

# Die neuen **Fitness-Kurse** der GoeSF

## Anmeldeformular Seite 10

Weitere Informationen erhalten Sie bei Jörg Bollensen, Tel. 50 70 9 - 143, E-Mail: [info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)  
(Alle Preise incl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

### **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., 19.00 – 20.00 Uhr*  
*19.09. – 14.11.2007*  
**Kurs 2:** *Do., 9.00 – 10.00 Uhr*  
*20.09. – 08.11.2007*  
**Dauer:** *8 x 60 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *65 € (incl. Schwimmbadeintritt)*

### **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., 20.00 – 21.15 Uhr*  
*19.09. – 14.11.2007*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *85 € (incl. Schwimmbadeintritt)*

### **Schwimmen für Anfänger**

Sie können sich vielleicht 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 gezielt aufgebautes Übungsprogramm im Nichtschwimmer- und Schwimmerbecken gehören Ihre Ängste bald der Vergangenheit an. Der Kurs arbeitet darauf hin, dass Sie am Ende der 8 Übungseinheiten ohne Probleme mindestens eine Bahn Kraul oder Brust ohne irgendwelche Hilfsmittel schwimmen können.

**Termin:** *Mi., 7.00 – 8.00 Uhr*  
*19.09. – 14.11.2007*  
**Dauer:** *8 x 60 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *65 € (incl. 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.

**Kurs 1:** *Di., 17.00 – 18.15 Uhr*  
*18.09. – 06.11.2007*  
**Kurs 2:** *Mi., 9.15 – 10.30 Uhr*  
*19.09. – 14.11.2007*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion (Haupteingang)*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *50 €*

### **Nordic-Walking für Fortgeschrittene**

Sie betreiben Nordic-Walking und möchten noch besser werden? Sie möchten gerne neue Techniken lernen und Ihre Kraft und Ausdauer weiter trainieren? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Er richtet sich an Personen, die die Grundtechnik des Nordic-Walkings beherrschen und andere Techniken, wie z.B. verschiedene Sprünge oder Hopseläufe, neu dazu lernen möchten. Der Kurs findet auf verschiedenen Wegen im Göttinger Forst statt, wobei zumeist einige Höhenmeter bezwungen werden. Sie sollten also über eine gute Kondition verfügen und in der Lage sein, etwa eine Dreiviertelstunde am Stück in hügeligem Gelände gehen zu können.

**Termin:** *Mo., 17.00 – 18.15 Uhr*  
*17.09. – 05.11.2007*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion (Haupteingang)*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *50 €*

### **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:** *22.09.2007*  
*10.00 – 11.30 Uhr*  
**Dauer:** *1 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion (Haupteingang)*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *15 €*

# Fitness-Kurse

## Kanufahren für Anfänger (Kompaktkurs)

Rund um Göttingen gibt es viele reizvolle Flüsse zum Kanufahren. Der Kurs vermittelt in der sicheren Umgebung des Kiesesee 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. + Mi., 18.00 – 19.30 Uhr  
17.09. + 19.09.2007  
24.09. + 26.09. 2007  
**Dauer:** 4 x 90 Minuten  
**Ort:** Bootshaus der GoeSF am Kiesesee  
**Leitung:** Gerd Bode  
**Teilnehmer:** 14  
**Kursgebühr:** 70 €  
**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 Bursfelde. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern der GoeSF, können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Sportpädagogen auf das besondere Naturerlebnis einer Kanu-Tour konzentrieren.

**Termin:** Sa., 8.30 Uhr  
06.10.2007  
**Treffpunkt:** Bootshaus der GoeSF am Kiesesee  
**Leitung:** N.N.  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 30 €

## Kanu-Tour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt unsere kleine Flussreise die Teilnehmer auf der Werra von Bad Sooden-Allendorf vorbei an der Teufelskanzeln und den Burgen Ludwigstein und Hanstein nach Witzhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern der GoeSF, können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Sportpädagogen auf das besondere Naturerlebnis einer Kanu-Tour konzentrieren.

**Termin:** Sa., 8.30 Uhr  
22.09.2007  
**Treffpunkt:** Bootshaus der GoeSF am Kiesesee  
**Leitung:** Konrad Wiegel  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 30 €

## 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  
21.09. – 23.09.2007  
**Kurs 2:** Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr  
28.09. – 30.09.2007  
**Kurs 3:** Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr  
12.10. – 14.10.2007  
**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** Golfzentrum am Papenberg (Osteingang Klinikum)  
**Leitung:** Simon Eberhardt  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 40 €

## 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 Quereinsteiger organisatorisch schwierig ist, ist die Anwesenheit am 24.09.2007 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

**Termin:** 18.00 – 20.00 Uhr  
24.09. – 27.09.2007  
**Dauer:** 4 x 120 Minuten  
**Ort:** Kletterhalle RoXX,  
Sprangerweg 2 (IFS)  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 €

## 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  
18.09. – 09.10.2007  
**Dauer:** 4 x 120 Minuten  
**Theorie:** Mi., 17.00 – 20.00 Uhr  
19.09. – 17.10.2007  
**Dauer:** 4 x 180 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
**Leitung:** Michael Bohnenberger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 145 € (incl. Schwimmbadeintritt)

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
- Schwimmen für Anfänger
- Nordic-Walking für Anfänger (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Nordic-Walking für Fortgeschrittene
- Nordic-Walking Technik-Seminar
- Kanufahren für Anfänger (Kompaktkurs)
- Kanu-Tour im Weserbergland für Anfänger
- Kanu-Tour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
- Golf (  Kurs 1;  Kurs 2;  Kurs 3 )
- Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- Tauchen – Grundkurs
- Fechten
- Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!
- Fit auf Inline-Skates – für  Einsteiger und  Fortgeschrittene
- Laufen für (Wieder-)Einsteiger
- Skigymnastik
- Tai Chi

Die Anmeldung kann persönlich bei Jörg Bollensen, per Brief an die GoeSF, per Fax unter Verwendung dieses Formulars 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 Herbstkurse, Windausweg 6, 37073 Göttingen

## Fechten

Wollten Sie auch schon immer mal mit Degen oder Säbel kämpfen? Früher war dieser Sport nur wenigen Personen vorbehalten. Das hat sich geändert – und nun bietet sich für Sie die Chance.

Beim Fechten geht es darum, nach festen Regeln in fairem sportlichem Kampf den Gegner zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden. Konzentration, eine blitzschnelle Wahrnehmung- und Kombinationsgabe und vor allem Selbstbeherrschung sind Fähigkeiten, die benötigt, aber auch gefördert werden.

In diesem Kurs lernen Sie alles über die drei verschiedenen Fechtarten (Degen-, Florett- und Säbelfechten) sowie deren unterschiedliche Regeln und natürlich die praktische Anwendung. Als Ausrüstung wird lediglich normales Sportzeug benötigt.

**Termin:** Mo., 19.30 – 21.00 Uhr  
17.09. – 05.11.2007  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle im Waldweg, Gymnastikhalle im Waldweg 28  
**Leitung:** Bogdan Papiniu  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 30 €

## Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!

Viele Frauen haben sich fast täglich mit plumper Anmache, verbalen Anzüglichkeiten oder Begripschen 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  
10.10. – 28.11.2007  
**Dauer:** 8 x 120 Minuten  
**Ort:** Gymnastikraum der ehem. Lutherschule, Albanikirchhof 7/8  
**Leitung:** Christof Hallensleben  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 60 €

## 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  
18.09. – 23.10.2007  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten (+ Abschlussfahrt; Termin nach Absprache)  
**Ort:** Funsporthalle Zietenerrassen  
**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 45 €

### Fortgeschrittenenkurs

**Termin:** Di., 19.30 – 21.00 Uhr  
18.09. – 23.10.2007  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten (+ Abschlussfahrt; Termin nach Absprache)  
**Ort:** Funsporthalle Zietenerrassen  
**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 45 €



## Laufen für (Wieder-)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 fit zu bleiben. Die Kurse finden im Jahnstadion statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zu Körperhaltung, Lauftechniken und Belastungssteuerung.

**Termin:** *Mo., 19.15 – 20.15 Uhr*  
*17.09. – 05.11.2007*  
**Dauer:** *8 x 60 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion (Haupteingang)*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Gebühr:** *45 €*

## Skigymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik motivieren Sie die Sportlehrer Ines Gräber und Klaus Brüggemeyer 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*  
*01.10.2007 – 07.04.2008*  
**Dauer:** *25 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Sporthalle am THG, Ewaldstraße*  
**Leitung:** *Ines Gräber, Klaus Brüggemeyer*  
**Kursgebühr:** *75 €*

## Tai Chi

Sie hatten schon immer Interesse daran, diese innere Kampfkunst kennen zu lernen? 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., 19.00 – 21.00 Uhr*  
*19.09. – 31.10.2007*  
**Dauer:** *6 x 120 Minuten*  
**Ort:** *GSG Grätzelstraße*  
*(Gymnastikhalle)*  
**Leitung:** *Axel Großmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *40 €*



STADTENTWÄSSERUNG  
GÖTTINGEN

Abwasserentsorgung  
Kanalplanung und -sanierung  
Kanalbetrieb



Duschen Sie ruhig nach dem Sport - wir sorgen dafür, das Ihr Abwasser bei uns ankommt.

Die dichte Kanalisation (im öffentlichen sowie im privaten Bereich) - ein wichtiger Beitrag zum Umweltschutz.

Wir sind für Sie da:

Stadtentwässerung Göttingen  
Gothaer Platz 2  
37083 Göttingen

Tel: 05 51 / 400 4 500  
[www.stadtentwaesserung.goettingen.de](http://www.stadtentwaesserung.goettingen.de)

NEUBAU | SANIERUNG | SERVICE



LINDAUER WEG 2  
37199 WULFTEN  
TEL: 0 55 56/99 03-0  
FAX: 0 55 56/99 03-25  
INFO@HEISE-METALLBAU.DE  
WWW.HEISE-METALLBAU.DE

**HEISE**  
METALLBAU

FENSTER | TÜREN | FASSADEN  
WINTERGÄRTEN | BALKONE

REPARATUREN | WARTUNGEN | SERVICE  
ÜBERDÄCHER | GELÄNDER

01: XLAB Göttingen; Bauherr: Georg-August-Universität Göttingen; Architekten: Bez + Kock Architekten, Stuttgart; Arbeiten: Alu-Fassaden und -Fenster, Isowände, Sonder-Fassaden und -Gläser; 02: Bahnhofplatz ZOB Göttingen; Bauherr: Stadt Göttingen; Architekten: architekten + stadtplaner gmbh, Hannover; Arbeiten: Alu-Fassaden, Stahl-Glas-Elemente; 03: Niedersächsischer Landtag; Bauherr: Land Niedersachsen; Architekten: Koch Panse Architekten, Hannover; Arbeiten: Stahl-Glas-Sonderelemente.