Bitte gewünschten Kurs ankreuzen:

- ☐ **Aquacycling**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
  - ☐ Kurs 3 ☐ Kurs 4
- ☐ **Aquafitness**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
  - ☐ Kurs 3 ☐ Kurs 4
- ☐ **Badminton (Wieder-)Einsteiger*innen**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Badminton Fortgeschrittene**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Bodega Moves®**
- ☐ **Core Workout**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Faszientraining**
- ☐ **Frauenschwimmen – Schwimmen lernen**
- ☐ **Frauenschwimmen – Sonntagsschwimmen**
- ☐ **Functional Fitness**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
  - ☐ Kurs 3 ☐ Kurs 4
- ☐ **Gesund laufen lernen**
- ☐ **GynetiXx™**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **HIIT Cardio Boxing**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Hula Hoop-Fitness**
- ☐ **In Bewegung kommen ... und bleiben**
- ☐ **Indoor-Cycling (TDE Vorbereitung)**
- ☐ **Indoor-Cycling**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Inline-Skating**
- ☐ **Kapow®**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Nordic Walking für Anfänger*innen**
- ☐ **Pilates Anfänger*innen**
- ☐ **POWER DUMBELL®**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Qigong**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Run&Train**
- ☐ **Run-Do (Barfußlauftechnik)**
- ☐ **Sammolahari®**
- ☐ **Schwimmen – Kraultechnik erlernen**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
  - ☐ Kurs 3 ☐ Kurs 4
  - ☐ Triathlon-Crashkurs
- ☐ **Schwimmen – Kraultechnik vertiefen**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
  - ☐ Triathlon-Crashkurs 1
  - ☐ Triathlon-Crashkurs 2
- ☐ **Schwimmen für Fortgeschrittene**
- ☐ **Schwimmen lernen für Erwachsene**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
  - ☐ Kurs 3 ☐ Kurs 4
- ☐ **Selbstverteidigung für Frauen**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Ski- und Konditionsgymnastik**
- ☐ **Tabata**
  - ☐ Outdoor-Kurs ☐ Kurs 2
- ☐ **Tai-Chi**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Tauchen – Grundkurs**
- ☐ **Teaching-Kitchen**
  - ☐ Pesto&Pasta
  - ☐ Mediterrane Küche
  - ☐ Herbstliche Küche
  - ☐ Weihnachtsmenü
- ☐ **Total Body Workout**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Triathlon: Radfahren. Laufen. Koppeltraining.**
- ☐ **TRX – Schlingentraining**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Vinyasa Power Yoga**
- ☐ **Yin Yoga**
- ☐ **Yoga für Männer**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Zumba® Einsteiger*innen**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Zumba® Fortgeschrittene**
  - ☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
- ☐ **Workshop: FeetUp® Yoga**
  - ☐ Intro ☐ Level 1
  - ☐ offener Kurs
- ☐ **Workshop: Thai Yoga Massage**

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

Aqua Cycling

Kurs 1: **06.08.–24.09.2024**
Dienstag, 19:00–20:00 Uhr
Kurs 2: **06.08.–24.09.2024**
Dienstag, 20:00–21:00 Uhr
Kurs 3: **22.10.–10.12.2024**
Dienstag, 19:00–20:00 Uhr
Kurs 4: **22.10.–10.12.2024**
Dienstag, 20:00–21:00 Uhr

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

Aquafitness

Kurs 1: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 10:00–10:45 Uhr
Kurs 2: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 11:00–11:45 Uhr
Kurs 3: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 10:00–10:45 Uhr
Kurs 4: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 11:00–11:45 Uhr

Dauer: 8 × 45 Minuten
Ort: Badeparadies Rondell
Leitung: Nadine Daroczi
Kursgebühr: 98 € inkl. Kartenpfand*

Frauenschwimmen – Schwimmen lernen

Kurs: **27.10.–15.12.2024**
Sonntag, 11:00–12:00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Kristina Wiege
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Frauenschwimmen – Sonntagsschwimmen

Kurs: **27.10.–15.12.2024**
Sonntag, 12:15–13:15 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Kristina Wiege
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen für Fortgeschrittene

Kurs: **25.09.–13.11.2024**
Mittwoch, 20:00–21:15 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Line Kamlot
Kursgebühr: 130 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Kurs 1: **23.09.–11.11.2024**
Montag, 07:00–8:00 Uhr
Kurs 2: **25.09.–13.11.2024**
Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr

Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Line Kamlot

Kurs 3: **08.08.–26.09.2024**
Donnerstag, 21:00–22:00 Uhr
Kurs 4: **24.10.–19.12.2024**
Donnerstag, 21:00–22:00 Uhr

Ort: Badeparadies – Gruppenbad
Leitung: Paula Monecke

Dauer: 8 × 60 Minuten
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Triathlon-Crashkurs **07.08.–21.08.2024**
Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr

Dauer: 3 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Paula Monecke
Kursgebühr: 55 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen – Kraultechnik vertiefen

Triathlon-Crashkurs 1 **07.08.–21.08.2024**
Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr

Dauer: 3 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Paula Monecke
Kursgebühr: 55 € inkl. Kartenpfand*

Triathlon-Crashkurs 2 **12.08.–20.08.2024**
Montag und Dienstag, 7:00–8:00 Uhr

Dauer: 4 × 60 Minuten
Ort: Freibad Brauweg
Leitung: Line Kamlot
Kursgebühr: 65 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 1: **21.10.–09.12.2024**
Montag, 19:00–20:00 Uhr

Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Pia Rehe

Kurs 2: **24.09.–12.11.2024**
Dienstag, 7:00–8:00 Uhr

Ort: Badeparadies – Gruppenbad
Leitung: Line Kamlot

Dauer: 8 × 60 Minuten
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Schwimmen lernen für Erwachsene

Kurs 1: **05.08.–26.08.2024**
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr
Kurs 2: **02.09.–23.09.2024**
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr
Kurs 3: **21.10.–12.11.2024**
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr
Kurs 4: **18.11.–09.12.2024**
Montag, Dienstag und Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr

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

Tauchen – Grundkurs

Kurs: **03.09.–25.09.2024**
dienstags Praxis
mittwochs Theorie
19:00–21:30 Uhr

Dauer: 8 × 150 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Michael Bohnenberger
Kursgebühr: 170 € inkl. Kartenpfand*

*Kartenpfand

In der Kursgebühr 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 auszupowern 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 jede*r 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 blauen 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 Lastschrifteinzug, gebucht werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich persönlich zu folgenden Öffnungszeiten anzumelden: montags bis donnerstags 9–12 Uhr und 14–17 Uhr und freitags 9–12:30 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 Kursgebühr nicht erstattet werden. Bei Kursabsage durch die GoeSF wegen zu geringer Zahl von Teilnehmenden oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Betrag erstattet.

3. Gesundheitliche Risiken
Die Teilnahme an den Kursen der GoeSF 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 GoeSF oder der im Rahmen durch Dritte zur Verfügung gestellten Sportstätten oder Einrichtungen erfolgt auf eigene Gefahr, unbeschadet der Verpflichtung der GoeSF, die Sportstätten oder Einrichtungen in einem gebrauchssicheren Zustand zu erhalten. Die GoeSF 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 GoeSF keinen Ersatz.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du unter goesf.de

FITNESS KURSE
ab 08/2024

Direkt scannen & Sportkurs buchen!
Oder auf **sport.goesf.de**

GoeSF

Badminton für (Wieder-)Einsteiger*innen

Kurs 1: **07.08.–09.10.2024**
Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Kurs 2: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 3
Leitung: Christian Roeben
Kursgebühr: 60 €

Badminton für Fortgeschrittene

Kurs 1: **05.08.–07.10.2024**
Montag, 19:00–20:30 Uhr
Kurs 2: **21.10.–09.12.2024**
Montag, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: SH Geismar I Seg. 1
Leitung: Christian Roeben
Kursgebühr: 60 €

Bodega Moves®

Kurs: **08.08.–26.09.2024**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Fremke
Kursgebühr: 70 €

Core Workout

Kurs 1: **08.08.–26.09.2024**
Donnerstag, 19:15–20:15 Uhr
Kurs 2: **24.10.–19.12.2024**
Donnerstag, 19:15–20:15 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Kursgebühr: 75 €

Gesund laufen lernen

Kurs: **05.08.–23.09.2024**
Montag, 17:30–18:30 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Yvonne Hülsmann & Andreas Koch
Kursgebühr: 70 €

GynetiXx™ – Beckenbodentraining

Kurs 1: **14.08.–04.09.2024**
Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 4 × 60 Minuten
Kursgebühr: 35 €

Kurs 2: **23.10.–04.12.2024**
Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr
Dauer: 7 × 60 Minuten
Kursgebühr: 60 €
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt

Faszientraining

Kurs: **04.11.–16.12.2024**
Montag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Annika Helbig
Kursgebühr: 70 €

Functional Fitness

Kurs 1: **06.08.–24.09.2024**
Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
Kurs 2: **06.08.–24.09.2024**
Dienstag, 19:00–20:00 Uhr
Kurs 3: **22.10.–10.12.2024**
Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
Kurs 4: **22.10.–10.12.2024**
Dienstag, 19:00–20:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Axel Schrader
Kursgebühr: 70 €

HIIT Cardio Boxing

Kurs 1: **08.08.–26.09.2024**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Kurs 2: **24.10.–19.12.2024**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Kursgebühr: 75 €

Hula Hoop-Fitness

Kurs: **08.08.–26.09.2024**
Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Katrin Kanbach
Kursgebühr: 70 €

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

In Bewegung kommen … und bleiben

Coaching: **23.08.–11.10.2024**
Freitag, 16:30–17:30 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Kursgebühr: 70 €

Indoor Cycling – TDE-Vorbereitung

Kurs: **Intervalltraining**
21.10.–09.12.2024
Montag, 17:00–18:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Michael Just
Kursgebühr: 75 €

Indoor-Cycling

Kurs 1: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 18:15–19:15 Uhr
Kurs 2: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Martin Lüttich
Kursgebühr: 75 €

Inline-Skating

Kurs: **08.08.–05.09.2024**
Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr
Dauer: 5 × 120 Minuten
Ort: Freiplatz hinter der SH Geismar I
Leitung: Ulrich von Pietrowski
Kursgebühr: 50 €

Kapow®

Kurs 1: **12.08.–02.09.2024**
Montag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 4 × 60 Minuten
Kursgebühr: 35 €
Kurs 2: **21.10.–02.12.2024**
Montag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt
Kursgebühr: 60 €

Nordic Walking für Anfänger*innen

Kurs: **23.08.–11.10.2024**
Freitag, 15:30–16:30 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Kursgebühr: 70 €

Pilates für Anfänger*innen

Kurs: **06.08.–22.10.2024**
Dienstag, 19:00–20:15 Uhr
Dauer: 10 × 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Kursgebühr: 80 €

POWER DUMBELL®

Kurs 1: **05.08.–30.09.2024**
Montag, 19:00–19:45 Uhr
Kurs 2: **21.10.–09.12.2024**
Montag, 20:00–20:45 Uhr
Dauer: 8 × 45 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Meeve Knaak
Kursgebühr: 60 €

Qigong

Kurs 1: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr
Ort: TH Lohbergschule Gymnastikraum
Kurs 2: **24.10.–19.12.2024**
Donnerstag, 20:00–21:00 Uhr
Ort: TH Adolf-Reichwein-Schule Gymnastikraum
Dauer: 8 × 60 Minuten
Leitung: Lei Mao
Kursgebühr: 80 €

Run&Train

Kurs: **05.08.–23.09.2024**
Montag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Annika Helbig
Kursgebühr: 70 €

Outdoor-Kurs · Wassersport · Highlevel · Körper und Geist

Run-Do (Barfußlauftechnik)

Kurs: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr
Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Sanna Almstedt
Kursgebühr: 80 €

Sammolahari® – Body & Mind Flow

Kurs: **24.10.–05.12.2024**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Fremke
Kursgebühr: 70 €

Selbstverteidigung für Frauen

Kurs 1: **06.08.–24.09.2024**
Dienstag, 18:30–19:45 Uhr
Kurs 2: **22.10.–10.12.2024**
Dienstag, 18:30–19:45 Uhr
Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Laura Rebecca Rau
Kursgebühr: 70 €

Ski- und Konditionsgymnastik

Kurs: **16.09.–12.05.2025**
Montag, 19:00–20:30 Uhr
Dauer: 32 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 1–3
Leitung: Klaus Brüggemeyer & Ines Graeber
Kursgebühr: 115 €

Tabata

Outdoor **05.08.–23.09.2024**
Kurs: Montag, 19:00–19:45 Uhr
Dauer: 8 × 45 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Annika Helbig
Kursgebühr: 70 €
Kurs: **04.11–16.12.2024**
Montag, 19:00–19:45 Uhr
Dauer: 7 × 45 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Annika Helbig
Kursgebühr: 60 €

Tai-Chi

Kurs 1: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
Ort: TH Lohbergschule Gymnastikraum
Kurs 2: **24.10.–19.12.2024**
Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr
Ort: TH Adolf-Reichwein-Schule – Gymnastikraum
Dauer: 8 × 60 Minuten
Leitung: Lei Mao
Kursgebühr: 80 €

Teaching Kitchen – gesund und lecker kochen

Kochkurs: **Pesto & Pasta**
30.08.2024
Freitag, 17:00–21:00 Uhr
Kochkurs: **Mediterrane Küche**
27.09.2024
Freitag, 17:00–21:00 Uhr
Kochkurs: **Herbstliche Küche**
25.10.2024
Freitag, 17:00–21:00 Uhr
Kochkurs: **Weihnachtsmenü**
29.11.2024
Freitag, 17:00–21:00 Uhr
Dauer: 240 Minuten
Ort: Teaching Kitchen
Leitung: Uwe Neumann
Kursgebühr: 75 €

Total Body Workout

Kurs 1: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
Kurs 2: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: TH Geschw.-Scholl-Gesamtschule Halle C – Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Kursgebühr: 75 €

Triathlon: Radfahren. Laufen. Koppeltraining.

Kurs: **05.08.–19.08.2024**
Montag, 18:00–20:00 Uhr
Dauer: 3 × 120 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Michael Just
Kursgebühr: 60 €

Vinyasa Power Yoga

Kurs: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 17:00–18:15 Uhr
Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Anna Bürmann
Kursgebühr: 90 €

TRX – Schlingentraining

Kurs 1: **08.08.–26.09.2024**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 7 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Meeve Knaak
Kursgebühr: 55 €
Kurs 2: **24.10.–19.12.2024**
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Meeve Knaak
Kursgebühr: 65 €

Yin Yoga

Kurs: **09.08.–06.12.2024**
Freitag, 17:00–18:00 Uhr
Dauer: 14 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Fremke
Kursgebühr: 140 €

Yoga für Männer

Kurs 1: **07.08.–25.09.2024**
Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Kurs 2: **23.10.–11.12.2024**
Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Tabea Zieseni
Kursgebühr: 90 €

Zumba® Einsteiger*innen

Kurs 1: **05.08.–23.09.2024**
Montag, 17:00–18:00 Uhr
Kurs 2: **21.10.–09.12.2024**
Montag, 17:00–18:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Kursgebühr: 65 €

Zumba® Fortgeschrittene

Kurs 1: **05.08.–23.09.2024**
Montag, 18:00–19:00 Uhr
Kurs 2: **21.10.–09.12.2024**
Montag, 18:00–19:00 Uhr
Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Kursgebühr: 65 €

Workshops

FeetUp® Yoga

Intro: **03.08.2024**
Level 1: **07.09.2024**
offener Kurs: **26.10.2024**
Termine: Samstag, 11:30–14:30 Uhr
Ort: PilatesYogaPur
Leitung: Tabea Zieseniß
Kursgebühr: 45 €

Thai Yoga Massage

Termin: **16.11.2024**
Samstag, 11:30–14:30 Uhr
Ort: PilatesYogaPur
Leitung: Tabea Zieseniß
Kursgebühr: 75 € pro Paar (Anmeldung paarweise)

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 erfolgt eine Bestätigung.**

Vorname/Name _____
Geburtsdatum _____
Straße/Nr. _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Zahlung per Lastschriftverfahren

IBAN _____
BIC _____

Gläubiger-Identifikationsnummer der GoeSF: DE75ZZZ00000664039
Mandatsreferenz-ID erhälst du separat mit deiner 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.)

Noch Fragen? Frag Jonas!

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

Göttinger Sport und Freizeit GmbH
Windausweg 60 | 37073 Göttingen
T 0551 507090 | www.goesf.de