

fitness kurse »fit ab fünfzig«

Es ist natürlich ungerrecht: Wenn man jung ist – und das heißt gesund, fit, voller Lust an Aktivität und Bewegung – ist es nicht nötig, viel für die Funktionsfähigkeit des Körpers zu tun, das ergibt sich von selbst; je älter man wird – und das heißt ja auch müder, ruhebedürftiger – desto mehr Zeit und Energie muss investiert werden, um den Körper in Ordnung zu halten und zu pflegen. Andererseits: Wer früher ein Senior war, ist heute ein »Best-Ager«, das Selbstverständnis und Selbstbewusstsein der ominösen 50 plus-Generation hat sich geändert. Nicht nur die Notwendigkeit, sich um den Zustand des eigenen Körpers zu kümmern und für ihn verantwortlich zu fühlen, ist allgemein anerkannt, sondern auch die Bereitschaft, ja Lust, aktiv zu sein, Neues auszuprobieren und daran Spaß zu haben.



Dass Bewegung sinnvoll und nötig ist, belegt schon das alte Sprichwort »Wer rastet, der rostet«. Es bezeugt, dass schon immer bekannt war, dass Passivität ungesund ist – und umgekehrt Aktivität die körperlichen Verschleißerscheinungen im Alter zwar nicht verhindert, ihren Prozess aber verzögert und abfedert. Beispielsweise lässt sich der natürliche Vorgang der Muskelrückbil-

dung deutlich verlangsamen, und Osteoporose wird vorgebeugt. Die Wissenschaft arbeitet zur Zeit an der Beweisführung, dass ein anderes Sprichwort, »mens sana in corpore sanum«, zutrifft. Dass tatsächlich in einem gesunden Körper ein gesunder Geist anzutreffen ist, belegen Untersuchungen: So hat man herausgefunden, dass das Risiko, an Altersdemenz zu erkranken, bei Menschen, die sich regelmäßig bewegen, um mehr als ein Drittel geringer ist als bei inaktiven Menschen. Die Hirnforschung belegt, dass Bewegung die Bildung neuer Stammzellen im Gehirn anregt und damit unsere Fähigkeit am Leben erhält, zu lernen, uns zu orientieren und Gelerntes zu speichern.

Aber es gibt ja noch viel mehr Gründe, auch jenseits der fitten, jugendlichen Jahre Sport zu treiben: die Genugtuung, immer noch – wenn auch in reduziertem Maß – Leistung zu bringen und Erfolge verbuchen zu können; den Spaß an der Bewegung und der befriedigenden körperlichen Müdigkeit danach; und nicht zuletzt den kommunikativen Aspekt: die Geselligkeit einer Gruppe, die gemeinsam Sport treibt. All dem trägt die GoSF nun Rechnung und bietet im Rahmen ihres Fitness-Programms erstmals entsprechende Kurse an – für Menschen ab fünfzig, Best-Ager, sportbereite Senioren, rüstige Rentner, peppige Pensionisten oder wie auch immer: für Leute, die nicht rosten, sondern in Bewegung bleiben wollen.

» Fit in der Natur ab 50

Fit in der Natur bedeutet nicht nur Spazieren gehen, sondern fröhliches Miteinander und Spaß an der Bewegung in der Natur. Im Einklang mit sich und der Umwelt sollen Koordination und Geschicklichkeit geschult und weiterentwickelt werden. Sicher über Stock und Stein ist nur eines unserer Mottos zum Beispiel beim Nordic-Walking oder bei einem Orientierungslauf. Bei den Treffen, die bei Wind und Wetter draußen stattfinden, werden in jeder Woche neue Einblicke in Sportarten, Spiele oder Freizeitaktivitäten, die in der Natur ausgeübt werden, gegeben.

Termin: Freitag, 15.45 – 17.45 Uhr
16.05. – 04.07.2008
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: 1. Treffen: Jahnstadion, Haupteingang; weitere Orte nach Absprache
Leitung: Franziska Greiling
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 Euro

» Fit für den Altstadtlauf Ü50

Mit unserem Ausdauerprogramm 50+ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre körperliche Fitness zu verbessern. Als großes Ziel am Ende des Kurses steht der Altstadtlauf auf dem Programm. Hier können Sie sich selbst für ihre Anstrengungen belohnen. Unser Ziel ist es, Ihre Fitness und speziell Ihre Ausdauer zu verbessern. Dazu werden wir zunächst durch einen kleinen Eingangs-Check Ihre aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmen. Basierend auf diesen Ergebnissen wird dann das Training, mit Hilfe von Sporttestern (Pulsuhren), auf Ihren individuellen Leistungsstand abgestimmt. Zur Dokumentation der Fortschritte werden in regelmäßigen Abständen weitere kurze Ausdauertests durchgeführt.

Termin: Dienstag und Donnerstag,
17.00 – 18.00 Uhr
15.05. – 08.07.2008
Dauer: 16 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Sebastian Siller, Martin Möller, Christoph Zimmermann
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 65 Euro

Die Anmeldegebühr für den Altstadtlauf ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

» Krafttraining Ü60

Fällt Ihnen manchmal auch das Treppensteigen schwer? Fühlen Sie sich auch manchmal unsicher beim Gehen auf unebenem Untergrund – vor allem im Dunkeln? Wünschen Sie sich manchmal etwas mehr Kraft und Energie?

Muskelschwäche, langsamerer Gang, Sturzgefahr und damit einhergehender Verlust des Selbstvertrauens sind kein unabänderliches Schicksal, wenn man älter wird. Die Möglichkeiten, etwas dagegen zu unternehmen, haben Sie selbst in der Hand. In jedem Alter ist körperliche Fitness die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Termin: Dienstag und Donnerstag,
16.00 – 17.00 Uhr
15.05. – 08.07.2008
Dauer: 16 x 60 Minuten
Ort: Sportzentrum am Sprangerweg
Leitung: Sabrina Liske, Katrin Randl
Teilnehmer: 14
Kursgebühr: 65 Euro

Anmeldeformular

Die Anmeldung kann **persönlich** bei Jörg Bollensen, per **Brief** an die GoeSF, per **Fax** unter Verwendung dieses Formulars oder über Internet **www.goesf.de** erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

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 markierte Kurse:

- Capoeira
- Selbstverteidigung für Frauen
- Qi Gong
- Kampfsport Aerobic
- Tai Chi
- Yoga
- Aquafitness
 - Kurs 1
 - Kurs 2
 - Kurs 3
- Aquajogging
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Schwimmen für Fortgeschrittene – Kraultechnik-Aufbaukurs
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Tauchen – Grundkurs
- Kanu-Tour im Weserbergland für Anfänger
- Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
- Surfen – Schnupperkurs
- Fit auf InLine-Skates – für Einsteiger
- Geführte Skate-Tour über 50 Kilometer
- Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger
- Laufen für (Wieder-) Einsteiger
- Nordic-Walking für Anfänger
- Rundum fit
- Fechten
- Golf
- Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik
- Cardio-Tennis
- Fit in der Natur ab 50
- Fit für den Altstadtlauf Ü50
- Krafttraining Ü60



50. Gandersheimer Domfestspiele vom 21.06. bis 10.08.2008

Denn wovon lebt der Mensch?

Jedermann
Die Dreigroschenoper
Komm, gib mir deine Hand
Der Zauberer von Oz

Wiederaufnahme:
Der zerbrochne Krug

50.
Gandersheimer Domfestspiele

Kartenzentrale
Stiftsfreiheit 12
37581 Bad Gandersheim
Tel. (0 53 82) 73-777
Fax (0 53 82) 73-770

Tickets online:
www.ticketonline.de
Veranstaltungskalender und aktuelle Infos:
www.bad-gandersheim.de

Ticket-Hotline/Call-Center
Mo bis Sa: 8–20 Uhr
Sonntag: 10–20 Uhr
Tel. (0 18 05) 95 30 30
(0,14 €/Min. aus dt. Festnetz, ggf. abweich. Mobilfunktarife)

DAS WAHLABO FÜR FESTSPIEL-FANS NICHT VERGESSEN!
Infos unter
www.bad-gandersheim.de

(Festspielprospekt im Internet oder über die Kartenzentrale)

Gemeinsam rein, getrennt raus!

- Bioabfälle: Porreereste, Bananenschalen ...
- Restabfälle: Zahnbürste, Staubsaugerbeutel ...
- Gelber Sack: Konservendosen, Joghurtbecher ...
- Altpapier: Zeitungen, Zeitschriften, Kataloge ...
- Altglas: Weinflaschen, Saftflaschen, Einmachgläser ...

STADTREINIGUNG GÖTTINGEN Eigenbetrieb der Stadt Göttingen
Servicenummer 400 5 400

DAS BACKHAUS
VOLLKORNBÄCKEREI GMBH
gesund genießen

ökologisch regional
gesund genießen

Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU

Sie finden uns z.B. auf dem Göttinger Wochenmarkt.