

# fitness kurse

Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen**, Tel. 50 70 9-143, [info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

## Winter 2008/2009

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

### » 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  
21.01. – 04.03.2009  
**Dauer:** 7 x 120 Minuten  
**Ort:** Gymnastikraum, Außenstelle des Max-Planck-Gymnasiums am Albanikirchhof, Lange Geismarstraße 81 (Hinterhof)  
**Leitung:** Christof Hallensleben  
**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, 20.00 – 21.30 Uhr  
19.01. – 16.03.2009  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Gymnastikraum Sporthalle Godehardstraße  
**Leitung:** Christian Auerbach  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

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

### » 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  
21.01. – 25.02.2009  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** GSG Grätzelstraße (Gymnastikhalle)  
**Leitung:** Axel Großmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegen wirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau der richtige 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

kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen (wie z.B. bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). Die erfahrene Yogalehrerin Corinna Löns wird Sie in die Grundtechniken des Yoga einführen. Bitte eine warme Decke mitbringen.

**Termin:** Dienstag, 19.45 – 21.15 Uhr  
20.01. – 10.03.2009  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Gymnastikraum Herman-Nohl-Schule (Eingang auch über Tilsiter Straße)  
**Leitung:** Corinna Löns  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » Präventives Herz-Kreislauf-Training für Senioren ab 65

»Wer rastet, der rostet.« Diese banale Weisheit trifft den Nagel auf den Kopf. Nur wer sich auch im fortgeschrittenen Alter gezielt fit hält, wird den körperlichen Alltagsanforderungen gewachsen sein und diese freudvoll erleben. Das präventive Herz-Kreislauf-Training stellt eine der wichtigsten Komponenten zur Vorbeugung von Bewegungsmangelerscheinungen dar und ist ein unverzichtbarer Baustein für die Förderung der Gesundheit. Neben der Vorbeugung kardiovaskulärer Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck) verhindert die Bewegung im Wasser und in der Sporthalle Osteoporose und stärkt Sie bei der Bewältigung vieler Lebenssituationen.

**Termin:** Mittwoch, 15.00 – 16.00 Uhr,  
und Freitag, 11.30 – 12.30 Uhr  
12.01. – 06.03.2009  
**Dauer:** 16 x 60 Minuten  
**Ort:** Mittwoch: große Jahnhalle  
Freitag: Badeparadies Eiswiese  
**Leitung:** Franziska Großklaus  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 125 Euro

Dieser Kurs wird mit 80 % bzw. mindestens 75 Euro von den gesetzlichen Kassen bezuschusst.

**Anmeldung:** Franziska Großklaus  
Tel.: 0551 – 9959688  
[www.villa-vita-goettingen.de](http://www.villa-vita-goettingen.de)

## » Skigymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik motivieren Sie die Sportlehrer Ines Graeber 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,  
05.01. – 23.03.2009

**Dauer:** 12 x 90 Minuten

**Ort:** Sporthalle am THG, Ewaldstraße

**Leitung:** Ines Graeber, Klaus Brüggemeyer

**Kursgebühr:** 35 Euro

## » Aquafitness

Bewegen und Trainieren im Wasser ist gesund und macht Spaß. Nahezu schwerelos durch den Auftrieb, wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer und Beweglichkeit werden verbessert sowie viele Kalorien verbrannt (500 bis 900 pro Stunde).

Die Präventionskurse unter der Leitung von ausgebildeten Aquafitness-Instruktorinnen / Physiotherapeutinnen werden von den Krankenkassen mit 80% bzw. mindestens 75 Euro bezuschusst.

**Iris Brandes, Tel.: 0551 – 44848**  
[www.activ-physio.de](http://www.activ-physio.de)

**Franziska Großklaus, Tel.: 0551 – 9959688**  
[www.villa-vita-goettingen.de](http://www.villa-vita-goettingen.de)

**Kirsten Grundmann, Tel.: 0551 – 4956820**  
[www.aquamotion-team.de](http://www.aquamotion-team.de)

**Katharina Marczinski, Tel.: 0551 – 488714**  
[www.naturheilpraxis-marczinski.de](http://www.naturheilpraxis-marczinski.de)

**Britta Ohlef, Tel.: 0551 – 3054961**  
[www.physio-mobile.de](http://www.physio-mobile.de)

Anmeldung direkt bei den Kursleiterinnen!

Weitere Informationen unter  
[www.badeparadies.de](http://www.badeparadies.de)

## » 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.

**Kurs I:** Montag, Dienstag, Donnerstag,  
Freitag, 08.00 – 09.00 Uhr  
19.01. – 30.01.2009

**Kurs II:** Montag, Dienstag, Donnerstag,

Freitag, 08.00 – 09.00 Uhr  
16.03. – 27.03.2009

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Badeparadies Eiswiese

**Leitung:** Amke Lottmann

**Teilnehmer:** 8

**Kursgebühr:** 85 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)

## » 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 I:** Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr  
20.01. – 10.03.2009

**Kurs II:** Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
21.01. – 11.03.2009

**Kurs III:** Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr  
22.01. – 12.03.2009

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Badeparadies Eiswiese

**Leitung:** Amke Lottmann (Kurs I & II),  
Alexa Michelmann (Kurs III)

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 70 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)

## » Schwimmen für Fortgeschrittene (Kurs I) und Kraul-Aufbaukurs (Kurs II)

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 60 Minuten sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm im Anschluss daran, haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen (vor allem Kurs II), aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

**Kurs I:** Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr  
22.01. – 12.03.2009

**Kurs II:** Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr  
21.01. – 11.03.2009

**Dauer:** 8 x 75 Minuten

**Ort:** Badeparadies Eiswiese

**Leitung:** Amke Lottmann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 85 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)

## » Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Hallenbad. 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 Badeparadies sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba Diver-Brevet« zu erhalten.

**Praxis:** Dienstag, 18.30 – 21.00 Uhr  
27.01. – 17.02.2009

**Dauer:** 4 x 150 Minuten

**Theorie:** Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr  
21.01. – 17.02.2009

**Dauer:** 4 x 180 Minuten, Theaterstraße  
9 (Theorie)

**Ort:** Badeparadies Eiswiese (Praxis)  
Michael Bohnenberger

**Leitung:** Michael Bohnenberger

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 145 Euro  
(inkl. Schwimmbadeintritt)



## » Fit auf Inline-Skates – für Einsteiger (Kurs I) u. Fortgeschrittene (Kurs II)

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.

# fitness kurse

Die Ausrüstung kann ggf. auf Anfrage ausgeliehen werden.

**Kurs I:** Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr  
03.02. – 10.03.2009  
**Kurs II:** Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr  
03.02. – 10.03.2009  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten (+ Abschlussfahrt, Termin nach Absprache)  
**Ort:** Funsporthalle Zietenterrassen  
**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 55 Euro

## » 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 über den Winter fit zu bleiben. Die Kurse finden im Jahnstadion und Umgebung statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zur Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung. Ziel soll sein, dass jeder, der Lust hat, am Ende des Kurses beim Frühjahrslauf am 19.04.2009 starten kann.

**Termin:** Montag, 17.30 – 18.30 Uhr  
02.02. – 23.02.2009  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang  
**Leitung:** Rhea Richter  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 45 Euro

## » Ausdauernd laufen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich vielleicht nur schwer zum Laufen aufraffen können, sich im Dunkeln alleine nicht so recht trauen oder einfach gerne neue Erfahrungen machen möchten. Die gemeinsamen Läufe finden rund um das Jahnstadion, am Kieselsee, der Leine oder im Göttinger Wald statt. Neben den Ausdauerläufen werden verschiedene andere Trainingsmethoden ausprobiert. Auch ein paar Übungen des Lauf-ABCs werden ins Programm aufgenommen, um die Koordination zu schulen und die Laufökonomie zu verbessern.

Bei Dunkelheit finden die Läufe mit Stirnlampen statt (werden von der GoeSF gestellt).

Wenn Sie ein paar Laufschuhe besitzen und in der Lage sind, etwa 30 bis 45 Minuten ohne Pause zu laufen, melden Sie sich doch einfach mal an.

**Termin:** Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr  
03.02. – 24.03.2009  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**1. Treffpunkt:** 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-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 I:** Donnerstag, 17.00 – 18.15 Uhr  
05.02. – 26.03.2009  
**Kurs II:** Mittwoch, 09.30 – 10.45 Uhr  
04.02. – 25.03.2009  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 Euro

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

## » Nordic Jogging

Dieser trendige Ausdauersport verbindet die Elemente des Nordic-Walking und des »normalen« Joggens. So ist Nordic Jogging gelenkschonender als das Laufen ohne Stöcke und kräftigt zudem noch den ganzen Körper. Entstanden ist eine Sportart, die konditionell und koordinativ anspruchsvoll ist. Davon sollten Sie sich nicht abschrecken lassen. In unserem Kurs erlernen Sie die Techniken des Nordic Joggings und lernen alle Vorteile dieses Ausdauertrainings kennen.

**Termin:** Samstag, 14.00 – 15.30 Uhr  
31.01. – 21.02.2009  
**Dauer:** 4 x 90 Minuten  
**Ort:** Erster Treffpunkt: Jahnstadion, Haupteingang



**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 40 Euro

## » Fechten

Wollten Sie auch schon immer mal mit dem Florett 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 Wahrnehmungs- und Kombinationsgabe und vor allem Selbstbeherrschung sind Fähigkeiten, die benötigt, aber auch gefördert werden.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die drei verschiedenen Fechtarten (Degen-, Florett- und Säbelfechten) sowie deren unterschiedliche Regeln und natürlich die praktische Anwendung. Als Ausrüstung wird lediglich normales Sportzeug (Hallenschuhe, lange Hosen) benötigt.

**Termin:** Montag, 19.30 – 21.00 Uhr  
19.01. – 09.03.2009  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Gymnastikhalle im Waldweg 28  
**Leitung:** Anastasiya Myanovska  
**Teilnehmer:** 8  
**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-Ränge stehen dabei genauso auf dem Programm wie Annäherungsschläge zum »Grün« und die Vermittlung des richtigen »Puttens«. Der Kurs richtet sich an Anfänger aller Altersgruppen.

**Termin:** Freitag – Sonntag,  
16.00 – 17.30 Uhr  
17.04. – 19.04.2009  
**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** Golfzentrum am Papenberg  
(Osteingang Klinikum)  
**Leitung:** N. N.  
**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 09.02.2009 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

**Termin:** Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr  
09.02. – 13.02.2009

**Dauer:** 4 x 120 Minuten

**Ort:** Kletterhalle RoXx, Sprangerweg 2, Sportzentrum der Uni Göttingen

**Teilnehmer:** 6

**Kursgebühr:** 65 Euro

## » Mountainbike-Fahrtechniktraining für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle Mountainbiker, die sich im Gelände noch nicht so richtig sicher fühlen oder einfach ihre Fahrtechnik verbessern möchten. Mit gezielten Übungen, u.a. zu Gleichgewicht, Kurvenfahren, Hindernissen, Springen oder situativem 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 ggf. auf Anfrage ausgeliehen werden.

**Termin:** Samstag, 13.00 – 16.00 Uhr  
21.02. – 14.03.2009

**Dauer:** 4 x 180 Minuten

**Ort:** Reitstall am Kehr

**Leitung:** Jan Zander

**Teilnehmer:** 10

**Kursgebühr:** 65 Euro

## » Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« – für EinsteigerInnen

Sie fahren gern Rennrad und möchten am Göttinger »Jedermannrennen« teilnehmen? Dazu möchten Sie sich gezielt und mit kompetenter Hilfe Schritt für Schritt vorbereiten und dabei das wichtigste zum Thema Rennradfahren auch in einer größeren Gruppe lernen? In diesem Kurs mit den Göttinger Radsportexperten von personal sports erfahren Sie alles, was Sie



für eine erfolgreiche Teilnahme bei der »Tour d'Energie von den Terrassen« am 26.04.2009 brauchen. Beim gemeinsamen Training werden neben der Verbesserung der eigenen Physik die Grundtechniken einer sicheren Fahrweise (Bremsen, Kurven, Gruppe/Windschatten) im Fokus stehen.

Voraussetzungen sind ein eigenes, funktionstüchtiges Rennrad, wetterangepasste Kleidung sowie ein Fahrradhelm. Zu Beginn des Kurses sollte jeder Teilnehmer bereits in der Lage sein, 45 bis 50 Kilometer in zwei Stunden bewältigen zu können.

Die Teilnahme an diesem Kurs ist mit einem Trekking- oder Mountainbike leider nicht möglich.

**Termin:** Sonntag, 10.00 – 12.00 Uhr  
18.01. – 19.04.2009

**Dauer:** 12 x ca.120 Minuten

**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang

**Leitung:** Konstantin Simon, z.T. Frieder Uflacker

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 180 Euro (inkl. 38 Euro Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 Euro Pfand für den Transponder)

## » Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« – für Fortgeschrittene (Blockkurs)

Sie haben Lust auf ambitionierteres Rennradfahren in der Gruppe und suchen die Extraportion Motivation einer gemeinsam angegangenen Vorbereitung, haben aber nur bedingt Zeit für einen festen Gruppentermin?

Wenn Sie also Hilfe suchen, wie Sie bei der 5. »Tour d'Energie von den Terrassen« 2009 (noch) besser durch effektives Training abschneiden können, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Vom amtierenden norddeutschen Landesmeister und Göttinger Radsporttrainer Frieder Uflacker von personal sports erhalten Sie zu den einzelnen, gemeinsamen Trainingsterminen wertvolle Hinweise und die jeweils effektivste (Intervall-)Trainingsmethode zur richtigen Zeit für Ihre ansonsten individuelle Trainingsvorbereitung – ganz nach dem Motto: Hilfe zur verbesserten Selbsthilfe.

Die fünf Einzeltermine des Blockkurses erstrecken sich bewusst über die gesamte »heiße« Vorbereitungszeit von Januar bis April und finden dabei jeweils im Workshopcharakter statt. Im Vorfeld des Praxistrainings können dabei zur besseren Vermittlung komplexerer Radsportinhalte auch knappe theoretische Einheiten (max. 30 Minuten) auf dem Programm stehen – z.B. zu Windstafeln, dem Belgischen Kreisel, schnellem Kurvenfahren oder taktischem Verhalten.

Voraussetzungen für den Kurs sind neben einem funktionstüchtigen Rennrad mit Helm und entsprechender Bekleidung eine bereits hinreichende Grundlagenausdauer (zu Beginn des Kurses sollten mindestens 26 km/h über 2 Stunden möglich sein).

Bei Fragen zum Kursablauf wenden Sie sich bitte direkt an [kontakt@personal-sports.info](mailto:kontakt@personal-sports.info)

**Termine:** Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
17.01. / 14.02. / 28.02. / 28.03. / 18.04.2009

**Dauer:** 5 x ca.180 Minuten

**Ort:** Haus des Sports, Sandweg 5 (Nähe Jahnstadion)

**Leitung:** Frieder Uflacker

**Teilnehmer:** 8

**Kursgebühr:** 170 Euro (inkl. 38 Euro Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 Euro Pfand für den Transponder)

## » Fit für die »Tour d'Energie von den Terrassen« – für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle ambitionierten Rennradfahrer/innen, die sich intensiv in einer Gruppe auf die 5. »Tour d'Energie von den Terrassen« vorbereiten möchten. Dazu vermittelt Ihnen Dirk Hoffmann sinnvolle 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 mindestens 26 km/h). Sie sollten über ein funktionierendes Rennrad sowie entsprechende Kleidung, inklusive Helm, verfügen.

**Termin:** Sonntag, 10.00 – 12.00 Uhr  
18.01. – 19.04.2009

**Dauer:** 10 x 120 Minuten und länger

**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang

**Leitung:** Dirk Hoffmann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 170 Euro (inkl. 38 Euro Startgebühr »Tour d'Energie von den Terrassen« und 50 Euro Pfand für den Transponder)

# fitness kurse

## » Badminton für (Wieder-)Einsteiger

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drive, Smash oder Clear lernen, um auch im Badminton fit zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben, einiges zu lernen.

**Termin:** Donnerstag, 20.30 – 22.00 Uhr  
22.01. – 12.03.2009  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Geismar I (IGS)  
**Leitung:** Andre Wilrich  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 50 Euro

## » Volleyball für (Wieder-)Einsteiger

Endlich mal wieder (oder auch zum ersten Mal) pritschen, baggern, schmettern und mit netten Leuten Spaß am Volleyball erleben? Dann

sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung können Sie eingestaubte Volleyballkenntnisse wieder auffrischen oder die Grundtechniken von der »Pike« auf erlernen.

**Termin:** Montag, 18.30 – 20.30 Uhr  
02.02. – 23.03.2009  
**Dauer:** 8 x 120 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Geismar I (IGS)  
**Leitung:** Jonathan Stemmann  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 50 Euro

## » Ski fahren 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  
18.01.2009

**Treffpunkt:** Stadthalle  
**Leitung:** Reinhold Häckel  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 28 Euro (zzgl. Skipass)

## » Ski-Langlauf 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  
11.01.2009  
**Treffpunkt:** Stadthalle  
**Leitung:** Reinhold Häckel  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 28 Euro

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

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.

## Anmeldeformular



Vorname	Name
Straße / Nr.	PLZ / Ort
Telefon (tagsüber)	Geburtsdatum
Handy-Nr.	E-Mail

Ja, ich möchte den GoeSF-Newsletter abonnieren.

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:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> » Selbstverteidigung f. Frauen   | <input type="radio"/> » Nordic-Walking für Anfänger<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2  |
| <input type="radio"/> » Qi Gong  | <input type="radio"/> » Nordic Jogging  |
| <input type="radio"/> » Tai Chi  | <input type="radio"/> » Fechten   |
| <input type="radio"/> » Yoga   | <input type="radio"/> » Golf  |
| <input type="radio"/> » Skigymnastik   | <input type="radio"/> » Sportklettern in der Halle –<br>Einsteiger  |
| <input type="radio"/> » Schwimmen lernen<br>für Erwachsene<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2  | <input type="radio"/> » Mountainbike-Fahrtechnik-<br>training für Anfänger  |
| <input type="radio"/> » Schwimmen –<br>Kraultechnik erlernen<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2<br><input type="radio"/> Kurs 3                | <input type="radio"/> » Fit für die »Tour d'Énergie von<br>den Terrassen« – für Einsteiger-<br>Innen              |
| <input type="radio"/> » Schwimmen für Fortgeschrit-<br>tene (Kurs I) und Kraul-Aufbau-<br>kurs (Kurs II)<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2    | <input type="radio"/> » Fit für die »Tour d'Énergie von<br>den Terrassen« – für Fortge-<br>schrittene (Blockkurs) |
| <input type="radio"/> » Tauchen – Grundkurs  | <input type="radio"/> » Fit für die »Tour d'Énergie von<br>den Terrassen« –<br>für Fortgeschrittene               |
| <input type="radio"/> » Fit auf Inline-Skates –<br>für Einsteiger (Kurs I) u.<br>Fortgeschrittene (Kurs II)<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> » Badminton f. (Wieder-)Einsteiger  |
| <input type="radio"/> » Laufen für (Wieder-)Einsteiger   | <input type="radio"/> » Volleyball f. (Wieder-)Einsteiger   |
| <input type="radio"/> » Ausdauernd laufen  | <input type="radio"/> » Ski fahren im Harz  |
|  | <input type="radio"/> » Ski-Langlauf für Einsteiger   |