

Schritt für Schritt machen wir Sie fit

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

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

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 Kraulschwimmen zu können. Neben dem Erlernen der Kraultechnik bietet der Kurs zudem die Möglichkeit, auch andere Schwimmstile sowie die Schwimmdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

Kurs 1: *Mi., 19.15 – 20.15 Uhr*
16.05. – 04.07.2007
Kurs 2: *Do., 9.00 – 10.00 Uhr*
17.05. – 05.07.2007
Dauer: *8 x 60 Minuten*
Ort: *Badeparadies Eiswiese*
Leitung: *Amke Lottmann*
Teilnehmer: *12*
Gebühr: *65 Euro (incl. Eintritt)*

Schwimmen – Kraultechnik-Aufbaukurs

Sie beherrschen das Kraulschwimmen ein wenig, möchten Ihre Technik aber weiter verfeinern? Sie können zwar ein/zwei 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 in der ersten halben Stunde sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm im Anschluss daran, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Neben dem Kraulschwimmen werden auch Rückenkraul und Brustschwimmen in das Ausdauerprogramm eingebaut.

Termin: *Mi., 20.15 – 21.15 Uhr*
16.05. – 04.07.2007
Dauer: *8 x 60 Minuten*
Ort: *Badeparadies Eiswiese*
Leitung: *Amke Lottmann*
Teilnehmer: *10*
Gebühr: *75 Euro (incl. Eintritt)*

Fitness-Schwimmen

Sie beherrschen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul ein wenig, möchten Ihre Techniken

aber weiter verfeinern? Sie hätten gerne noch mehr Ausdauer im Schwimmen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Mit gezielten, dem individuellen Können angepassten Technikübungen in den drei Schwimmlagen sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen.

Termin: *Sa., 9.00 – 10.00 Uhr*
19.05. – 07.07.2007
Dauer: *8 x 60 Minuten*
Ort: *Badeparadies Eiswiese*
Leitung: *Amke Lottmann*
Teilnehmer: *12*
Gebühr: *65 Euro (incl. Eintritt)*

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 Bergab-Walken. 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) werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Kurs 1: *Mo., 17.30 – 18.45 Uhr*
14.05. – 09.07.2007
Kurs 2: *Mi., 9.15 – 10.30 Uhr*
18.05. – 04.07.2007
Dauer: *8 x 75 Minuten*
Ort: *Jahnstadion*
Leitung: *Amke Lottmann*
Teilnehmer: *15*
Gebühr: *50 Euro*

Nordic-Walking Technik-Seminar

Nur eine optimale Technik gewährleistet all die gesundheitsfördernden Aspekte des Nordic-Walking. 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: *02.06.2007*
10.30 – 12.00 Uhr
Dauer: *1 x 90 Minuten*
Ort: *Jahnstadion*
Leitung: *Amke Lottmann*
Teilnehmer: *15*
Gebühr: *15 Euro*

Kanufahren für Anfänger

Rund um Göttingen gibt es viele reizvolle Flüsse zum Kanufahren. Der Kurs vermittelt in der sicheren Umgebung des Kiessees unter erfahrener Anleitung Kenntnisse und Techniken zum Paddeln auf den Flüssen unserer Region. Neben dem Erlernen der Technik stehen Fragen zur Ausrüstung und zum Verhalten in naturnaher Umgebung im Mittelpunkt des Kurses. Den Abschluss des Kurses bildet eine kleine Kanu-Tour auf der Werra.

Termin: *Mo., 18.00 – 19.30 Uhr*
14.05. – 11.06.2007
Dauer: *4 x 90 Minuten*
Ort: *Bootshaus der GoeSF am Kiessee (neben »Seezauber«)*
Leitung: *Gerd Bode*
Teilnehmer: *14*
Gebühr: *70 Euro*
Abschlussfahrt auf der Werra;
Termin nach Absprache

Kanu-Tour im Weserbergland für Anfänger

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt unsere kleine Flussreise die Teilnehmer von Hann. Münden nach Gieselwerder. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern der GoeSF, können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Sportpädagogen auf das besondere Naturerlebnis einer Kanu-Tour konzentrieren.

Termin: *Sa., 9.00 Uhr*
30.06.2007
Treffpunkt: *Bootshaus der GoeSF am Kiessee (neben »Seezauber«)*
Leitung: *Konrad Wiegel*
Teilnehmer: *16*
Gebühr: *30 Euro*

Kanu-Tour – Burgenfahrt im Werratal für Anfänger

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt unsere kleine

Fitness-Kurse

Flussreise die Teilnehmer auf der Werra von Bad Sooden-Allendorf vorbei an der Teufelskanzel und den Burgen Ludwigstein und Hanstein nach Hedemünden. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern der GoeSF können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Sportpädagogen auf das besondere Naturerlebnis einer Kanu-Tour konzentrieren.

Termin: Sa., 9.00 Uhr
14.07.2007
Treffpunkt: Bootshaus der GoeSF
am Kiesesee (neben »Seezauber«)
Leitung: Konrad Wiegel
Teilnehmer: 16
Gebühr: 30 Euro

Golf

Golf befindet sich im Wandel von der elitären Sportart zum Breitensport. Die GoeSF und die Universitäts-Golfanlage am Osteingang des Klinikums unterstützen diese Entwicklung und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen unkomplizierten Einstieg in diese Trendsportart. Im Rahmen der Kurse werden den Teilnehmern Grundlagen des Golfsports vermittelt. Abschläge auf der Driving-Range 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: Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr
18.05. – 20.05.2007
Kurs 2: Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr
22.06. – 24.06.2007
Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: Golfzentrum am Papenberg
(Osteingang Klinikum)
Leitung: Simon Eberhardt
Teilnehmer: 12
Gebühr: 35 Euro

Sportklettern in der Halle – Einsteiger

Wer sich gerne mal in der Vertikalen ausprobieren möchte, kann bei diesem Kurs die Grundkenntnisse des Sportkletterns erlernen. Die Übungsleiter zeigen den richtigen Umgang mit der Ausrüstung und vermitteln wichtige Techniken zum Klettern und Sichern an der Übungskletterwand, in der Kletterhalle RoXX. Voraussetzung 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 15.05.2007 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

Termin: 18.00 – 20.00 Uhr
15.05. – 16.05.2007
18.05. und 21.05.2007
Dauer: 4 x 120 Minuten
Ort: Kletterhalle RoXX
Teilnehmer: 12
Gebühr: 55 Euro

Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik

Die GoeSF bietet auf den Tennisplätzen an der Schillerwiese einen Kurs für Wiedereinsteiger bzw. zur Verbesserung der Technik an. Für alle Freunde des Tennissports, die sich schon lange gewünscht haben, mit dem Tennisspielen wieder zu beginnen, bietet sich die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung auch ohne festen Tennispartner das Racket zu schwingen.

Kurs 1: Sa., 10.00 – 11.00 Uhr
Kurs 2: Sa., 11.00 – 12.00 Uhr
19.05. – 07.07.2007
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Tennisplätze der GoeSF
an der Schillerwiese
Leitung: Stefanie Blass
Björn Balzer
Teilnehmer: 8
Gebühr: 80 Euro

Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Freibad. Zusammen mit Oasis Tauchsport bieten wir 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 Freibad Brauweg sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Praxis: Di., 19.00 – 21.00 Uhr
15.05. – 05.06.2007
Dauer: 4 x 120 Minuten
Theorie: Mi., 17.00 – 20.00 Uhr
16.05. – 06.06.2007

Dauer: 4 x 180 Minuten
Ort: Freibad Brauweg
Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Gebühr: 145 Euro (incl. Eintritt)

Tai Chi

Sie hatten schon immer Interesse daran, diese innere Kampfkunst kennenzulernen? Tai Chi stammt aus China und ist dort der beliebteste Gesundheitssport. Es sollen Körper, Geist und Seele zusammengeführt werden. In einer langen Reihe von Ganzkörperbewegungen wird bei dieser traditionellen Kampfkunst Entspannung und tiefe Bauchatmung kombiniert. Ziele dieses Kurses sind: Körperbeherrschung, fließende, natürliche Bewegungen, Entspannung und innere Harmonie.

Termin: Mi., 19.30 – 21.30 Uhr
16.05. – 20.06.2007
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: GSG Grätzelstraße
(Gymnastikhalle)
Leitung: Axel Großmann
Teilnehmer: 12
Gebühr: 40 Euro

Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!

Viele Frauen haben sich fast täglich mit plumper Anmache, verbalen Anzüglichkeiten oder Begrapschen auseinanderzusetzen; Situationen, denen sie meist hilflos gegenüberstehen. Ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs unter der Leitung von Christof Hallensleben, Taekwondo-Trainer im Yong-Verein Göttingen, soll Abhilfe schaffen. Neben der technischen Selbstverteidigung vermittelt der Kurs Verhaltensweisen und den Einsatz der eigenen Stimme, womit man gefährliche Situationen schon 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 Tritttechniken soll das Gelingen. Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung oder ein Trainingsanzug sowie Hallenschuhe.

Termin: Mi., 20.00 – 22.00 Uhr
16.05. – 06.07.2007

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:

- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Schwimmen – Kraultechnik-Aufbaukurs
- Fitness-Schwimmen
- Nordic-Walking für Anfänger (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Nordic-Walking Technik-Seminar
- Kanufahren für Anfänger
- Kanu-Tour im Weserbergland für Anfänger
- Kanu-Tour – Burgenfahrt im Werratal für Anfänger
- Golf (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- Tennis (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Tauchen – Grundkurs
- Tai Chi
- Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!
- Tai Do Boxing Condition
- Wandern im kleinen und großen Deister
- Rudern für Einsteiger auf der Fulda (○ Kurs 1; ○ Kurs 2)
- Fit auf Inline-Skates – (○ Einsteiger; ○ Fortgeschrittenen)
- Fit in den Sommer – Laufen für Einsteiger



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

Dauer: 8 x 120 Minuten
Ort: Kleine Jahnhalle, Bürgerstr. 36
Leitung: Christof Hallensleben
Teilnehmer: 12
Gebühr: 60 Euro

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: Mi., 18.00 – 19.00 Uhr
 16.05. – 04.07.2007

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sporthalle THG
Leitung: Kai Gausmann
Teilnehmer: 20
Gebühr: 30 Euro

Wandern im kleinen und großen Deister

Wenn Sie gerne in der Natur unterwegs sind und im Göttinger Raum schon jede Ecke kennen, ist unser Wanderwochenende genau das Richtige für Sie. Etwa 1,5 Fahrstunden entfernt liegt das schöne Deistergebirge, das schon früh als Jagdrevier bei Königen, Fürsten und Adeligen beliebt war. Auf den beiden ausgiebigen Wanderungen am Samstag und Sonntag erwarten Sie nicht nur grandiose Ausblicke und abwechslungsreiche Pfade, sondern auch Ausflüge in die Geschichte der Region. Zur Einstimmung in das Wochenende starten wir am Freitag, nach der

gemeinsamen Anfahrt im Kleinbus, mit einer Grillparty und einer anschließenden Nachtwanderung. Erholung pur versprechen die kuschelige Zeltlagerromantik und ein gemeinsames Lagerfeuer am Samstag. Die Unterbringung erfolgt vorrangig in Zelten, jedoch können auf Ihren Wunsch freie Doppel- und Einzelzimmer gegen Aufpreis gebucht werden.

Termin: Fr., 17.00 Uhr – So. 18.00 Uhr
 01.06. – 03.06.2007

Ausrüstung: Wanderausrüstung (Schuhe, wetterfeste Kleidung, Schlafsack, Isomatte, eigenes Zelt wenn vorhanden)

Leitung: Andreas Kauth, Veit Hesse

Treffpunkt: Badeparadies Eiswiese

Teilnehmer: 16

Gebühr: 100 Euro (incl. An- und Abfahrt, Verpflegung, Unterbringung im Zelt)

Rudern für Einsteiger auf der Fulda

Rudern ist durch die Beanspruchung aller Muskelgruppen ein idealer Sport zur Gesunderhaltung. Im romantischen Fuldataal liegt das Ruderzentrum Wilhelmshausen der Universität Göttingen, wo erfahrene Übungsleiter Sportler beim Einsteigen in die Boote und in die Sportart Rudern unterstützen. Die Einführung in den Kurs umfasst das Rudern in Einern und Mannschaftsbooten sowie Grundkenntnisse in Materialkunde und Schifffahrtsregeln. Dazu werden spezielle Ausbildungseinheiten und natürlich viel freies Rudern angeboten. Neben den Anforderungen einer typischen Kraft-Ausdauer-Sportart sollen so auch Aspekte einer Natur- und Mannschafts-sportart erlebt werden.

Kurs 1: So., 15.07.2007

Ausrüstung: enganliegende Sportbekleidung

Leitung: Hochschulsport Göttingen
Ort: Wilhelmshausen
Treffpunkt: Sportzentrum Sprangerweg, Haupteingang (Infopoint, 9.30 Uhr)

Teilnehmer: 8

Gebühr: 40 Euro

Kurs 2: Sa., 16.06., u. So., 17.06.2007
Ausrüstung: enganliegende Sport- und Outdoorbekleidung sowie ein Schlafsack, Kopfkissen und Bettlaken

Leitung: Hochschulsport Göttingen

Ort: Wilhelmshausen

Treffpunkt: Sportzentrum Sprangerweg, Haupteingang (Infopoint, 9.30 Uhr)

Teilnehmer: 8

Gebühr: 60 Euro

Fit auf Inline-Skates – für Einsteiger und Fortgeschrittene

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. Tipps zur Ausrüstung, Lauftechnik sowie zum Verhalten im Straßenverkehr runden das Kursprogramm ab.

Einsteigerkurs

Termin: Di., 18.00 – 19.30 Uhr
 15.05. – 19.06.2007

Dauer: 6 x 90 Minuten
 (+ Abschlussfahrt; Termin nach Absprache)