

# 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  
(Alle Preise inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

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

**Termin:** **Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr**  
**Beginn/Ende:** **15.01. – 19.02.2008**  
**Dauer:** **6 x 90 Minuten**  
**Ort:** **Funsporthalle Zietenterrassen**  
**Leitung:** **Udo Czernitzki**  
**Teilnehmer:** **12**  
**Kursgebühr:** **45 €**

### Happy Running – Laufen für Einsteiger

Sie sind eigentlich ein Bewegungsmuffel, wollen aber nun doch mal etwas Sport treiben? Sie wollten schon immer mal gerne joggen können, haben aber gar keine Ausdauer oder vielleicht ein paar Pfund zuviel auf den Rippen? Sie möchten gerne Ihre allgemeine Fitness steigern und das am besten, wann und wo Sie wollen? Dann versuchen Sie es doch einmal mit Happy Running. Das sanfte Lauf- und Bewegungstraining bindet alle motorischen Fähigkeiten ein und ist für jedermann geeignet. In diesem Kurs erlernen und trainieren Sie das gelenk- und rücken-schonende Happy Running mit bewusster Atmung. Zudem beinhaltet das Training zusätzliche Übungen, die Kraft und Beweglichkeit fördern. Sie benötigen lediglich ein paar Laufschuhe und funktionelle Kleidung, und schon kann es losgehen!

**Termin:** **Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr**  
**15.01. – 04.03.2008**  
**Dauer:** **8 x 60 Minuten**  
**Ort:** **Jahnstadion, Haupteingang**  
**Leitung:** **Amke Lottmann**  
**Teilnehmer:** **15**  
**Kursgebühr:** **45 €**



### Aquafitness

Bewegen und Trainieren im Wasser ist gesund und macht Spaß. Wasser ist ein ideales Element für ein vielseitiges und effektives Ganzkörpertraining. Nahezu schwerelos durch den Auftrieb und unter Ausnutzung des Wasserwiderstandes wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit und Koordination verbessert, das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht sowie überzählige Kalorien verbrannt. Die Kurse werden von ausgebildeten Aquafitness-Instruktoren geleitet.

**Gesetzliche Kassen erstatten 80 % bzw. mind. 75 €.**

**Kurs 1:** **Montag, 18.00 – 19.00 Uhr**  
**07.01. – 25.02.2008**  
**Kurs 2:** **Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr**  
**10.01. – 28.02.2008**  
**Dauer:** **8 x 60 Minuten**  
**Ort:** **Badeparadies Eiswiese**  
**Leitung:** **Franziska Grossklaus**  
**Kursgebühr:** **115 €**  
**Anmeldung unter Tel. 05 51-995 96 88**

### Aquajogging

Aquatraining im tiefen Wasser. Unterstützt durch einen Auftriebsgürtel erleben Sie Schwerelosigkeit im Wasser. Es werden Bereiche durch ausgebildete Instrukturen trainiert, die an Land oft zu kurz kommen.

**Gesetzliche Kassen erstatten 80% bzw. mind. 75 €.**

**Kurs 1:** **Montag, 19.30 – 20.30 Uhr**  
**07.01. – 25.02.2008**  
**Kurs 2:** **Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr**  
**10.01. – 28.02.2008**  
**Dauer:** **8 x 60 Minuten**  
**Ort:** **Badeparadies Eiswiese**  
**Leitung:** **Franziska Grossklaus**  
**Kursgebühr:** **115 €**  
**Anmeldung unter Tel. 05 51-995 96 88**

### Fit für die »Tour d’Energie von den Terrassen« – Einsteigerkurs

Sie fahren gern Rennrad und möchten beim 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 Techniktipps möchte Sportwissenschaftlerin Amke Lottmann Sie fit machen für eine erfolgreiche Teilnahme an der »Tour d’Energie von den Terrassen« am 27.04.2008. Voraussetzungen sind ein eigenes Rennrad sowie ein Fahrradhelm. Die Teilnahme an diesem Kurs ist mit einem Trekking- oder Mountainbike 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 – 15.30 Uhr**  
**Beginn/Ende:** **19.01. – 05.04.2008**  
**Dauer:** **12 x 120 Minuten und länger**  
**Ort:** **Jahnstadion, Haupteingang**  
**Leitung:** **Amke Lottmann**  
**Teilnehmer:** **14**  
**Kursgebühr:** **158 € (inkl. 38 € Startgebühr »Tour d’Energie von den Terrassen« und 50 € Pfand für den Transponder)**

### Fit für die »Tour d’Energie von den Terrassen« – Fortgeschrittenkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle ambitionierten Rennradfahrer/innen, die sich intensiv in einer Gruppe auf die 4. »Tour d’Energie von den Terrassen« vorbereiten möchten. Dazu vermittelt Ihnen Dirk Hoffmann als lizenziertes Radtrainer effektive Trainingsmethoden zur Verbesserung der Grundschnelligkeit sowie der Leistungen am Berg. Außerdem wird sowohl an der Fahrtechnik (Tritttechnik, Windschattenfahren usw.) gearbeitet sowie das Fahren in der Gruppe geübt. Für eine Kursteilnahme sollten Sie im Winter schon regelmäßig auf dem Rad trainiert haben und über eine entsprechende Grundlagenausdauer verfügen (Durchschnittsgeschwindigkeit mind. 25 km/h). Sie sollten über ein funktionierendes Renn-



# Fitness-Kurse

rad sowie entsprechende Kleidung, inklusive Helm, verfügen.

**Termin:** *Sonntag, 10.00 – 12.00 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *20.01. – 23.03.2008*  
**Dauer:** *10 x 120 Minuten und länger*  
**Ort:** *Jahnstadion, Haupteingang*  
**Leitung:** *Dirk Hoffmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *148 € (inkl. 38 € Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 € Pfand für den Transponder)*

## Kompaktkurs: Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« für Trainierte

Sie sind schon einmal bei der »Tour d'Energie von den Terrassen« gestartet und haben nun höhere Ziele? Sie befinden sich schon voll im Training? Fühlen Sie sich angesprochen, dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie. Unter professioneller Anleitung von Frieder Uflacker (2 Termine), Radsporttrainer und Fahrer der höchsten Amateurliga, und Jan Jannsen (4 Termine), Sportlehrer und Radamateur, bieten wir einen Kurs an, in dem die Ambitionierten gezielt auf die »Tour d'Energie von den Terrassen« vorbereitet werden. Dabei sind das Techniktraining, das radspezifische Intervalltraining und die Tipps für das individuelle Training nur ein Teil des Programms, denn auch die unmittelbare Wettkampfvorbereitung sowie Individual- und Mannschaftstaktik sind Inhalte dieses Kurses. Voraussetzung sind ein eigenes Rennrad sowie richtige Ausrüstung. Natürlich können auch fortgeschrittene Fahrer als »Tour d'Energie von den Terrassen«-Neulinge diesen Kurs besuchen.

**Termin:** *Samstag, 15.00 – 17.00 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *16.02. – 22.03.2008*  
**Dauer:** *6 x 120 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion, Haupteingang*  
**Leitung:** *Frieder Uflacker, Jan Jannsen*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *143 € (inkl. 38 € Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 € Pfand für den Transponder)*

## 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) wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

**Kurs 1:** *Montag, 17.00 – 18.15 Uhr*  
*14.01. – 03.03.2008*  
**Kurs 2:** *Dienstag, 09.15 – 10.30 Uhr*  
*15.01. – 04.03.2008*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Jahnstadion, Kiessee und Göttinger Wald*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *50 €*

## 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 Schwimmausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

**Kurs 1:** *Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr*  
*16.01. – 05.03.2008*  
**Kurs 2:** *Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr*  
*17.01. – 13.03.2008*  
**Dauer:** *8 x 60 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *65 € (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:** *16.01. – 05.03.2008*  
**Dauer:** *8 x 75 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Amke Lottmann*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *85 € (inkl. Schwimmbadeintritt)*

## Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!

Viele Frauen müssen sich mit Anmache, Anzüglichkeiten oder Begripschen 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 das Erlernen, unmissverständlich »Nein« zu sagen. Durch Rollenspiele, den Einsatz von Hilfsmitteln, einfache und effiziente Abwehr-, Schlag- und Tritt-Techniken soll das gelingen.

**Termin:** *Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *16.01. – 20.02.2008*  
**Dauer:** *6 x 120 Minuten*  
**Ort:** *Gymnastikraum des Max-Planck-Gymnasiums am Albanikirchhof, Lange Geismarstr. 81 (Hinterhof)*  
**Leitung:** *Christof Hallensleben*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *55 €*

<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:

<b>Bankinstitut / Ort:</b>	
<b>Kontonummer:</b>	<b>Bankleitzahl:</b>

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

Datum, Unterschrift

- Fit auf Inline-Skates für Einsteiger
- Happy Running – Laufen für Einsteiger
- Aquafitness (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Aquajogging (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« – Einsteigerkurs
- Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« – Fortgeschrittenkurs
- Kompaktkurs: Fit für die »Tour d'Energie ... « für Trainierte
- Nordic-Walking für Anfänger (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!
- Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- Tai Chi
- Wing Tsun – Grenzen ziehen, sich selbst behaupten
- Fechten
- Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte
- Yoga
- Richtig Saunieren (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Skifahren im Harz
- Skilanglauf für Einsteiger
- Golf (  Kurs 1;  Kurs 2 )
- Tauchen – Grundkurs

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 Frühjahrskurse, Windausweg 6, 37073 Göttingen

## 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 21.01.2008 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

**Termin:** Mo., Di., Do., Fr., 18.00 – 20.00 Uhr  
**Datum:** 21.01. – 25.01.2008  
**Dauer:** 4 x 120 Minuten  
**Ort:** Kletterhalle RoXX, Sprangerweg 2 (IFS)  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 €

## Tai Chi

Sie hatten schon immer Lust, diese Kampfkunst kennen zu lernen? 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, 19.00 – 21.00 Uhr  
**Beginn/Ende:** 16.01. – 20.02.2008  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** GSG Grätzelstraße, Gymnastikraum  
**Leitung:** Axel Großmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 €

## Wing Tsun – Grenzen ziehen, sich selbst behaupten

**Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersstufen und körperlicher Voraussetzungen.**

Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Stärken, und auch vermeintliche Schwächen lassen sich in Stärken umwandeln. Ziel des Kurses ist es, die physische und körperliche Unversehrtheit zu entdecken und weiterzuentwickeln. Den Teilnehmerinnen wird die Möglichkeit aufgezeigt, selbstbewusst und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen und sich auch in Notsituationen erfolgreich zur Wehr setzen zu können. Da Grenzübertreite im Kleinen und Alltäglichen beginnen, gilt es diese zu erkennen und sich dagegen zu wappnen. Die chinesische Kampfkunst Wing Tsun gibt uns hierfür viele praktikable und höchst effektive Techniken. Der Kurs ist für alle Frauen geeignet, die ihre Mög-

lichkeiten entdecken wollen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

**Termin:** Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr  
**Beginn/Ende:** 15.01. – 04.03.2008  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Lohbergschule, Breslauer Str. 31, Gymnastikraum  
**Leitung:** Kerstin Ehrhardt  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 €

## Fechten

Wollten Sie auch schon immer mal mit Degen oder Säbel kämpfen? 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 Wahrnehmungs- 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), deren unterschiedliche Regeln und die praktische Anwendung. Als Ausrüstung wird lediglich normales Sportzeug benötigt.

**Termin:** Montag, 19.30 – 21.00 Uhr  
**Beginn/Ende:** 14.01. – 03.03.2008  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Gymnastikhalle des ASC, Waldweg 28  
**Leitung:** Bogdan Papiniu  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 35 €

## Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die auf Körper, Geist und Seele wirkt. Ästhetische bewegte Übungen machen den Körper beweglicher, zentrieren und erden. Sie führen zu mehr Ruhe, die Atmung wird gestärkt, innere positive Bilder unterstützen einen gesundheitsfördernden Prozess, Wohlbefinden wird gestärkt. In dem Kurs lernen Sie bewegte und stille Übungen, die auch Ihre geistigen Fähigkeiten unterstützen. Sie können sich besser konzentrieren, werden flexibler und gelassener, und Sie können Ihren Alltag besser bewältigen.

**Termin:** *Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *16.01. – 05.03.2008*  
**Dauer:** *8 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Kleine Jahnhalle, Bürgerstr. 36*  
**Leitung:** *Norbert Heinrich*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *55 €*

## Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegenwirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau richtig für Sie. Yoga hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und soll Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang bringen. Durch Atemübungen und Meditationen kann das Verhalten gegenüber dem Mitmenschen reflektiert und so auch positiver gestaltet werden. Des Weiteren fördert Yoga Ihre Gesundheit und beugt bei verschiedenen Krankheiten vor (wie z.B. bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). Die erfahrene Übungsleiterin Anna Geisenheiner wird Sie in die Grundtechniken des Yoga einführen, so dass Sie nach den acht Terminen in der Lage sind, diese Übungen selbstständig durchzuführen.

**Termin:** *Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr*  
**Beginn/Ende:** *15.01. – 04.03.2008*  
**Dauer:** *8 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Turnhalle Herman-Nohl-Schule, Immanuel-Kant-Str. 44, Gymnastikraum*  
**Leitung:** *Anna Geisenheiner*  
**Teilnehmer:** *15*  
**Kursgebühr:** *55 €*

## Richtig Saunieren

Wollten Sie immer schon einmal in die Sauna, haben sich aber nicht richtig getraut? Sie sind sich nicht sicher, wie man sich in der Sauna verhält und welche Saunagangzeiten die richtigen für Sie sind? Dieser Kurs wird von qualifiziertem Saunapersonal geleitet und Ihnen genau diese Fragen beantworten. Neben den allgemeinen Saunaregeln wird es Vorträge über Sauna und Ernährung sowie Sauna und Gesundheit geben. In diesem Zusammenhang werden auch kleine Untersuchungen zur Veranschaulichung der Effektivität des Saunierens durchgeführt.

Den Abschluss bildet zuerst ein gemütliches Aqua-Relaxing, bevor es anschließend an den Mittagstisch geht. Als weiteres Extra erhalten Sie eine Ta-



geskarte für die komplette Eiswiese, um auch im Anschluss noch in der Sauna- oder Badelandschaft zu verweilen.

**Kurs 1:** *Samstag, 09.15 – 13.45 Uhr  
19.01.2008*  
**Kurs 2:** *Samstag, 09.15 – 13.45 Uhr  
16.02.2008*  
**Ort:** *Saunalandschaft Eiswiese*  
**Leitung:** *Jaqueline Beyer*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *45 € (inkl. Tageskarte Eiswiese/Saunalandschaft)*

## Skifahren im Harz

Sie möchten Skifahren lernen oder können schon etwas Skilaufen und wollen Ihre Kenntnisse unter kompetenter Anleitung auffrischen? Zusammen mit dem Skiklub bringen wir Sie in den Harz, wo Ihnen unser Skilehrer in einer kleinen Gruppe zeigt, wie Sie den Schnee auf Skiern richtig genießen können. Ziel soll sein, Grundtechniken zu erlernen und die Piste spaßvoll und sicher zu bewältigen. Kinder werden in der Kinderskischule gesondert betreut. Die Ausrüstung kann beim Skiklub ausgeliehen werden.

**Termin:** *Sonntag, 08.30 – 17.30 Uhr  
27.01.2008*  
**Treffpunkt:** *Stadthalle*  
**Leitung:** *Reinhold Häckel*  
**Teilnehmer:** *8*  
**Kursgebühr:** *28 € (zzgl. Skipass)*

## Skilanglauf für Einsteiger

Fit auf Skiern. Genießen Sie die Winterlandschaft auf Ski. Skilanglauf hält Sie fit ohne die Gelenke zu stark zu belasten und ist leicht zu erlernen. Zusammen mit dem Skiklub bringen wir Sie in den Harz, wo Ihnen unser Skilehrer in einer kleinen Gruppe die Grundtechniken des Skifahrens in der Loipe näher bringt. Die Ausrüstung kann beim Skiklub ausgeliehen werden.

**Termin:** *Sonntag, 08.30 – 17.30 Uhr  
20.01.2008*  
**Treffpunkt:** *Stadthalle*  
**Leitung:** *Reinhold Häckel*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *28 €*

## 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. Als Abschlusspräsent gibt es für jeden zwei Gutscheine für »Pitch & Putt«.

**Kurs 1:** *Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr  
04.04. – 06.04.2008*  
**Kurs 2:** *Fr. – So., 16.00 – 17.30 Uhr  
18.04. – 20.04.2008*  
**Dauer:** *3 x 90 Minuten*  
**Ort:** *Golfzentrum am Papenberg (Osteingang Klinikum)*  
**Leitung:** *Simon Eberhardt*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *60 € (inkl. zwei Gutscheine für »Pitch & Putt«)*

## 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., 18.30 – 20.30 Uhr  
15.01. – 05.02.2008*  
**Dauer:** *4 x 120 Minuten*  
**Theorie:** *Mi., 17.00 – 20.00 Uhr  
16.01. – 06.02.2008*  
**Dauer:** *4 x 180 Minuten*  
**Ort:** *Badeparadies Eiswiese*  
**Leitung:** *Michael Bohnenberger*  
**Teilnehmer:** *12*  
**Kursgebühr:** *145 € (inkl. Schwimmbadeintritt)*