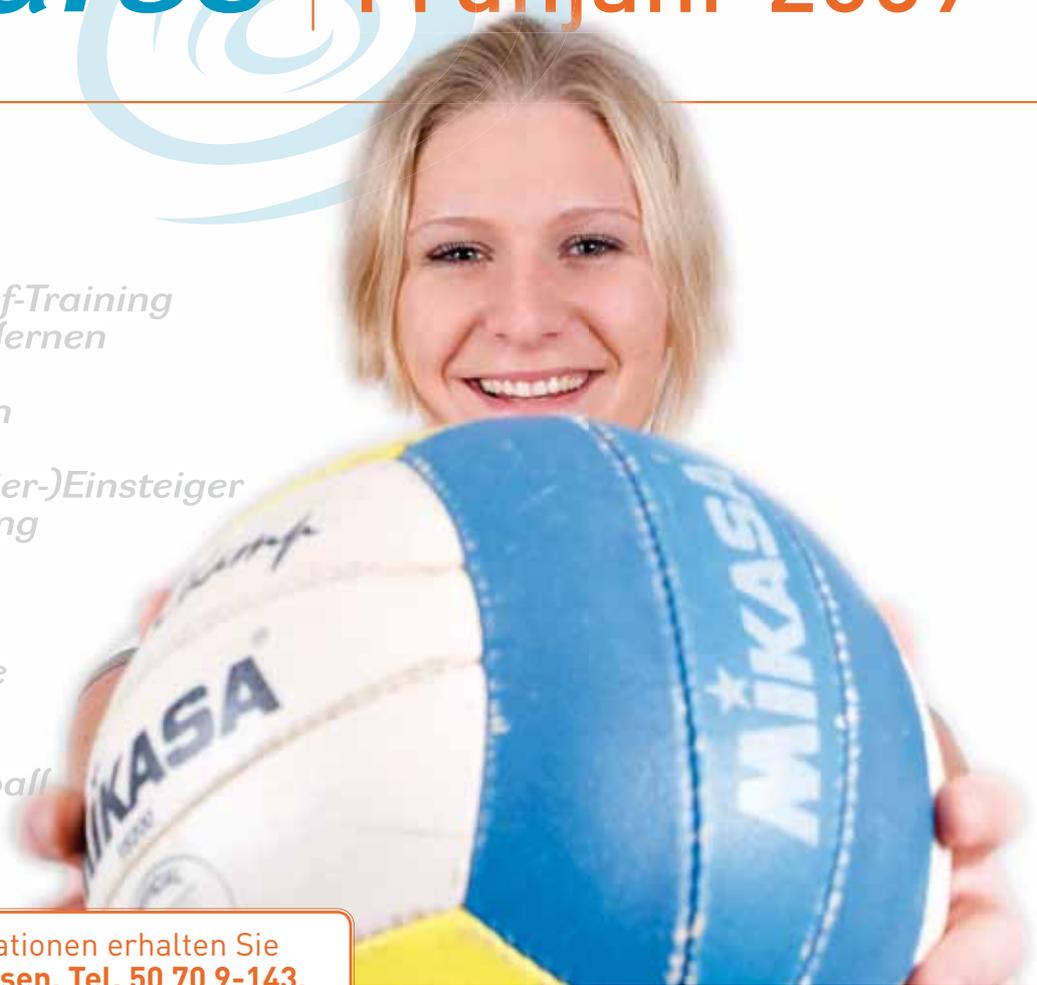


*Qi Gong
 Tai Chi
 Yoga
 Wing Tsun
 Herz-Kreislauf-Training
 Schwimmen lernen
 Tauchen
 Volkstriathlon
 Inline-Skates
 Laufen (Wieder-)Einsteiger
 Nordic-Walking
 Fechten
 Golf
 Sportklettern
 Mountainbike
 Badminton
 Tennis
 Beachvolleyball
 Kanu-Tour*



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

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

» 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
 11.05. – 22.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle an der Höltytschule
Leitung: Christian Auerbach
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 45 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 werden 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
 13.05. – 17.06.2009
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: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr
 07.05. – 18.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle an der Brüder-Grimm-Schule
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 45 Euro

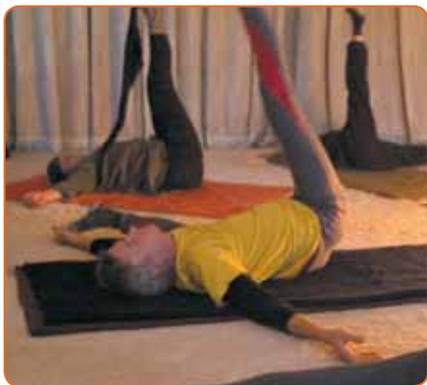
fitness kurse

Frühjahr 2009

» Yoga bei Brustkrebs

Yoga bietet auch speziell für die schwierigen Herausforderungen einer Krebserkrankung wundervolle und einfach einsetzbare Methoden zur Stärkung – besonders der inneren Haltung. Der Yoga-Unterricht lehrt uns, wie wir respekt- und liebevoll mit uns umgehen können. Für viele Menschen ist Yoga das Antistressmittel schlechthin, da es sich auf Geist und Körper positiv auswirkt.

Termin: Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
12.05. – 16.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Yogasalon, Zur Akelei 37,
Nikolausberg
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 45 Euro



» Yoga-Workshops – Kurs 1 bei Kopfschmerz und Migräne, Kurs 2 Business-Yoga

Kurs 1: Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr
06.06.2009
Kurs 2: Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr
06.06.2009
Dauer: 1 x 180 Minuten
Ort: Gymnastikraum am FKG
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 25 Euro

» Wing Tsun

Wing Tsun steigert die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit, sich auf seinen Körper einzulassen, seine Stärken kennen zu lernen und zu nutzen. Wer Wing Tsun lernt, entwickelt ein neues Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. Der Kurs bietet die Möglichkeit, diese Kampf-

kunst in einer entspannten, partnerschaftlichen Atmosphäre zu erleben.

Termin: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
16.05. – 20.06.2009
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Wing Tsun-Schule Göttingen,
Kurze Geismarstraße 16-18
(Innenhof)
Leitung: Birgit Schürer
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
13.05. – 19.06.2009
Dauer: 12 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

» Aquafitness auch für Jugendliche

Mit Musik und Spaß während der Aquafitness wird zusätzlich zu Erwachsenenkursen nun auch Jugendlichen ein Bewegungsausgleich zum langen Sitzen in der Schule angeboten.

Die Aquafitnesspräventionskurse werden bei Jugendlichen zu 100 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Gerätetraining und Gruppenspiele im Wasser, gegen den Wasserwiderstand, kräftigen die Muskeln, steigern die Ausdauer und Koordination. Gerade bei den Jugendlichen steht im Vordergrund, durch das gemeinsame Trainieren viel Spaß zu haben und zusätzlich ei-

nen wertvollen Beitrag für die Gesundheit zu leisten.

Anmeldungen und Informationen:
Britta Ohlef, Tel.: 0551 / 3054961

» 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

Franziska Großklaus, Tel.: 0551 / 9959688
www.villa-vita-goettingen.de

Kirsten Grundmann, Tel.: 0551 / 4956820
www.aquamotion-team.de

Katharina Marczinski, Tel.: 0551 / 4888714
www.naturheilpraxis-marczinski.de

Britta Ohlef, Tel.: 0551 / 3054961
www.physio-mobile.de

Anmeldung direkt bei den Kursleiterinnen!

Weitere Informationen unter
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.

Termin: Täglich, 08.00 – 09.00 Uhr
03.06. – 12.06.2009

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 85 Euro (inkl. Eintritt)

» 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 auf-



gebauten 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: Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
12.05. – 23.06.2009
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr
13.05. – 24.06.2009
Kurs 3: Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr
07.05. – 25.06.2009
Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann (Kurs I & II),
Alexa Michelmann (Kurs III)
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 60 Euro (inkl. Eintritt)

» Kraul-Aufbaukurs

Sie beherrschen das Kraulschwimmen 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, aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Termin: Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr
14.05. – 18.06.2009
Dauer: 5 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 Euro (inkl. Eintritt)

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

Praxis: Dienstag, 18.30 – 21.00 Uhr
12.05. – 02.06.2009
Dauer: 4 x 150 Minuten
Theorie: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr
13.05. – 03.06.2009
Dauer: 4 x 180 Minuten, Theaterstraße
9 (Theorie)
Ort: Badeparadies Eiswiese (Praxis)
Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 145 Euro (inkl. Eintritt)

» Fit für den Stadtwerke-Volkstriathlon

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihr Triathlon-Training effektiver gestalten wollen. Der Kurs ist in drei Blöcke gegliedert. Es gibt zwei Schwimmheiten, in denen an der Schwimmtechnik (Brust und/oder Kraul) sowie an einer schnellen Wende gefeilt wird. In den zwei Laufeinheiten geht es vornehmlich um eine Ökonomisierung und Verbesserung des eigenen Laufstils sowie um Trainingsaufbau und -methodik. Abgerundet wird der Kurs durch zwei Einheiten Koppel- und Wechseltraining, in denen die verschiedenen Wechsel geübt und vor allem der Belastungswechsel zwischen Rad fahren und Laufen trainiert wird.

Kurs 1: Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
11.05. – 22.06.2009
Kurs 2: Mittwoch, 18.15 – 19.45 Uhr
13.05. – 17.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Freibad Brauweg und
Jahnstadion,
1. Treffen: Laufen, Jahnstadion
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 50 Euro

» Crash-Kurs zum Stadtwerke-Volkstriathlon

Sie haben gut für den Triathlon trainiert, sind sich aber nicht sicher, wie es bei den verschiedenen Disziplinwechseln abläuft? In diesem Kurs bietet sich die Möglichkeit, ganz gezielt nur die Wechsel zu üben und die Bewegungsabläufe dabei zu trainieren.

Kurs 1: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
10.08. – 17.08.2009
Kurs 2: Donnerstag, 09.00 – 10.30 Uhr
13.08. – 20.08.2009
Dauer: 2 x 90 Minuten
Ort: Parkplatz vor dem Jahnstadion
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 25 Euro

» Fit auf Inline-Skates – für Einsteiger (Kurs 1) und Fortgeschrittene (Kurs 2)

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 ggf. auf Anfrage ausgeliehen werden.

Kurs 1: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr
12.05. – 16.06.2009
Kurs 2: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
12.05. – 16.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten (+ Abschlussfahrt, Termin nach Absprache)
Ort: Funsporthalle Zietenterrassen
Leitung: Udo Czernitzki
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 Euro

» Skatetour

Start und Ziel ist Hemeln, bei eigener Anfahrt und ohne Begleitfahrzeug. Wir starten in Hemeln rechts der Weser, fahren flussabwärts über Bursfelde bis Oberweser und auf der anderen Seite die Weser aufwärts wieder zurück nach Hemeln.

Bitte mitbringen: einen Rucksack für die Mitnahme von Verpflegung; Schuhe für unterwegs, da ein Teil der Strecke durch ein Waldstück führt, das zum Skaten nicht ausreichend befestigt ist; Regenbekleidung, falls das Wetter nicht beständig ist.

Die Ausrüstung: Skates mit Stopper und kompletter Schutzausrüstung inkl. Helm.

Allgemeine Fitness auf Skates und ausreichende Kondition sind Voraussetzungen für die Teilnahme.

Im Preis inbegriffen sind ein Fitnessgetränk, ein Müsliriegel, Fährgeld und Skate Guiding.

Termin: Sonntag, 06.06.2009,
10 – 14 Uhr
Treffpunkt: Hemeln, Bürgerhaus, Walter-Kühne-Halle
Leitung: Udo Czernitzki
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 20 Euro

fitness kurse

Frühjahr 2009

» 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 in den Sommer zu kommen. 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 Altstadtlauf am 24.06.2009 starten kann.

Termin: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
11.05. – 22.06.2009
Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Rhea Richter
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 35 Euro

» Laufen: Schneller werden auf der Bahn

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Grundschnelligkeit beim Laufen steigern wollen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, der Kurs ermöglicht es jedem, seine Grundschnelligkeit zu verbessern. Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Intervalltraining wird die Schnelligkeitsausdauer geschult und der Einheitsstrott aufgebrochen. Tempowechselläufe und Fahrtspiele bieten ein Training im oberen Ausdauerbereich und führen in Zusammenhang mit dem individuell absolvierten Trainingsprogramm zu einer Leistungssteigerung. Im Kursverlauf erhalten die Teilnehmer zudem Tipps zur Belastungssteuerung oder dem Trainingsaufbau beim Laufen.

Termin: Dienstag, 19.15 – 20.30 Uhr
12.05. – 23.06.2009
Dauer: 7 x 75 Minuten
1. Treffpunkt: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 40 Euro

» Nordic-Walking für Anfänger – Crashkurs

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: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
12.05. – 02.06.2009
Kurs 2: Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr
28.05. – 18.06.2009
Dauer: 4 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 30 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
11.05. – 22.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Gymnastikhalle im Waldweg 28
Leitung: Anastasiya Myanovska
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 35 Euro

» Golf

Golf befindet sich im Wandel von der elitären Sportart zum Breitensport. Die GoeSF und das Golfzentrum am Papenberg (gegenüber Klinikum Osteingang) unterstützen diese Entwicklung und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen unkomplizierten Einstieg in diese Sportart. Im Rahmen der Kurse werden den

Teilnehmern alle Grundlagen des Golfsports vermittelt. Abschlüsse 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 – Sonntag,
16.00 – 17.30 Uhr
05.06. – 07.06.2009
Kurs 2: Freitag – Sonntag,
16.00 – 17.30 Uhr
19.06. – 21.06.2009
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 ersten Termin Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

Termin: Montag, Dienstag, Donnerstag
& Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
08.06. – 12.06.2009
Dauer: 4 x 120 Minuten
Ort: Kletterhalle RoXx, Sprangerweg 2, Sportzentrum der Uni Göttingen
Teilnehmer: 6
Kursgebühr: 65 Euro

» Mountainbike-Fahr- techniktraining 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. Eigene Ausrüstung





(Mountainbike, Helm, Schützer) ist von Vorteil. Mountainbikes und Helme können ggf. auf Anfrage ausgeliehen werden.

Termin: Dienstag, 18.00 – 20.30 Uhr
14.05. – 18.06.2009
Dauer: 6 x 150 Minuten
Ort: Reitstall am Kehr
Leitung: Jan Zander
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 70 Euro

» Badminton für (Wieder-)Einsteiger (Kurs 1) und Fortgeschrittene (Kurs 2)

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drop, Smash oder Clear lernen, um auch im Badminton fit zu werden? Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen und vorhandene Techniken zu verbessern. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesen Kursen die Möglichkeit haben, einiges zu lernen.

Kurs 1: Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr
12.05. – 16.06.2009
Kurs 2: Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr
13.05. – 17.06.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle Geismar I (IGS)
Leitung: Andre Willrich
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 40 Euro

» Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik

Die GoeSF bietet auf den Tennisplätzen an der Schillerwiese 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
10.05. – 20.06.2009
Dauer: 6 x 60 Minuten

Ort: Tennisplätze am Hainholzweg
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 65 Euro

» Beachvolleyball für (Wieder-)Einsteiger

Endlich mal wieder (oder auch zum ersten Mal) pritschen, baggern, schmettern und mit netten Leuten Spaß am Beachvolleyball erleben? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung können Sie eingestaubte Beachvolleyball-Kenntnisse wieder auffrischen oder die Grundtechniken von der »Pike« auf erlernen.

Termin: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr
12.05. – 23.06.2009
Dauer: 7 x 120 Minuten
Ort: Naturerlebnisbad Grone
Leitung: Peter König
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 Euro (inkl. Eintritt)

Neueröffnung von Mrs.Sporty!

In Göttingen-Rosdorf, Rischenweg 5 am 04. Mai 2009

Mrs.Sporty ist der persönliche Sportclub für Frauen jeden Alters, der seinen Fokus auf die individuelle Betreuung der Mitglieder setzt. Das Training basiert auf dem wirksamen Zirkeltraining, bei dem sich einfache, aber effektive Ausdauer-, Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen abwechseln. Schon 2 bis 3 Einheiten die Woche à 30 Minuten reichen völlig aus, um individuelle Ziele zu erreichen. Ergänzend bieten wir ein Ernährungskonzept an, dass mit jedem Mitglied einzeln abgestimmt wird.

Vereinbaren Sie am besten noch heute, während des Vorverkaufs einen Beratungstermin.

Cornelia Koops und ihr Team freuen sich auf Sie!

„Ich sehe mich als Teil der Idee“

Stefanie Grafs Herzensangelegenheit: Sport zum natürlichen Teil im Leben von Frauen zu machen.



Neueröffnung am
04.05.2009
Jetzt attraktive
Frühbucheangebote
sichern!

Einladung zum Infoabend

am 27. und 29.04.09 um 19:30 Uhr
bei uns im Club

Mrs.Sporty Göttingen-Rosdorf
club274@club.mrssporty.de
www.mrssporty.de
Tel.: 0551/209 7004

Öffnungszeiten im Vorverkauf:
Mo – Fr 10 – 12 Uhr und 16 – 18 Uhr
Sa 10 – 13 Uhr

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

fitness kurse

Frühjahr 2009



» Kanu-Tour im Weser- bergland 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.

Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

Termin: Samstag, 08.30 Uhr
16.05.2009
Treffpunkt: Bootshaus der GoeSF am Kiessee neben dem Restaurant Seezauber
Leitung: Konrad Wiegel
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 40 Euro

» Kanu-Tour auf der Fulda und Weser für Anfänger

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

Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

Termin: Samstag, 08.30 Uhr
20.06.2009
Treffpunkt: Bootshaus der GoeSF am Kiessee neben dem Restaurant Seezauber
Leitung: Konrad Wiegel
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 40 Euro

Unsere Fax-Nr.: (0551) 50 70 9-114
Unsere Adresse: GoeSF, Stichwort Frühjahrskurse,
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

Anmeldung für markierte Kurse:



Vorname Name

Straße / Nr. PLZ / Ort

Telefon (tagsüber) Geburtsdatum

Handy-Nr. E-Mail

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

Kontonummer Bankleitzahl

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

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> » Qi Gong | <input type="radio"/> » Laufen (Wieder-)Einsteiger |
| <input type="radio"/> » Tai Chi | <input type="radio"/> » Laufen: Schneller werden auf der Bahn |
| <input type="radio"/> » Yoga | <input type="radio"/> » Nordic-Walking für Anfänger – Crashkurs |
| <input type="radio"/> » Yoga bei Brustkrebs | <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> » Yoga Workshops | <input type="radio"/> » Fechten |
| <input type="radio"/> Kurs 1 (Kopfschmerz, Migräne) | <input type="radio"/> » Golf |
| <input type="radio"/> Kurs 2 (Business-Yoga) | <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> » Wing Tsun | <input type="radio"/> » Sportklettern in der Halle – Einsteiger |
| <input type="radio"/> » Schwimmen lernen für Erwachsene | <input type="radio"/> » Mountainbike-Fahrtechnik-training für Anfänger |
| <input type="radio"/> » Schwimmen – Kraultechnik erlernen | <input type="radio"/> » Badminton |
| <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 <input type="radio"/> Kurs 3 | <input type="radio"/> Kurs 1 (Wieder-)Einsteiger |
| <input type="radio"/> » Kraul – Aufbaukurs | <input type="radio"/> Kurs 2 (Fortgeschrittene) |
| <input type="radio"/> » Tauchen – Grundkurs | <input type="radio"/> » Tennis für Wiedereinsteiger |
| <input type="radio"/> » Fit für den Volkstriathlon | <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> » Beachvolleyball für (Wieder-)Einsteiger |
| <input type="radio"/> » Crash-Kurs Volkstriathlon | <input type="radio"/> » Kanu-Tour im Weserbergland für Anfänger |
| <input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> » Kanu-Tour auf der Fulda und Weser für Anfänger |
| <input type="radio"/> » Inline-Skates | |
| <input type="radio"/> Kurs 1 (Wieder-)Einsteiger | |
| <input type="radio"/> Kurs 2 (Fortgeschrittene) | |
| <input type="radio"/> » Skatetour | |