

fitness kurse

Herbst 2009

QiGong Tai Chi Yoga Step Aerobic
Pilates Skigymnastik Schwim-
men Kraultech Schwimmen Inline-
Skates Lauf Nordic Jogging Sportklettern
Mountainbiking Highton Wing T-
sun Selbst



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
19.10. – 07.12.2009
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule (Am Pflingstanger 38)
Leitung: Christian Auerbach
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 60 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
21.10. – 25.11.2009
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, 18.00 – 19.30 Uhr
20.10. – 08.12.2009
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule (Am Pflingstanger 38)
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 60 Euro

fitness kurse

Herbst 2009

» Step-Aerobic

Step-Aerobic ist die ideale Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Mit Hilfe einer höhenverstellbaren Plattform (Step) wird das klassische Aerobictraining intensiviert. Zu motivierender Musik werden die Bewegungen nach dem Aufwärmen in eine fließende Choreographie eingebunden. Das Auf- und Absteigen und die dazu gehörigen Armbewegungen verbrennen reichlich Kalorien, trainieren Kraft und Ausdauer sowie Koordination und Balance. Abgeschlossen wird die Stunde mit einigen Workout-Übungen und einem umfassenden Stretching.

Für Personen mit Gelenkproblemen empfiehlt sich vor Anmeldung die Rücksprache mit dem Arzt.

Termin: Donnerstag, 20.00 – 21.15 Uhr
22.10. – 10.12.2009
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Godehardhalle
(Mehrzweckraum)
Leitung: Swana-Julia Barwing
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 45 Euro

» Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, das für jeden geeignet ist. Dabei werden sowohl Aspekte des Yoga (Dehnung und Konzentration) als auch des Leistungssports (Muskelkonditionierung und Ausdauer) integriert und führen zu einer gesteigerten Konzentration, Koordination und Kraft aus der Körpermitte. Besonders die tiefliegenden Bauchmuskeln und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden durch dieses Training angesprochen. Rücken- und Nackenschmerzen wird vorgebeugt. Das Training führt zu einer aufrechteren Körperhaltung und durch die spezielle Pilates-Atmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

Termin: Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr
21.10. – 09.12.2009
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Turnhalle Lohbergschule
(Gymnastikraum)
Leitung: Swana-Julia Barwing
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 60 Euro

» 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
28.09.2009 – 22.03.2010
Dauer: 25 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle am THG,
Ewaldstraße
Leitung: Ines Graeber,
Klaus Brüggemeyer
Kursgebühr: 75 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
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.

Kurs 1: Mo., Di., Do., Fr.,
08.00 – 09.00 Uhr
21.09. – 02.10.2009
Kurs 2: Mo., Di., Do., Fr.,
08.00 – 09.00 Uhr
02.11. – 13.11.2009
Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
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: Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
15.09. – 10.11.2009
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr
16.09. – 11.11.2009
Kurs 3: Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr
22.10. – 10.12.2009
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann (Kurs 1 & 2),
Philipp Rinkenauer (Kurs 3)
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 Euro
(inkl. Schwimmbadeintritt)

» Schwimmen für Fort- geschrittene (Kurs 1) und Kraul-Aufbaukurs (Kurs 2)

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 (vor allem Kurs 2), aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.



Kurs 1: Donnerstag, 09.00 – 10.15 Uhr
17.09. – 13.11.2009
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr
16.09. – 12.11.2009
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 fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Praxis: Dienstag, 18.30 – 21.00 Uhr
27.10. – 17.11.2009
Dauer: 4 x 150 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese (Praxis)
Theorie: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr
21.10. – 11.11.2009
Dauer: 4 x 180 Minuten
Ort: Theaterstraße 9 (Theorie)
Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 145 Euro
(inkl. Schwimmbadeintritt)

» 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
22.09. – 03.11.2009
Kurs 2: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
29.09. – 10.11.2009
Dauer: 6 x 90 Minuten (+ Abschlussfahrt, Termin nach Absprache)
Ort: Funsporthalle Zietenterrassen
Leitung: Udo Czernitzki
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 Euro

» Laufen: Schneller werden auf der Bahn/im Gelände

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Grundschnelligkeit beim Laufen steigern wollen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, der Kurs ermöglicht es jedem, seine Grundgeschwindigkeit zu verbessern. Mit gezielten Technikübungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Intervalltraining werden die Schnelligkeitsausdauer geschult und der Einheitstrott 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. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, sollte ggf. eine wasserdichte Jacke mitgebracht werden.

Termin: Dienstag, 18.30 – 19.45 Uhr
15.09. – 10.11.2009
Dauer: 8 x 75 Minuten
1. Treffpunkt: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 45 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. 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 die Lust am Laufen wieder entdeckt. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, sollte ggf. eine wasserdichte Jacke mitgebracht werden.

Termin: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
22.09. – 08.11.2009
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang

Leitung: Rhea Richter
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. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, sollte ggf. eine wasserdichte Jacke mitgebracht werden.

Kurs 1: Dienstag, 17.00 – 18.15 Uhr
15.09. – 10.11.2009
Kurs 2: Mittwoch, 09.30 – 10.45 Uhr
16.09. – 11.11.2009
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. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, sollte ggf. eine wasserdichte Jacke mitgebracht werden.

Termin: Samstag, 10.30 – 11.45 Uhr
12.09. – 03.10.2009
Dauer: 4 x 75 Minuten
Ort: 1. Treffpunkt: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 40 Euro

fitness kurse

Herbst 2009

» 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. Abschlüsse 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
25.09. – 27.09.2009

Dauer: 3 x 90 Minuten

Ort: Golfzentrum am Papenberg
(Osteingang Klinikum)

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 05.10.2009 Teilnahmebedingung für alle folgenden Termine.

Termin: Montag, Dienstag, Donnerstag
& Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
05.10. – 09.10.2009

Dauer: 4 x 120 Minuten

Ort: Kletterhalle RoXx

Teilnehmer: 6

Kursgebühr: 70 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. Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, sollte ggf. eine wasserdichte Jacke mitgebracht werden.

Termin: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr
17.09. – 29.10.2009

Dauer: 6 x 120 Minuten

Ort: Reitstall am Kehr

Leitung: Jan Zander

Teilnehmer: 10

Kursgebühr: 65 Euro

» Badminton für (Wieder-)Einsteiger

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drop, 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: Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr
06.10. – 24.11.2009

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Sporthalle THG

Leitung: Andre Willrich

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 50 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 Kampfkunst in einer entspannten, partnerschaftlichen Atmosphäre zu erleben.

Termin: Samstag, 10.00 – 12.00 Uhr
24.10. – 28.11.2009

Dauer: 6 x 120 Minuten

Ort: Wing Tsun-Schule Göttingen,
Kurze Geismarstraße 16-18
(Innenhof)

Leitung: Birgit Schürer

Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 60 Euro

» Selbstverteidigung für Frauen – wehren Sie sich

Viele Frauen haben sich fast täglich mit plumper Anmache, verbalen Anzüglichkeiten oder Begrapschen 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 Trittschläge soll das Gelingen. Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung oder ein Trainingsanzug sowie Hallenschuhe.

Termin: Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr
21.10. – 25.11.2009

Dauer: 6 x 120 Minuten

Ort: Gymnastikraum, Außenstelle
des Max-Planck-Gymnasiums
am Albanikirchhof, Lange
Geismarstraße 81 (Hinterhof)

Leitung: Christof Hallensleben

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 60 Euro

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.

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

Anmeldeformular

Anmeldung für markierte Kurse:



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

- Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte
- Tai Chi
- Yoga
- Step-Aerobic
- Pilates
- Skigymnastik
- Schwimmen lernen für Erwachsene
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
 - Kurs 1
 - Kurs 2
 - Kurs 3
- Schwimmen für Fortgeschrittene (Kurs 1) und Kraul-Aufbaukurs (Kurs 2)
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Tauchen – Grundkurs
- Fit auf Inline-Skates – für Einsteiger (Kurs 1) und Fortgeschrittene (Kurs 2)
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Laufen: Schneller werden auf der Bahn/im Gelände
- Laufen für (Wieder-)Einsteiger
- Nordic Walking für Anfänger
 - Kurs 1
 - Kurs 2
- Nordic Jogging
- Golf
- Sportklettern in der Halle – Einsteiger
- Mountainbike-Fahrtechniktraining für Anfänger
- Badminton für (Wieder-)Einsteiger
- Wing Tsun
- Selbstverteidigung für Frauen – wehren Sie sich

24-Stunden-Geschäftsstelle: www.aok24.de



BEWEGUNG IN BESTEN HÄNDEN

Die Gesundheitskasse unterstützt Sie mit einer Vielzahl attraktiver Gesundheitsangebote. Für Individualisten auch online im Internet. Mehr Infos in Ihrer AOK und auf www.aok.de.

Jetzt zur
AOK wechseln!