursgebühr	65 Euro

Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits schwimmen können, aber das Kraulen nur schlecht oder gar nicht beherrschen. Mit geeigneten Hilfsmitteln und einem 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. **Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.**

Kurs 1	Mo., 7:00 – 8:00 Uhr 25.09. – 13.11.2023
Ort	Badeparadies, Gruppenbad
Leitung	Line Kamlot
Kurs 2	Mi., 19:00 – 20:00 Uhr 27.09. – 15.11.2023
Ort	Badeparadies, Sportbecken
Leitung	Line Kamlot
Dauer	8 x 60 Minuten
Teilnehmer	12
Kursgebühr	110 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, Bein-schlag, Armzug und Atmung individuell eingegangen, um die Teilnehmer:innen an ihrem jeweiligen Trainingsstand abzuholen. Ziel ist es, mehrere Bahnen durchgängig zu kraulen. **Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.**

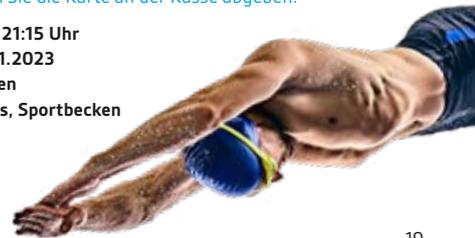
Termin	Di., 7:00 – 8:00 Uhr 19.09. – 21.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies, Gruppenbad
Leitung	Line Kamlot
Teilnehmer	12
Kursgebühr	110 Euro

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. **Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.**

Termin	Mi., 20:00 – 21:15 Uhr 27.09. – 15.11.2023
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Badeparadies, Sportbecken
Leitung	Line Kamlot
Teilnehmer	12
Kursgebühr	120 Euro

Foto: Franck Cambil





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. **Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.**

Kurs 1	Mo., Di. und Do., 8:00 – 9:00 Uhr 21.08. – 11.09.2023
Kurs 2	Mo., Di. und Do., 8:00 – 9:00 Uhr 18.09. – 10.10.2023
Kurs 3	Mo., Di. und Do., 8:00 – 9:00 Uhr 06.11. – 27.11.2023
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies, Kommunikationsbecken
Leitung	Nadine Daroczi
Teilnehmer	8
Kursgebühr	130 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	Di., 18:30 – 19:45 Uhr 19.09. – 21.11.2023
Dauer	8 x 75 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 11.09.2023 – 11.03.2024
Dauer	25 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle Theodor-Heuss-Gymnasium, Segment 1 – 3
Leitung	Klaus Brüggemeyer, Ines Graeber
Teilnehmer	85
Kursgebühr	90 Euro

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 zehnekündige 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 04.09. – 04.12.2023
Dauer	10 x 45 Minuten
Ort	Sporthalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Segment 1
Leitung	Annika Helbig
Teilnehmer	20
Kursgebühr	65 Euro

Tai Chi & Qi Gong

Tai Chi dient der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und 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., 18:00 – 19:00 Uhr 21.09. – 09.11.2023
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Höltyschule, Turnhalle
Leitung	Lei Mao
Teilnehmer	20
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. **Kartenzahlung:** In der Kursgebühr sind 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.

Praxis	Di., 19:00 – 21:30 Uhr
Theorie	Mi., 19:00 – 21:30 Uhr 05.09. – 27.09.2023
Dauer	8 x 150 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese
Leitung	Michael Bohnenberger
Teilnehmer	12
Kursgebühr	165 Euro



Foto: JanMilnes

Teaching Kitchen – gesund und lecker kochen

NEU

Das Teaching Kitchen im Sportpark Jahnstadion ist Deutschlands innovativste Lehrküche mit universitärem Bezug. Hier werden Wissenschaft, Bildung, Nachhaltigkeit und Gesundheit synergistisch mit Kulinarik und Lebensfreude kombiniert. Das Teaching Kitchen ist ein Gemeinschaftsprojekt von Culinary Medicine Deutschland e.V. und dem Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen.

Kurs 1 Fr., 17:00 – 21:00 Uhr
29.09.2023

Thema Levante-Küche

Kurs 2 Fr., 17:00 – 21:00 Uhr
13.10.2023

Thema Meal Prepping

Kurs 3 Fr., 17:00 – 21:00 Uhr
10.11.2023

Thema Pflanzlich, lecker und gesund

Kurs 4 Fr., 17:00 – 21:00 Uhr
24.11.2023

Thema Pasta-Variationen

Ort Teaching Kitchen

Teilnehmer 20

Kursgebühr 75 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., 17:00 – 18:15 Uhr
06.09. – 22.11.2023

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
12.09. – 05.12.2023

Dauer 9 x 90 Minuten

Ort Höltytschule, Turnhalle

Leitung Corinna Löns

Teilnehmer 18

Kursgebühr 90 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., 18:30 – 19:45 Uhr 27.09. – 29.11.2023
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG Ost
Leitung	Tabea Zieseniß
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.

Termin	Do., 19:15 – 20:15 Uhr 21.09. – 23.11.2023
Dauer	9 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
Kursgebühr	65 Euro

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 18.09. – 20.11.2023
Dauer	9 x 60 Minuten
Ort	Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum, 1. OG West
Leitung	Melanie Schaschek
Teilnehmer	25
Kursgebühr	65 Euro



Foto: Kadmy

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!**

Aqua Cycling | Aquafitness | Badminton |
Bauch, Beine, Po, Rücken | Bodega Moves® |
Box Condition | Core Workout | Faszientraining |
Functional Fitness | Gesund laufen lernen |
Gravelbike | GynetiXx™ | Indoor Cycling |
Inline-Skating | Kajak auf dem Kiesesee |
Kapow® | Nordic Walking | Pilates | Run-Do |
Sammolahari® | Kraultechnik | Schwimmen |
Selbstverteidigung für Frauen | Ski- und
Konditionsgymnastik | Tabata | Tai Chi & Qi
Gong | Tauchen | Teaching Kitchen | Vinyasa
Power Yoga | Yoga für Männer | Zumba®



BEWEGEND. ERHOLSAM. ERFRISCHEND.

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH