



## Sportklettern in der Halle – Einsteiger

Wer sich gerne mal in der Vertikalen ausprobieren möchte, kann bei diesem Kurs die Grundkenntnisse des Sportkletterns erlernen. Denn Victor Chen als erfahrener Übungsleiter zeigt hier den richtigen Umgang mit der Ausrüstung und vermittelt wichtige Techniken zum Klettern und Sichern an der Übungskletterwand in der Sporthalle Weende, die auf mehreren Routen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bietet. Der Kurs endet mit einem Ausflug in die neue Kletterhalle am Sportzentrum der Universität. Voraussetzungen für diesen Kurs sind vor allem Sportlichkeit sowie kurzgeschnittene Finger- und Fußnägel. Mitzubringen sind möglichst enge Turnschuhe, lockere Sportbekleidung und, bei schulterlangen Haaren, auch ein Haargummi. Da ein Quereinstieg organisatorisch schwierig ist, ist die Anwesenheit am 20.01.2007 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

**Termin:** Samstag, 10.00 – 13.00 Uhr  
**Datum:** 20.01. – 10.02.2007  
**Dauer:** 4 x 180 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Weende und am 10.02. im Sportzentrum der Universität  
**Leitung:** Victor Chen  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 50 Euro + Eintritt in die Kletterhalle (5 Euro)

## Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Paradies: zusammen mit »Oasis Tauchsport« bieten wir Ihnen einen 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 Kurses sind dann nur noch fünf weitere Freiwassertauchgänge nötig, um das weltweit gültige »Open Water Scuba Diver Brevet« zu erhalten. Alle Teilnehmer sollten schwimmen können. Das notwendige Material wird gestellt.



**Vorkenntnisse:** Alle Teilnehmer müssen schwimmen können  
**Ausrüstung:** Die Tauchausrüstung wird gestellt. Eigene Ausrüstungen können mitgebracht werden.  
**Praxistermin:** Dienstag, 18.30 – 20.30 Uhr  
 16.01. – 06.02.2007  
**Dauer:** 4 x 120 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
**Theorietermin:** Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr  
 17.01. – 07.02.2007  
**Dauer:** 4 x 180 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
**Leitung:** Michael Bohnenberger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 145 Euro

## Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!

Viele Frauen müssen sich mit Anmache, Anzüglichkeiten oder Begrapschen auseinandersetzen. Ein Selbstverteidigungskurs mit Taekwondo-Trainer Christof Hallensleben schafft Abhilfe. Neben der technischen Selbstverteidigung vermittelt er Verhaltensweisen, mit denen man Gefahren im Vorfeld entschärfen kann. Dabei geht es darum, Konflikte erkennen und vermeiden zu lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen, die Stimme als Waffe zu benutzen und zu lernen, unmißverständlich »Nein« zu sagen. Durch Rollenspiele, den Einsatz von Hilfsmitteln, einfache und effiziente Abwehr-, Schlag und Trittechniken soll das gelingen.

**Termin:** Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr  
**Beginn/Ende:** 31.01. – 21.03.2007  
**Dauer:** 8 x 120 Minuten  
**Ort:** Lutherschule  
**Leitung:** Christof Hallensleben  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 Euro

## Tai Chi

Sie hatten schon immer Lust, diese Kampfkunst zu erlernen? Tai Chi stammt aus China und ist dort Gesundheitssport Nr. 1, bei dem Körper, Geist und Seele zusammengeführt werden. In einer Reihe von Ganzkörperbewegungen werden Entspannung und tiefe Bauchatmung kombiniert. Übungsziele dieses Kurses werden sein: vollständige Körperbeherrschung, fließende, natürliche Bewegungen, Entspannung und innere Harmonie.

**Termin:** Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Beginn/Ende:** 17.01. – 21.02.2007  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** GSG Grätzelstr., Gymnastikraum  
**Leitung:** Axel Großmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 45 Euro

## Fit auf Inline-Skates für Einsteiger

Inline-Skating: nicht nur ein 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 können. Dabei will Udo Czernitzki Ihnen helfen. In sicherer Umgebung werden Techniken zum Fahren, Bremsen, Ausweichen und Anhalten gelernt, vertieft und geübt. Tips zur Ausrüstung, Lauftechnik sowie zum Verhalten im Straßenverkehr runden das Kursprogramm ab.

**Termin:** Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr  
**Beginn/Ende:** 16.01. – 20.02.2007  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten  
**Ort:** Funsporthalle Zietenterrassen  
**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 40 Euro

## Ski- und Konditionsgymnastik

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,  
 15.01. – 19.03.2007  
**Dauer:** 10 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle am THG, Ewaldstraße  
**Leitung:** Ines Gräber, Klaus Brüggemeyer  
**Kursgebühr:** 35 Euro

# Die Winter-Fitness-Kurse der GoeSF | Anmeldeformular Seite 10

## Kurs und gut – Fit durch den Winter

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

(Alle Preise inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

### Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Die Übungsleiterin Amke Lottmann richtet sich mit ihrem Programm an all diejenigen, die nur schlecht oder gar nicht schwimmen können. Mit gezielten Übungen – zunächst im Nichtschwimmer-, später im Schwimmerbecken – werden Sie langsam an das Schwimmen herangeführt. Die Hinzunahme diverser Hilfsmittel ermöglicht dabei einen systematischen Aufbau vom Einfachen zum Schweren.

**Termin:** *Dienstag, 7.00 – 8.00 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *16.01. – 06.03.2007*  
**Dauer:** *8 x 60 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *8*  
**Kursgebühr:** *85 Euro*  
*(inkl. 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 Übungsprogramm bringt Ihnen der Kurs das Kraulschwimmen näher, so daß Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, mindestens eine Bahn kraulen 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*  
*17.01. – 07.03.2007*  
**Kurs 2:** *Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr*  
*18.01. – 08.03.2007*  
**Dauer:** *8 x 60 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *65 Euro*  
*(inkl. 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:** *17.01. – 07.03.2007*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *14*  
**Kursgebühr:** *75 Euro*  
*(inkl. Schwimmbadeintritt)*

### Nordic-Walking für Anfänger

Lust auf aktive und gesunde Erholung im Freien? Der Kurs führt Sie mit einem vielfältigen Programm in die Grundtechnik des Nordic-Walking ein. Neben der Diagonal-/Grundtechnik lernen Sie u. a. den Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonenden Bergabwalken. Weitere Kursinhalte sind spezifische Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen sowie wichtige Informationen rund um das Walking, wie z.B. Trainingsmethodik, Gesundheitsaspekte, Ausrüstung usw. Die notwendige Ausrüstung (Nordic-Walking-Stöcke und Pulsmesser) wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

**Termin:** *Montag, 17.00 – 18.15 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *15.01. – 05.03.2007*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion, Kiessee und Göttinger Wald*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *50 Euro*

### Nordic-Walking Technik-Seminar

Nur eine 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*  
*27.01.2007*  
**Dauer:** *1 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion Haupteingang*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *20 Euro*

### Golf

Golf öffnet sich zunehmend dem »Breitensport für alle«. Die GoeSF und die öffentliche Universitätsgolfanlage am Papenberg wollen diese Entwicklung unterstützen und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen optimalen Einstieg in diese attraktive Trendsportart. Neben den grundlegenden Elementen des Golfsports beinhalten die Kurse vor allem die Abschlüge auf der »Driving-Range« des Golfzentrums Göttingen, die Annäherungsschläge zum »Grün« und die Vermittlung des richtigen »Puttens«. Willkommen sind Anfänger aller Altersgruppen. Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und flache Turnschuhe. Bälle und Schläger werden gestellt.

**Kurs 1:** *Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr*  
*23.03. – 25.03.2007*  
**Kurs 2:** *Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr*  
*20.04. – 22.04.2007*  
**Dauer:** *jeweils 3 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Golfzentrum am Papenberg*  
**Leitung:** *Simon Eberhardt*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *35 Euro*



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

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:

- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Nordic-Walking für Anfänger
- Nordic-Walking Technik-Seminar
- Golf (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- Tauchen – Grundkurs
- Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!
- Tai Chi
- Fit auf Inline-Skates für Einsteiger
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Fit für den Frühjahrslauf – Laufen für Einsteiger (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Fit für den Frühjahrslauf – Laufen für Fortgeschrittene
- Fit für die Tour d'Energie von den Terrassen – Einsteigerkurs
- Fit für die Tour d'Energie von den Terrassen – Fortgeschrittenenkurs
- Skifahren im Harz
- Skilanglauf für Einsteiger

Die Anmeldung kann persönlich bei Jörg Bollensen, per Brief an die GoeSF, per Fax unter Verwendung dieses Formulare oder über unsere Internetseite [www.goesf.de](http://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 Winterkurse, Windausweg 6, 37073 Göttingen

## Fit für den Frühjahrslauf – Laufen für Einsteiger

Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau möchten die Übungsleiter allen Laufanfängern und Wiedereinsteigern ermöglichen, sich an längere Laufstrecken heranzutasten und gleichzeitig über den Winter fit zu bleiben. Die Kurse finden im Jahnstadion und Umgebung statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zur Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung. Ziel soll sein, daß jeder, der Lust hat, am Ende des Kurses beim Frühjahrslauf am 22.04.2007 starten kann.

**Kurs 1:**  
**Termin:** Samstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
 20.01. – 10.03.2007  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Haupteingang  
**Leitung:** Florian Reichert  
**Teilnehmer:** 14  
**Kursgebühr:** 45 Euro

**Kurs 2:**  
**Termin:** Donnerstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
 18.01. – 08.03.2007  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Haupteingang  
**Leitung:** Matthias Jaworski  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 45 Euro

## Fit für den Frühjahrslauf – Laufen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Läufer/innen, für die das Laufen kein Neuland ist, die aber im Sog der Gruppendynamik lange Strecken bewältigen und ihre Zeiten verbessern wollen. Mit gezieltem Techniktraining und unter Anwendung unterschiedlicher Trainingsmethoden verhilft Ihnen Florian Reichert zu einer Leistungssteigerung. Mit konkreten Tips zum langfristigen Trainingsaufbau und zur Wettkampfvorbereitung sowie der Option individueller, der Leistung und Herzfrequenz angepaßter Trainingspläne bietet dieser Kurs für Sie optimale Voraussetzungen, sich individuell auf den anschließenden Frühjahrslauf am 22.04.2007 vorzubereiten.

**Termin:** Samstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 20.01. – 10.03.2007  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Haupteingang  
**Leitung:** Florian Reichert  
**Teilnehmer:** 14  
**Kursgebühr:** 45 Euro

## Fit für die Tour d'Energie von den Terrassen – Einsteigerkurs

Sie fahren gern Rennrad und möchten am Göttinger »Jedermannrennen« teilnehmen, haben aber nicht viel Erfahrung mit langen, anspruchsvollen Strecken und dem Fahren in größeren Gruppen? In diesem Kurs können Sie sich auf das Rennen vorbereiten. Mit einem gezielten Trainingsaufbau, individuellen Trainingshinweisen sowie Fahr- und Techniktips

möchten Sportwissenschaftlerin Amke Lottmann und Radrennfahrer Jens Claussen Sie fit machen für eine erfolgreiche Teilnahme an der »Tour d'Energie von den Terrassen« am 29.04.2007. Voraussetzungen sind ein eigenes Rennrad sowie ein Fahrradhelm. Die Teilnahme an diesem Kurs mit einem Trekking- oder Mountainbike ist nicht möglich. Zudem sollten alle Teilnehmer über soviel Fitneß verfügen, daß sie zu Beginn des Kurses ca. 45 bis 50 Kilometer in zwei Stunden bewältigen können.

**Termin:** Samstag, 14.00 Uhr  
 20.01. – 07.04.2007  
**Dauer:** 12 x 120 Minuten und länger  
**Ort:** Jahnstadion Haupteingang  
**Leitung:** Amke Lottmann, Jens Claussen  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 150 Euro  
 (inkl. 38 Euro Startgebühr Tour d'Energie und 50 Euro Pfand für den Transponder)

## Fit für die Tour d'Energie von den Terrassen – Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle ambitionierten Rennradfahrer/innen, die sich intensiv auf die 3. »Tour d'Energie von Terrassen« vorbereiten möchten. Dazu vermittelt Ihnen Dirk Hoffmann als lizenziierter Radtrainer effektive Trainingsmethoden zur Verbesserung der Grundschnelligkeit sowie der Leistungen am Berg. Außerdem wird sowohl an der Fahrtechnik (Trittechnik, Windschattenfahren usw.) gearbeitet sowie das Fahren in der Gruppe geübt. Für eine