

Heißer Herbst für fitte Leute

Weitere Informationen erhalten Sie bei Jörg Bollensen, Tel. 50 70 9 - 143, E-Mail: info@goesf.de

Golf

Golf befindet sich im Wandel von der elitären, teuren Sportart für wenige zum Breitensport für alle. Die GoeSF und die öffentliche Universitäts-Golfanlage am Osteingang des Klinikums unterstützen diese Entwicklung und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen unkomplizierten Einstieg in diese attraktive Trendsportart. Im Rahmen der Kurse sollen den Teilnehmern grundlegende Elemente des Golfsports vermittelt werden. Weite Abschlüsse auf der Driving-Range des Golfzentrums Göttingen stehen dabei genauso auf dem Programm wie Annäherungsschläge zum »Grün« und die Vermittlung des richtigen »Puttens«. Der Kurs richtet sich an Anfänger aller Altersgruppen.

Kurs 1: **Dienstag und Freitag,**
17.00 – 18.30 Uhr
19.09. – 17.10.2006
Dauer: **8 x 90 Minuten**
Kursgebühr: **95 Euro**
Kurs 2: **Wochenende, 16.00 – 17.30 Uhr**
06.10. – 08.10.2006
Kurs 3: **Wochenende, 16.00 – 17.30 Uhr**
20.10. – 22.10.2006
Dauer: **3 x 90 Minuten**
Ort: **Golfzentrum am Papenberg**
(Osteingang Klinikum)
Leitung: **Stefan Katz**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **35 Euro**

Kanufahren für Anfänger

Sich fit halten und die Natur genießen. Wo ist das angenehmer als auf dem Wasser? Rund um Göttingen gibt es viele reizvolle Flüsse zum Kanufahren. Dieser Kurs vermittelt in der sicheren Umgebung des Kieselsees unter erfahrener Anleitung die notwendigen Kenntnisse und Techniken zum Paddeln auf den Flüssen unserer Region. Neben dem Erlernen der Paddeltechnik stehen auch Fragen zur Ausrüstung und zum Verhalten in naturnaher Umgebung im Mittelpunkt des Kursgeschehens. Den Abschluß des Kurses bildet eine kleine Kanu-Tour auf der Werra.

Termin: **Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr**
Beginn/Ende: **12.09. – 10.10.2006**
Dauer: **4 x 90 Minuten**
Ort: **Bootshaus der GoeSF am Kieselsee**

Leitung: **Gerd Bode**
Teilnehmer: **14**
Kursgebühr: **70 Euro**
Abschlußfahrt am 14.10.2006 auf der Werra

Kanu-Tour auf der Leine für Anfänger

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt unsere kleine Flußreise die Teilnehmer durch das romantische Leinetal von Salzderhelden bis Freden. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern der GoeSF, können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Sportpädagogen auf das besondere Naturerlebnis einer Kanu-tour konzentrieren.

Termin: **Samstag, 23.09., 08.15 Uhr**
Treffpunkt: **Bootshaus der GoeSF am Kieselsee**
Leitung: **Konrad Wiegel**
Teilnehmer: **16**
Kursgebühr: **30 Euro**

Sportklettern in der Halle – Einsteiger

Victor Chen (Deutscher Alpenverein) und Kollegen vermitteln alle wichtigen Kenntnisse zu Ausrüstung und Techniken des Sportkletterns. Voraussetzung: Sportlichkeit sowie kurzgeschnittene Finger- und Fußnägel. Mitzubringen sind enge Turnschuhe und lockere Sportkleidung. Da ein Quereinstieg schwierig ist, ist die Anwesenheit beim ersten Termin Voraussetzung für alle folgenden Termine. Der Kurs schließt ab mit dem Toprope-Kletterschein, der für alle Kletterhallen gilt; Voraussetzung: Anwesenheit bei allen Terminen.

Termin: **Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr**
07.10. – 21.10.2006
Samstag, 28.10.2006,
10.00 – 15.00 Uhr
Dauer: **3 x 180 Minuten und**
1 x 300 Minuten
Ort: **Sporthalle Weende,**
James-Franck-Ring;
Kletterhalle Kassel (am 28.10.)
Leitung: **Victor Chen**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **45 Euro +**
Eintritt in die Kletterhalle

Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Badeparadies Eiswiese. Zusammen mit Oasis Tauchsport bieten wir Ihnen den unkomplizierten und günstigen Einstieg in die faszinierende Unterwasserwelt. Erfahrene, staatlich anerkannte Tauchlehrer vermitteln Ihnen die Theorie und Praxis des Tauchens mit Preßluftflaschen und Lungenautomaten. Nach dem Absolvieren dieses Grundlehrgangs im Badeparadies Eiswiese sind lediglich fünf weitere Freiwassertauchgänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Vorkenntnisse: **Alle Teilnehmer müssen schwimmen können**
Ausrüstung: **Die Tauchausrüstung wird gestellt. Eigene Ausrüstungen können mitgebracht werden.**
Praxis-Termin: **Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr**
19.09. – 17.10.2006
Dauer: **4 x 120 Minuten**
Ort: **Badeparadies Eiswiese**
Theorie-Termin: **Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr**
20.09. – 11.10.2006
Dauer: **4 x 180 Minuten**
Ort: **Badeparadies Eiswiese**
Leitung: **Michael Bohnenberger**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **145 Euro**
(incl. Schwimmbadeintritt)

Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!

Viele Frauen haben sich fast täglich mit plumper Anmacherei, verbalen Anzüglichkeiten oder Begrabschen auseinanderzusetzen; alles Situationen, denen die Betroffenen meist hilflos gegenüberstehen. Ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen unter der Leitung von Christof Hallensleben, Taekwondo-Trainer im YONG-Verein Göttingen e.V., soll hier Abhilfe schaffen. Neben der technischen Selbstverteidigung will der Kurs vor allem auch Verhaltensweisen und den Einsatz der eigenen Stimme vermitteln, womit man gefährliche Situationen bereits im Vorfeld entschärfen kann. Dabei geht es darum, kritische Situationen erkennen und vermeiden zu lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen, die Stimme als Waffe zu benutzen und unmißverständlich »Nein« zu sagen.



Mit Hilfe von Rollenspielen, dem Einsatz von Hilfsmitteln und dem Erlernen einfacher und effizienter Abwehr-, Schlag- und Trittechniken soll das Gelingen. Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung oder ein Trainingsanzug sowie Hallenschuhe.

Termin: **Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr**
Beginn/Ende: **20.09. – 08.11.2006**
Dauer: **8 x 120 Minuten**
Ort: **Kleine Jahnhalle, Bürgerstr. 36**
Leitung: **Christof Hallensleben**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **60 Euro**

Tai Chi

Sie hatten schon immer Interesse daran, diese innere Kampfkunst kennenzulernen? Tai Chi, auch »Schattenboxen« genannt, stammt aus China und ist dort der Gesundheitssport Nummer 1. Es sollen Körper, Geist und Seele zusammengeführt werden. In einer langen Reihe von Ganzkörperbewegungen werden bei dieser traditionellen chinesischen Kampfkunst Entspannung und tiefe Bauchatmung kombiniert. Übungsziele dieses Kurses werden sein: vollständige Körperbeherrschung, fließende, natürliche Bewegungen, Entspannung und innere Harmonie.

Termin: **Montag, 19.30 – 21.30 Uhr**
Beginn/Ende: **18.09. – 23.10.2006**
Dauer: **6 x 120 Minuten**
Ort: **Brüder-Grimm-Schule, Gymnastikhalle**
Leitung: **Axel Großmann**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **40 Euro**

Skigymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik motivieren die Sportlehrer Ines Gräber und Klaus Brüggemeyer Sie mit vielfältigen Aufwärmübungen (Aerobic, Spiel, usw.), Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining sowie spezieller Skigymnastik und Imitationsübungen zu einer optimalen Vorbereitung auf den Winter und den nächsten Skiurlaub.

Termin: **Montag, 19.00 – 20.30 Uhr, 18.09.2006 – 19.03.2007**
Dauer: **25 x 90 Minuten**
Ort: **Sporthalle am THG, Ewaldstraße**
Leitung: **Ines Gräber, Klaus Brüggemeyer**
Kursgebühr: **75 Euro**

Fit auf Inline-Skates – Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene

Inline-Skating ist nicht nur Trend, sondern eine Sportart, mit der man sich mit minimalem Aufwand gelenkschonend fit hält. Hinzu kommt der Spaß, auf flinken Rollen unterwegs zu sein, wenn Mann und Frau es kann. Dabei will Udo Czernitzki als Fachmann auf den Rollen Ihnen mit seinen beiden Kursen helfen. In sicherer Umgebung werden je nach Könnensstufe die Techniken zum Fahren, Bremsen, Ausweichen und Anhalten gelernt oder vertieft und dann gemeinsam geübt. Tips zu Ausrüstung, Lauftechnik und zum Verhalten im Straßenverkehr runden das Kursprogramm ab und machen Sie fit für das eigene Erleben auf Rollen. Zum Abschluß des Kurses ist jeweils eine gemeinsame Ausfahrt an einem Samstagnachmittag geplant. Die Ausrüstung kann bei Bedarf ausgeliehen werden.

Fit auf Inline-Skates für Einsteiger

Termin: **Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr**
Beginn/Ende: **19.09. – 31.10.2006**
Dauer: **6 x 90 Minuten**
Ort: **Funsporthalle Zietenterrassen**
Leitung: **Udo Czernitzki**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **45 Euro**

Fit auf Inline-Skates für Fortgeschrittene

Termin: **Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr**
Beginn/Ende: **19.09. – 31.10.2006**
Dauer: **6 x 90 Minuten**
Ort: **Funsporthalle Zietenterrassen**
Leitung: **Udo Czernitzki**
Teilnehmer: **12**
Kursgebühr: **45 Euro**

Wir machen Sie fit – Laufen für Einsteiger

Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau sind auch Laufanfänger und Wiedereinsteiger am Ende des Kurses in der Lage, längere Laufstrecken zu bewältigen und sich über den Winter fit zu halten. Der Kurs bietet Übungen zur Körperhaltung und Lauftechnik sowie ein individuell angepaßtes Ausdauertraining auf der Bahn und im Gelände rings um das Jahnstadion. Während des Kurses erfahren

die Teilnehmer zudem Wissenswertes z. B. über die Belastungssteuerung und den Trainingsaufbau beim Laufen.

Termin: **Montag, 19.30 – 20.30 Uhr 18.09. – 06.11.2006**
Dauer: **8 x 60 Minuten**
Ort: **Jahnstadion Haupteingang**
Leitung: **Amke Lottmann**
Teilnehmer: **14**
Kursgebühr: **45 Euro**

Nordic-Walking für Anfänger

Der Kurs führt in die Grundtechnik des Nordic-Walkings ein und bietet ein vielfältiges Programm zum Erlernen dieser Sportart. Neben der Diagonal-/Grundtechnik wird auch der Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonenderen Bergab-Walken vermittelt. Zudem lernen Sie spezifische Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen kennen. Neben der Praxis erhalten Sie alle wichtigen Informationen rund um das Walking wie z. B. Trainingsmethodik, Gesundheitsaspekte, Ausrüstung etc. Die Ausrüstung (Nordic-Walking-Stöcke und Pulsmesser) wird zur Verfügung gestellt.

Kurs 1: **Dienstag, 17.00 – 18.15 Uhr 19.09. – 14.11.2006**
Kurs 2: **Mittwoch, 09.15 – 10.30 Uhr 20.09. – 08.11.2006**
Dauer: **8 x 75 Minuten**
Ort: **Jahnstadion Haupteingang**
Leitung: **Amke Lottmann**
Teilnehmer: **15**
Kursgebühr: **50 Euro**

Nordic-Walking-Technikseminar

Nur die optimale Technik gewährleistet all die gesundheitsfördernden Aspekte des Nordic-Walkings. Dieses Seminar richtet sich an Personen, die bereits Nordic-Walking praktizieren oder praktiziert haben, sich aber unsicher sind, ob sie die Technik (noch) richtig beherrschen. Mittels einer individuellen Technikanalyse werden vorhandene Schwachstellen aufgedeckt und korrigiert, um so eine möglichst optimale Technik zu erreichen.

Termin: **Samstag, 10.00 – 11.30 Uhr 23.09.2006**

Vorname:	Name:
Straße / Nr.:	PLZ / Ort:
Telefon (tagsüber):	Geburtsdatum:
Handy-Nr.:	E-Mail:

☐ Ich zahle bequem per Bankeinzug:

Bankinstitut / Ort:

Kontonummer: **Bankleitzahl:**

☐ Ich bin damit einverstanden, daß der Betrag von meinem Konto abgebucht wird.
Bitte unbedingt ankreuzen!

Datum, Unterschrift

Anmeldung für die markierten Kurse:

- ☐ Golf (☐ Kurs 1; ☐ Kurs 2; ☐ Kurs 3)
- ☐ Kanufahren für Anfänger
- ☐ Kanu-Tour auf der Leine für Anfänger
- ☐ Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- ☐ Tauchen – Grundkurs
- ☐ Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!
- ☐ Skigymnastik
- ☐ Fit auf Inline-Skates für Einsteiger
- ☐ Fit auf Inline-Skates für Fortgeschrittene
- ☐ Wir machen Sie fit – Laufen für Einsteiger
- ☐ Nordic-Walking für Anfänger (☐ Kurs 1; ☐ Kurs 2)
- ☐ Nordic-Walking Technik-Seminar
- ☐ Tai Chi
- ☐ Schwimmen lernen für Erwachsene
- ☐ Schwimmen – Kraultechnik erlernen (☐ Kurs 1; ☐ Kurs 2)
- ☐ Schwimmen für Fortgeschrittene
- ☐ Tai Do Boxing Condition

Die Anmeldung kann persönlich bei Jörg Bollensen, per Brief an die GoeSF oder Fax unter Verwendung dieses Formulars oder über unsere Internetseite www.goesf.de erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

Unsere Fax-Nr.: (0551) 50 70 9-114 • Unsere Adresse : GoeSF, Stichwort Herbstkurse, Windausweg 6, 37073 Göttingen

Dauer: 1 x 90 Minuten
Ort: Jahnstadion Haupteingang
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 15 Euro

Schwimmen lernen für Erwachsene

Sie können sich über Wasser halten, aber mit dem Schwimmen klappt es nicht so richtig, da Sie bis jetzt noch nie die Gelegenheit hatten, richtig Schwimmen zu lernen? Dieser Kurs ist Ihre Chance! Durch ein gezieltes Übungsprogramm im Nichtschwimmer- und Schwimmerbecken gehören Ihre Ängste bald der Vergangenheit an. Der Kurs arbeitet darauf hin, daß sie am Ende problemlos mindestens eine Bahn Kraul oder Brust ohne Hilfsmittel schwimmen können.

Termin: Mittwoch, 7.00 – 8.00 Uhr
Beginn/Ende: 20.09. – 08.11.2006
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 85 Euro
 (incl. Schwimmbadeintritt)

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 Übungspro-

gramm bringt Ihnen der Kurs das Kraulschwimmen näher, so daß Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, mindestens eine Bahn Kraulschwimmen zu können. Neben dem Erlernen der Kraultechnik bietet der Kurs zudem die Möglichkeit, auch andere Schwimmstile sowie die Schwimmausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepaßtem Training.

Kurs 1: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
 20.09. – 08.11.2006
Kurs 2: Donnerstag, 09.15 – 10.15 Uhr
 21.09. – 09.11.2006
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 Euro
 (incl. Schwimmbadeintritt)

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 im ersten Drittel der jeweils 75 Minuten sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm im Anschluß daran haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen, aber auch Rückenkraul und

Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Termin: Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr
Beginn/Ende: 20.09. – 08.11.2006
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 14
Kursgebühr: 75 Euro
 (incl. Schwimmbadeintritt)

Tai Do Boxing Condition

Tai Do Boxing Condition vereint Elemente traditioneller Kampfkunst und moderner Konditionsgymnastik. Sie lernen an acht Terminen Basistechniken des Tai Do, mit denen zunehmend immer komplexere Choreographien einstudiert werden.

Außerdem schult Tai Do die Beweglichkeit und konditionelle Fähigkeiten. Gewinnen Sie einen Einblick in die Faszination des Kampfsports.

Termin: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn/Ende: 18.09. – 06.11.2006
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sporthalle Godehardstraße, Gymnastikraum
Leitung: Kai Gausmann
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 30 Euro

Alle Preise verstehen sich incl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer in Höhe von z.Zt. 16%.

Nordic-Walking-Treff für Fortgeschrittene: Infos bei Frau Amke Lottmann, Tel. 05 51 / 63 28 68