

fitness kurse

(Alle Preise inkl. gesetzl. Mehrwertsteuer)

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

Sommer 2008

» Capoeira

Kampfsport und Tanz zu lateinamerikanischen Rhythmen werden im Capoeira, dem einzigartigen brasilianischen Kampftanz, miteinander verbunden. Die Choreografie getanzten Kampfes wird durch flexibel eingesetzte Fußtechniken beherrscht. In unserem Kurs werden Sie die wesentlichen Grundtechniken erlernen. Lassen auch Sie sich vom Zauber der südamerikanischen Klänge verführen.

Termin: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
20.05. – 08.07.2008
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Lohbergsschule,
Gymnastikraum
Leitung: Dirk Raiser
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 Euro

» Selbstverteidigung für Frauen – Wehren Sie sich!

Viele Frauen haben sich fast täglich mit plumper Anmacherei, verbalen Anzüglichkeiten oder Begrabschen auseinander zu setzen, Situationen, denen sie meist hilflos gegenüberstehen. Ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs unter der Leitung von Trainer Christof Hallensleben soll Abhilfe schaffen. Neben der technischen Selbstverteidigung vermittelt der Kurs, wie man durch geeignete Verhaltensweisen und den Einsatz der eigenen Stimme 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: Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr
14.05. – 25.06.2008
Dauer: 7 x 120 Minuten
Ort: Gymnastikraum, Außenstelle
des Max-Planck-Gymnasiums
am Albanikirchhof, Lange
Geismarstraße 81 (Hinterhof)
Christof Hallensleben
Leitung:
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 60 Euro

» Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

Qi Gong bezeichnet Meditations- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, welche der Förderung der Gesundheit dienen sollen. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. In diesem Kurs lernen Sie bewegte und stille Übungen, die nicht nur Ihren Körper stärken und beweglicher machen, sondern auch Ihre geistigen Fähigkeiten verstärken, d.h.: Sie können sich besser konzentrieren, werden flexibler, können trotz hoher Anforderungen des Alltags schnell entspannen und dem Alltagsstress besser widerstehen.

Termin: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
19.05. – 07.07.2008
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltysschule
(Am Pfingstanger 38)
Leitung: Christian Auerbach
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 60 Euro

» Kampfsport Aerobic

Dieser Kurs bietet sich für alle an, die ein Ganzkörpertraining wollen. Er verbindet die Elemente und Grundtechniken des Aerobic mit Kampfsportelementen des Kickboxens. Das Training fördert den Fettstoffwechsel, die Kraft, Kraftausdauer, das Durchhaltevermögen und die Koordinationsfähigkeit. Kickbox Aerobic ist für alle diejenigen, die

Spaß am Sport zur Musik haben, auch mal an ihre Grenzen gehen wollen und ein gewisses Kampfsportinteresse besitzen.

Termin: Montag, 20.00 – 21.15 Uhr
19.05. – 07.07.2008
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Sporthalle Godehardstraße,
Gymnastikraum
Leitung: Laura Hofsummer
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 35 Euro

» 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, weil er Körper, Geist und Seele zusammenführt. In einer langen Reihe von Ganzkörperbewegungen wird bei dieser traditionellen Kampfkunst Entspannung und tiefe Bauchatmung kombiniert. Ziele dieses Kurses sind: Körperbeherrschung entwickeln, fließende, natürliche Bewegungen, Entspannung und innere Harmonie.

Termin: Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr
14.05. – 02.07.2008
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: GSG Grätzelstraße
(Gymnastikhalle)
Leitung: Axel Großmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 45 Euro

» Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegen wirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau richtig für Sie. Yoga hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und bringt Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang. Durch Atemübungen und Meditationen kann das Verhalten gegenüber den Mitmenschen reflektiert und so auch positiver gestaltet werden. Im Wechsel von Konzentration, Anspannung und Entspannung fördert Yoga Ihre Gesundheit und beugt verschiedenen



Krankheiten vor (z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). Die erfahrene Übungsleiterin Corinna Löns wird Sie in die Grundtechniken des Yoga einführen. Mit etwas Geschick werden Sie nach den acht Terminen in der Lage sein, diese Übungen selbstständig durchzuführen.

Termin: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
20.05. – 08.07.2008
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Gymnastikraum
Herman-Nohl-Schule
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 55 Euro

» 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. mindestens 75 Euro.

Kurs 1: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
19.05. – 07.07.2008
Kurs 2: Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
15.05. – 03.07.2008
Kurs 3: Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
15.05. – 03.07.2008
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Franziska Grossklaus
Kursgebühr: 115 Euro
Anmeldung unter 0551 – 9959688

» Aquajogging

Aquatrainning im tiefen Wasser. Unterstützt durch einen Auftriebsgürtel erleben Sie Schwerelosigkeit im Wasser. Es werden Muskelgruppen durch ausgebildete Instrukturen angesprochen, die an Land oft zu kurz kommen. Ohne die Gelenke zu belasten wird zudem das Herz-Kreislauf-System gut trainiert.

Gesetzliche Kassen erstatten 80 % bzw. mindestens 75 Euro.

Kurs 1: Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
19.05. – 07.07.2008
Kurs 2: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
15.05. – 03.07.2008
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Franziska Grossklaus
Kursgebühr: 115 Euro
Anmeldung unter 0551 – 9959688

» Schwimmen lernen für Erwachsene

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

Termin: Montag, 8.00 – 9.00 Uhr
19.05. – 07.07.2008
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 85 Euro
(inkl. Schwimmbadeintritt)

» Schwimmen – Kraul-technik 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
14.05. – 02.07.2008
Kurs 2: Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
15.05. – 03.07.2008
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 70 Euro
(inkl. Schwimmbadeintritt)

» Schwimmen für Fortgeschrittene – Kraul-technik-Aufbaukurs

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 wohl dosierten Ausdauerprogramm im Anschluss daran, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen, aber auch Rücken- und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Kurs 1: Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr
14.05. – 02.07.2008
Kurs 2: Dienstag, 7.00 – 8.15 Uhr
20.05. – 08.07.2008
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 85 Euro
(inkl. Schwimmbadeintritt)

» 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 für weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Praxis: Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr
27.05. – 17.06.2008
Dauer: 4 x 120 Minuten
Theorie: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr
21.05. – 11.06.2008
Dauer: 4 x 180 Minuten
Ort: Freibad Brauweg
Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 145 Euro
(inkl. Schwimmbadeintritt)

» Kanu-Tour im Weserbergland für Anfänger

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

Termin: Samstag, 8.30 Uhr
31.05.2008
Treffpunkt: Bootshaus am Kiessee
Leitung: Konrad Wiegel
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 35 Euro

fitness kurse

» Kanutour – 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 Teufelskanzel und den Burgen Ludwigstein und Hanstein nach Witzenhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern der GoeSF, können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Kanufahrer auf das besondere Naturerlebnis einer Kanutour konzentrieren.

Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

Termin:	Samstag, 8.30 Uhr 28.06.2008
Treffpunkt:	Bootshaus der GoeSF am Kiessee neben dem Restaurant Seezauber
Leitung:	Konrad Wiegel
Teilnehmer:	16
Kursgebühr:	35 Euro

» Surfen – Schnupperkurs

Wer schon immer davon geträumt hat, mit dem Board über das Wasser zu gleiten, den Wind und die Sonne im Gesicht zu spüren, kann diesem Traum einen Schritt näher kommen. Der Kurs beinhaltet zwei Stunden Theorie am Freitag und jeweils vier Stunden Fahrvergnügen am Samstag und Sonntag auf dem Wasser. Surfmaterial, Neoprenanzüge und ein Surflehrer werden gestellt. Mitzubringen sind Neoprenschuhe oder alte Turnschuhe und Badetaschen.



Termin:	Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr Samstag und Sonntag nach Absprache 06.06. – 08.06.2008
Ort:	Erster Treffpunkt: Sportzentrum am Spranger- weg, Ebene 0 Praxis auf dem Kiessee
Leitung:	Andreas Kauth
Teilnehmer:	6
Kursgebühr:	60 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 Frau und Mann 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.

Die Ausrüstung kann auf Anfrage ausgeliehen werden.

Termin:	Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr 20.05. – 08.07.2008
Dauer:	6 x 90 Minuten (+ Abschluss- fahrt, Termin nach Absprache)
Ort:	Funsporthalle Zienterrassen
Leitung:	Udo Czernitzki
Teilnehmer:	12
Kursgebühr:	50 Euro

» Geführte Skate-Tour über 50 Kilometer

Wir fahren mit dem Bus von Göttingen nach Gimte. Dort wird gemeinsam nochmals das Bremsen unter Anleitung geübt, und die Regeln für das Verhalten im Verkehr werden erklärt, bevor wir auf dem Weserradweg rechts der Weser über Hemeln, Bursfelde bis Gieselwerder skaten. Dort überqueren wir die Weser, um anschließend links der Weser stromaufwärts zurück nach Hann. Münden zu skaten, wo die Tour in Gimte endet.

Für dieses Angebot benötigen die Teilnehmer eine allgemein gute Ausdauer, da während der Tour kein Begleitfahrzeug in der Nähe ist.

Termin:	Sonntag, 8.30 – ca. 17.00 Uhr 22.06.2008 (Ausweichtermin: 06.07.2008)
Treffpunkt:	Badeparadies Eiswiese (Haupteingang)
Leitung:	Udo Czernitzki
Ausrüstung:	Skates, Schutzbekleidung, Rucksack, Turnschuhe (bei ungünstigem Untergrund), wetterfeste Bekleidung, Verpflegung
Teilnehmer:	17
Kursgebühr:	50 Euro

» Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle Mountainbiker, die sich im Gelände noch nicht richtig sicher fühlen oder einfach ihre Fahrtechnik verbessern möchten. Mit gezielten Übungen, u.a. zu Gleichgewicht, Kurvenfahren, Hindernissen, Springen oder Fahren im Gelände, werden sich Ihre Fähigkeiten rasant verbessern. In einer entspannten und humorvollen Atmosphäre vermittelt der »Trailtech«-Trainer Jan Zander alle notwendigen Grundlagen und gibt wichtige Tipps für das Fahren in technisch anspruchsvollem Gelände. Mit besserer Fahrtechnik haben Sie mehr Spaß am Mountainbiken, und nur darum geht es! Eigene Ausrüstung (Mountainbike, Helm, Schützer) ist von Vorteil. Mountainbikes und Helme können auf Anfrage ausgeliehen werden.

Termin:	Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr 20.05. – 08.07.2008
Dauer:	8 x 120 Minuten
Ort:	Reitstall am Kehr
Leitung:	Jan Zander
Teilnehmer:	10
Kursgebühr:	65 Euro

» Laufen für (Wieder-)Einsteiger

Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau möchte die Übungsleiterin allen Laufanfängern und Wiedereinsteigern ermöglichen, sich an längere Laufstrecken heranzutasten und gleichzeitig fit zu bleiben. Der Kurs findet im und am Jahnstadion statt und bietet u.a. auch Wissenswertes zu Körperhaltung, Lauftechniken und Belastungssteuerung.

Termin:	Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr 19.05. – 07.07.2008
Dauer:	8 x 60 Minuten
Ort:	Jahnstadion, Haupteingang
Leitung:	Amke Lottmann
Teilnehmer:	15
Kursgebühr:	45 Euro

» 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-Walzen. Weitere Kursinhalte sind spezifische Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen sowie wichtige Informationen rund um das Walking, wie z.B. Trainingsmethodik, Gesundheitsa-

spekte, Ausrüstung usw. Die notwendige Ausrüstung (Nordic-Walking-Stöcke und Pulsmesser) wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs wird mit bis zu 80 % von den Krankenkassen bezuschusst.

Kurs 1: **Mittwoch,**
9.30-10.45 Uhr
14.05. – 02.07.08

Kurs 2: **Dienstag,**
17.30 – 18.45 Uhr
20.05. – 08.07.08

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion,
Haupteingang

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 55 Euro

» Rundum fit

Sie sind sportlich aktiv und gerne an der frischen Luft? Sie haben Spaß an der Bewegung und probieren gerne auch mal etwas Neues aus? Dann wird Ihnen dieser Kurs gefallen. Mit unterschiedlichen Sportarten wie z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen, Inliner oder Nordic Walking sollen Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit geschult und trainiert werden.

Die Ausrüstung kann ggf. ausgeliehen werden.

Termin: **Montag, 17.30 – 18.45 Uhr**
19.05. – 07.07.2008

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Erstes Treffen am Jahnstadion,
Haupteingang

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 60 Euro

» Fechten

Wollten Sie auch schon immer mal mit Degen oder Säbel kämpfen? Früher war dieser Sport nur einer Minderheit 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 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) sowie deren unterschiedliche Regeln und natürlich die praktische Anwendung. Als Ausrüstung wird lediglich normales Sportzeug benötigt.

Termin: **Freitag, 16.00 – 18.00 Uhr**
16.05. – 20.06.2008

Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Sportzentrum am
Sprangerweg, Info-Point



Leitung: Bogdan Papiniu
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 45 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: **Freitag bis Sonntag,**
16.00 – 17.30 Uhr
30.05. – 01.06.2008

Kurs 2: **Freitag bis Sonntag,**
16.00 – 17.30 Uhr
20.06. – 22.06.2008

Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: Golfzentrum am Papenberg
(Osteingang Klinikum)

Leitung: Simon Eberhardt
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 60 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 23.06.2008 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

Termin: **Montag, Dienstag, Donnerstag**
und Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
23.06. – 27.06.2008

Dauer: 4 x 120 Minuten
Ort: Kletterhalle RoXx,
Sprangerweg 2, Sportzentrum
der Uni Göttingen

Teilnehmer: 6
Kursgebühr: 60 Euro

» Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik

Die GoeSF bietet auf den Tennisplätzen an den Schillerwiesen 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: **Samstag, 10.00 – 11.00 Uhr**
Kurs 2: **Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr**
17.05. – 05.07.2008

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Tennisplätze an den
Schillerwiesen

Leitung: Björn Balzer, Tobias Heyer
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 80 Euro

» Cardio-Tennis

Pünktlich zur Eröffnung der neuen Göttinger Tennisschule am 26. April erhält auch eine neue Sportart in Göttingen Einzug: Cardio-Tennis. Cardio-Tennis ist eine Kombination von Tennis und Fitnesstraining in der Gruppe und eignet sich für Spielerinnen und Spieler jeder Spielstärke. Fester Bestandteil einer Trainingsstunde sind konstante Belastungskontrolle und animierende Musik.

Kurs 1: **Montag, 19.00 – 20.00 Uhr**
19.05. – 07.07.2008

Kurs 2: **Samstag, 9.00 – 10.00 Uhr**
17.05. – 05.07.2008

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Tennisanlagen des GTC,
Bismarckstraße 111

Leitung: Jens Hubert
Teilnehmer: 6
Kursgebühr: 55 Euro

