fitness kurse Frühjahr 2010

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

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

» 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:	**Dienstag, 19.30 – 20.45 Uhr 11.05. – 15.06.2010**
Dauer:	**6 x 75 Minuten**
Ort:	**Turnhalle Lohbergschule (Görlitzer Straße)**
Leitung:	**Ricarda Hoffmeister-Kracht**
Teilnehmer:	**15**
Kursgebühr:	**50 Euro**

» Qi Gong

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 03.05. – 21.06.2010**
Dauer:	**6 x 90 Minuten**
Ort:	**Turnhalle Höltyschule (Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)**
Leitung:	**Christian Auerbach**
Teilnehmer:	**15**
Kursgebühr:	**50 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 12.05. – 16.06.2010**
Dauer:	**6 x 120 Minuten**
Ort:	**Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG), Gymnastikraum (Grätzelstraße)**
Leitung:	**Axel Großmann**
Teilnehmer:	**12**
Kursgebühr:	**65 Euro**

» Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegenwirken, 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. 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 11.05. – 22.06.2010**
Dauer:	**7 x 90 Minuten**
Ort:	**Turnhalle Höltyschule (Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)**
Leitung:	**Corinna Löns**
Teilnehmer:	**20**
Kursgebühr:	**55 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:	**Montag, 17.30 – 19.30 Uhr 10.05. – 21.06.2010**
Dauer:	**6 x 120 Minuten**
Ort:	**Wing Tsun Schule Göttingen (Kurze Geismarstraße 16-18)**
Leitung:	**Birgit Schürer**
Teilnehmer:	**15**
Kursgebühr:	**45 Euro**

» 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 1:	**Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr 11.05. – 22.06.2010**
Kurs 2:	**Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr 12.05. – 23.06.2010**
Kurs 3:	**Mittwoch, 21.00 – 22.00 Uhr 12.05. – 23.06.2010**
Dauer:	**7 x 60 Minuten**
Ort:	**Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)**
Leitung:	**Amke Lottmann (Kurs 1), Philipp Rinkenauer (Kurs 2 & 3)**
Teilnehmer:	**12**
Kursgebühr:	**70 Euro**

» Schwimmen – Kraultechnik-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 angepass-

fitness kurse Frühjahr 2010

ten 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 20.05. – 24.06.2010**
Dauer:	**6 x 75 Minuten**
Ort:	**Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)**
Leitung:	**Amke Lottmann**
Teilnehmer:	**12**
Kursgebühr:	**70 Euro**

» 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, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 08.00 – 09.00 Uhr 31.05. – 11.06.2010**
Dauer:	**8 x 60 Minuten**
Ort:	**Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)**
Leitung:	**Amke Lottmann**
Teilnehmer:	**8**
Kursgebühr:	**90 Euro**

» Schwimmen für Fortgeschrittene im Freibad Brauweg

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 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. Damit bereitet dieser Kurs Sie optimal auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 29. August vor.

Termin:	**Dienstag, 20.00 – 21.15 Uhr 18.05. – 22.06.2010**
Dauer:	**6 x 75 Minuten**
Ort:	**Freibad Brauweg (Brauweg)**
Leitung:	**Amke Lottmann**
Teilnehmer:	**14**
Kursgebühr:	**70 Euro**

» 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 11.05. – 01.06.2010**
Dauer:	**4 x 150 Minuten**
Theorie:	**Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr 05.05. – 26.05.2010**
Dauer:	**4 x 180 Minuten**
Ort:	**Theorie: Theaterstraße 9 Praxis: Freibad Brauweg**
Leitung:	**Michael Bohnenberger**
Teilnehmer:	**12**
Kursgebühr:	**145 Euro (inkl. Eintritt)**

» 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 zu Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung. Ziel soll sein, dass jeder, der Lust hat, am Ende des Kurses beim Altstadtlauf am 22.6.2010 starten kann.

Termin:	**Montag, 17.00 – 18.00 Uhr 10.05. – 21.06.2010**
Dauer:	**6 x 60 Minuten**
Ort:	**Jahnstadion (Sandweg)**
Leitung:	**Sebastian Haenelt**
Teilnehmer:	**16**
Kursgebühr:	**35 Euro**

» Schneller werden auf der Bahn und 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 wird 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.

Kurs 1:	**Dienstag, 18.15 – 19.30 Uhr 11.05. – 22.06.2010**
Kurs 2:	**Mittwoch, 10.15 – 11.30 Uhr 12.05. – 23.06.2010**
Dauer:	**7 x 75 Minuten**
Ort:	**Jahnstadion (Sandweg)**
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.

Termin: Mittwoch, 08.45 – 10.00 Uhr
05.05. – 23.06.2010
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 60 Euro

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

» 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.

Termin: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
31.05. – 21.06.2010
Dauer: 4 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 30 Euro

» Fit bis ins hohe Alter

Auch im Alter fit, vital und mobil zu bleiben, wünschen sich viele Menschen – gezielte Bewegungsangebote sind dabei ein wichtiger Baustein. Der Kurs bietet viel Abwechslung und gemeinsames Bewegen in der Gruppe: Kleine Spiele (teilweise mit Kleingeräten), gezielte Übungen zu Koordination, Balance, Gleichgewicht, Kräftigung des Muskelapparates, Gehirnjogging und Wahrnehmungsübungen werden zum Teil auch im Sitzen durchgeführt. Abgerundet wird das Programm durch Atemübungen und Entspannung. Dieser Kurs richtet sich an alle ab 60.

Termin: Freitag, 09.30 – 10.30 Uhr
21.05. – 25.06.2010
Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)

Leitung: Wolfgang Beuße
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 40 Euro

» Crashkurs zum Göttinger 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: Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr
19.08.2010
Kurs 2: Sonntag, 10.00 – 13.00 Uhr
22.08.2010
Dauer: 1 x 180 Minuten
Ort: Freibad Brauweg (Brauweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 25 Euro

» Koppel- und Wechseltraining für den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon

Sie möchten für den Triathlon trainieren, sind sich aber nicht sicher, wie die einzelnen Disziplinen am sinnvollsten kombiniert werden können? Dieser Kurs biete die Möglichkeit, für die beiden Disziplinen Laufen und Radfahren geeignete kombinierbare Trainingsmöglichkeiten kennen zu lernen und zu üben sowie auch die jeweiligen Wechsel gezielt einzustudieren.

Kurs 1: Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr
20.05. – 27.05.2010
Kurs 2: Montag, 09.30 – 11.00 Uhr
31.05. – 07.06.2010
Dauer: 2 x 90 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 25 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 und Lauftechnik sowie zum Verhalten im Straßenverkehr runden das Kursprogramm ab. Zum Ende des Kurses findet nach Absprache eine Abschlussfahrt statt. Die Ausrüstung kann ggf. auf Anfrage ausgeliehen werden.

Termin: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr
11.05. – 15.06.2010
Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Funsporthalle Zietenterrassen (Bertha-von-Suttner-Straße 2)
Leitung: Udo Czernitzki
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 Euro

» Refreshing – Fit auf Inline-Skates

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die zwar das Inline-Skating gelernt haben, sich aber in der einen oder anderen Situation unsicher fühlen. In diesem Kurs wird Ihr Bremsverhalten verbessert, die koordinativen Fähigkeiten beim Inline-Skating werden verfeinert und dadurch wird Ihr Selbstbewusstsein beim Skaten gestärkt. Bremsen, Kurven fahren, fahren in der Gruppe und andere Skate-Techniken sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Ausrüstung: Skates, Schutzausrüstung sowie ein Helm (kann auch nach vorheriger Absprache bei Udo Czernitzki ausgeliehen werden).

Termin: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
18.05. – 01.06.2010
Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: Funsporthalle Zietenterrassen (Bertha-von-Suttner-Straße 2)
Leitung: Udo Czernitzki
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 30 Euro

» Sportliches Rennradfahren für Frauen

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Es werden nicht nur verschiedene Trainingsmethoden vorgestellt, sondern vor allem wird das Fahren in der Gruppe geübt. Neben den gebräuchlichen Handzeichen werden u.a. auch das Windschat-

fitness kurse Frühjahr 2010

tenfahren oder der »Belgische Kreisel« erläutert und trainiert. Auch die Haltung und Sicherheit auf dem Rad, das richtige Schalten und eine optimale Kurventechnik stehen auf dem Programm.

Termin:	**Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr 20.05. – 24.06.2010**
Dauer:	**6 x 120 Minuten**
Ort:	**Jahnstadion (Sandweg)**
Leitung:	**Dirk Hoffmann**
Teilnehmer:	**12**
Kursgebühr:	**60 Euro**

» Spinning

Sie möchten Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken und Ihre Kondition verbessern? Mit Spinning – Fahrradfahren auf Standfahrrädern – absolvieren Sie ein gezieltes und gelenkschonendes Training, bei dem Motivation, Visualisierung, Abwechselung und Gruppendynamik im Zentrum stehen. Beim Spinning können Jung und Alt, Trainierte und Untrainierte, Mann und Frau zusammen trainieren. Hier sitzt der Einsteiger neben dem Fortgeschrittenen, und beide haben tolle Trainingserfolge. Durch die motivierende Musik und die Animation des Trainers vergeht eine Stunde Training wie im Flug.

Kurs 1:	**Montag, 19.30 – 20.30 Uhr 10.05. – 21.06.2010**
Kurs 2:	**Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr 12.05. – 23.06.2010**
Dauer:	**7 x 60 Minuten**
Ort:	**Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)**
Leitung:	**Kirsti Engelke (Kurs 1), Steffen Baumbach (Kurs 2)**
Teilnehmer:	**12**
Kursgebühr:	**60 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 Gleichwicht, 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!

Termin:	**Dienstag, 18.00 – 20.30 Uhr 11.05. – 15.06.2010**
Dauer:	**6 x 150 Minuten**
Ort:	**Reitstall am Kehr (Bismarckstraße)**
Leitung:	**Jan Zander**
Teilnehmer:	**10**
Kursgebühr:	**70 Euro**

» 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:	**Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr 11.05. – 22.06.2010**
Dauer:	**7 x 90 Minuten**
Ort:	**Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium**
Leitung:	**Christian Roeben**
Teilnehmer:	**12**
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, 16.00 – 17.30 Uhr 04.06. – 06.06.2010**
Kurs 2:	**Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr 18.06. – 20.06.2010**
Dauer:	**3 x 90 Minuten**
Ort:	**Golfzentrum am Papenberg**
Teilnehmer:	**10**
Kursgebühr:	**60 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. Tennisschuhe für Sandplätze sind erforderlich!

Anfänger:	**Samstag, 10.00 – 11.00 Uhr 08.05. – 19.06.2010**
Fortgeschr.:	**Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr 08.05. – 19.06.2010**
Dauer:	**6 x 60 Minuten**
Ort:	**Tennisplätze Schillerwiese**
Leitung:	**Georg Huwald**
Teilnehmer:	**8**
Kursgebühr:	**65 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, 12.06.2010**
Ort:	**Bootshaus der Goesf (Sandweg)**
Leitung:	**Konrad Wiegel**
Teilnehmer:	**16**
Kursgebühr:	**40 Euro**

Die Anmeldung kann **persönlich** bei Jörg Bollensen, per **Brief** an die GoeSF, per **Fax** unter Verwendung dieses Formulars oder übers 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 Frühjahrskurse, Windausweg 6, 37073 Göttingen

Anmeldeformular

Vorname | Name

Straße / Nr. | PLZ / Ort

Telefon (tagsüber) | Geburtsdatum

Handy-Nr. | E-Mail

○ Ich zahle bequem per Bankeinzug:

Bankinstitut / Ort

Kontonummer | Bankleitzahl

○ Ja, ich möchte den GoeSF-Newsletter abonnieren!
(Bitte unbedingt E-Mail-Adresse angeben)

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

Datum, Unterschrift

Anmeldung für markierte Kurse:

- ○ » Pilates
- ○ » Qi Gong
- ○ » Tai Chi
- ○ » Yoga
- ○ » Wing Tsun
- ○ » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
  - ○ Kurs 1 ○ Kurs 2 ○ Kurs 3
- ○ » Schwimmen – Kraultechnik-Aufbaukurs
- ○ » Schwimmen lernen für Erwachsene
- ○ » Schwimmen für Fortgeschrittene im Freibad Brauweg
- ○ » Tauchen – Grundkurs
- ○ » Laufen für (Wieder-)Einsteiger
- ○ » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände
  - ○ Kurs 1 ○ Kurs 2
- ○ » Nordic Walking für Anfänger
- ○ » Nordic Walking für Anfänger – Crashkurs
- ○ » Fit bis ins hohe Alter
- ○ » Crash-Kurs zum Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon
  - ○ Kurs 1 ○ Kurs 2
- ○ » Koppel- und Wechseltraining für den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon
  - ○ Kurs 1 ○ Kurs 2
- ○ » Fit auf Inline-Skates für Einsteiger
- ○ » Refreshing – Fit auf Inline-Skates
- ○ » Sportliches Rennradfahren für Frauen
- ○ » Spinning
  - ○ Kurs 1 ○ Kurs 2
- ○ » Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger
- ○ » Badminton für (Wieder-)Einsteiger
- ○ » Golf
- ○ » Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik
  - ○ Anfänger
  - ○ Fortgeschrittene
- ○ » Kanu-Tour auf der Fulda und Weser für Anfänger