



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 tief liegenden Bauchmuskeln und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden durch dieses Training angesprochen. Rücken- und Nackenschmerzen werden vorgebeugt. Das Training führt zu einer aufrechteren Körperhaltung und durch die spezielle Pilatesatmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

Kurs 1: Dienstag, 19.45 bis 21.00 Uhr
14.09. – 16.11.2010
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
27.10. – 15.12.2010
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Turnhalle Lohbergschule
(Görlitzer Straße)
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 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
15.09. – 03.11.2010
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG), Gymnastikraum
(Grätzelstraße)
Leitung: Axel Großmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 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
25.10. – 13.12.2010
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule
(Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Leitung: Christian Auerbach
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 Euro

fitness kurse

Herbst 2010

» 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
21.09. – 23.11.2010
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule
(Am Pfingstanger, Eingang
über Habichtsweg)
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 65 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
20.09. – 08.11.2010
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Wing Tsun Schule Göttingen
(Kurze Geismarstraße 16-18)
Leitung: Birgit Schürer
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 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 Aquafitnessinstructorinnen/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 Marczynski, Tel. 0551 – 4888714
www.naturheilpraxis-marczynski.de

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

Anmeldung direkt bei den Kursleiterinnen!

Weitere Informationen finden Sie unter www.badeparadies.de.

» 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
14.09. – 16.11.2010
Kurs 2: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
15.09. – 17.11.2010
Kurs 3: Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr
28.10. – 16.12.2010
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann (Kurs 1 & 2)
Philipp Rinkenknauer (Kurs 3)
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 Euro

» Schwimmen für Fortgeschrittene

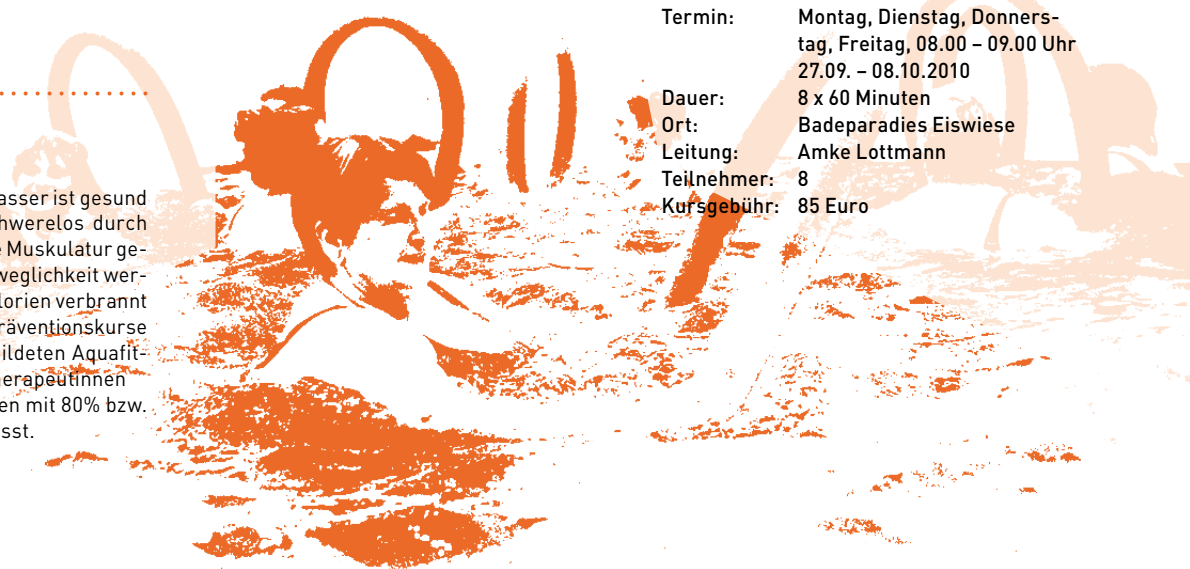
Sie beherrschen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul einigermaßen, möchten Ihre Techniken aber weiter verfeinern? Sie können zwar zwei oder drei Bahnen am Stück kraulen, möchten hier aber gerne noch mehr Ausdauer bekommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit gezielten, dem individuellen 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 Rückenraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Kurs 1: Mittwoch, 20.00 – 21.15 Uhr
15.09. – 17.11.2010
Kurs 2: Donnerstag, 09.00 – 10.00 Uhr
16.09. – 18.11.2010
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 90 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
27.09. – 08.10.2010
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 85 Euro



» Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs

Sie können ein klein wenig schwimmen, fühlen sich aber noch unsicher? In diesem Aufbaukurs können Sie ohne den Trubel des üblichen Badebetriebs gezielt an Ihren Schwächen arbeiten. Durch verschiedene Übungen und ggf. die Hinzunahme unterschiedlicher Hilfsmittel können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im Element Wasser erlangen.

Termin: Montag, Mittwoch, Freitag
08.00 – 09.00 Uhr
25.10. – 05.11.2010

Dauer: 6 x 60 Minuten

Ort: Badeparadies Eiswiese

Leitung: Amke Lottmann

Teilnehmer: 10

Kursgebühr: 65 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
14.09. – 05.10.2010

Dauer: 4 x 150 Minuten

Ort: Badeparadies Eiswiese

Theorie: Mittwoch, 17.00 – 20.00 Uhr
15.09. – 06.10.2010

Dauer: 4 x 180 Minuten

Ort: Theaterstraße 9

Leitung: Michael Bohnenberger

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 145 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 fit durch den Herbst zu kommen. Die Kurse finden im Jahnstadion und Umgebung statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zu Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung.

Termin: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
20.09. – 22.11.2010

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Jahnstadion (Sandweg)

Leitung: Sebastian Hanelt

Teilnehmer: 18

Kursgebühr: 45 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 werden 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, 19.00 – 20.15 Uhr
14.09. – 16.11.2010

Dauer: 8 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.

Kurs 1: Montag, 09.00 – 10.15 Uhr

13.09. – 15.11.2010

Kurs 2: Dienstag, 17.30 – 18.45 Uhr
14.09. – 16.11.2010

Dauer: 8 x 75 Minuten

Ort: Jahnstadion (Sandweg)

Leitung: Amke Lottmann

Teilnehmer: 15

Kursgebühr: 65 Euro

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

» Ski- und Konditions-gymnastik

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
27.09. – 11.04.2011

Dauer: 25 x 90 Minuten

Ort: Sporthalle am THG, Ewaldstraße

Leitung: Ines Graeber, Klaus Brüggemeyer

Teilnehmer: 80

Kursgebühr: 75 Euro

» Spinning

Sie möchten Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und Ihre Kondition verbessern? Mit Spinning – Fahrradfahren auf Standfahrrädern – absolvieren Sie ein gezieltes und gelenkschonendes Training, bei dem Motivation, Visualisierung, Abwechslung 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
20.09. – 22.11.2010

Kurs 2: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
26.10. – 14.12.2010

Kurs 3: Mittwoch, 09.45 – 10.45 Uhr
22.09. – 24.11.2010

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Sport und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)

Leitung: Kirsti Engelke, Steffen Baumbach

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 65 Euro

fitness kurse

Herbst 2010

» 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 dazugehörigen 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, 19.00 – 20.15 Uhr
16.09. – 18.11.2010
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Godehardhalle, MZR
Leitung: Claudia Erdmann
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 45 Euro

» Badminton

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.

Anfänger: Dienstag,
19.00 – 20.30 Uhr
21.09. – 23.11.2010
Ort: Sporthalle am Theodor-Heuss-
Gymnasium
Fortge.: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
20.09. – 22.11.2010
Ort: Sporthalle Geismar 1,
Hallenteil 4
Dauer: 8 x 90 Minuten
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 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.

Termin: Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
24.09. – 26.09.2010
Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: Golfzentrum am Papenberg
Leitung: Maik Vahldieck
Teilnehmer: 10
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 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!

Termin: Donnerstag, 18.00 – 20.30 Uhr
16.09. – 04.11.2010
Dauer: 6 x 150 Minuten
Ort: Reitstall am Kehr
(Bismarckstraße)
Leitung: Jan Zander
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 65 Euro

» Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik

Die GoeSF bietet in der Tennishalle in Weende 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.

Für die Halle werden saubere Tennisschuhe benötigt, die sonst auf Sand verwendet werden.

Anfänger: Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr
15.09. – 17.11.2010
Fortge.: Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
15.09. – 17.11.2010
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Tennishalle Weende
Leitung: Georg Huwald
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 80 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.

Anmeldeformular

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

Anmeldung für markierte Kurse:



- | | |
|---|---|
| ☐ » Pilates
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 | ☐ » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände |
| ☐ » Tai Chi | ☐ » Nordic Walking für Anfänger
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 |
| ☐ » Qi Gong | ☐ » Ski- und Konditions-gymnastik |
| ☐ » Yoga | ☐ » Spinning
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 ☐ Kurs 3 |
| ☐ » Wing Tsun | ☐ » Step-Aerobic |
| ☐ » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 ☐ Kurs 3 | ☐ » Badminton |
| ☐ » Schwimmen für Fortgeschrittene
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 | ☐ » Golf |
| ☐ » Schwimmen lernen für Erwachsene | ☐ » Mountainbike – Fahrtechnik-training für Anfänger |
| ☐ » Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs | ☐ » Tennis für Wiedereinsteiger und zur Verbesserung der Spieltechnik
☐ Anfänger
☐ Fortgeschrittene |
| ☐ » Tauchen – Grundkurs | |
| ☐ » Laufen für (Wieder-) Einsteiger | |

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



Medizinische Trainingstherapie ambulanter Herzsport Rehabilitationssport Präventionsangebote Funktionstraining

**Ihr Partner für
Gesundheit und Bewegung**



ASC Göttingen v. 1846 e.V.

Danziger Straße 21 · Tel. 0551-517 46 45

Internet: www.asc46.de