

fitness kurse

Winter 2010/11

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 Pilatesatmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

Kurs 1: Dienstag, 19.45 bis 21.00 Uhr
08.02. – 29.03.2011
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
09.02. – 30.03.2011
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Turnhalle Lohbergschule
(Breslauer Str. 31)
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 65 Euro

»» Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner Name für die sehr alte Tradition von Meditations- und Bewegungsübungen aus China. Nach der chinesischen Heilkunde dienen sie der Förderung der Gesundheit durch den ganzheitlichen Ausgleich des Organismus – sie wirken auf Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs lernen Sie bewegte und stille Übungen, die Ihren Körper stärken und beweglicher machen und Ihre geistigen Fähigkeiten stärken, d.h. Sie können sich besser konzentrieren, werden flexibler, können trotz hoher Anforderungen des Alltags entspannen und dem Alltagsstress besser widerstehen.

Termin: Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr
07.02. – 11.04.2011
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule (Am Pflingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Leitung: Christian Auerbach
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 bis 21.00 Uhr
16.02. – 23.03.2011
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG), Gymnastikraum (Grätzelstraße)
Leitung: Axel Großmann
Teilnehmer: 12
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 bis 19.30 Uhr
14.02. – 21.03.2011
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Wing Tsun Schule Göttingen
(Kurze Geismarstraße 16-18)
Leitung: Birgit Schürer
Teilnehmer: 15
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 bis 19.30 Uhr
08.02. – 29.03.2011
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltytschule (Am Pflingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 65 Euro

» Fit für die Tour d'Energie: (Wieder-)Einsteiger, 82 km

Ob ich mich ein erstes Mal auf die große Strecke der »Tour d'Energie von den Terrassen« 2011 wage? Wäre es nicht sinnvoll, wenn ich meine Vorbereitung auf die anspruchsvollen 82 Kilometer nun (wieder) frühzeitig beginne? Egal, ob nun »blutige(r)« Einsteiger(in) oder »Wiederholungstäter(in)«: Ihr gemeinsames Ziel ist es, am 8. Mai auf der Bürgerstraße nach 82 Kilometern jubelnd in Empfang genommen zu werden, sicher und glücklich das

Ziel zu erreichen! Dabei haben Sie Ihr persönliches Gelingen der 82-Kilometer-Herausforderung in der eigenen Hand. Nutzen Sie hierzu das gemeinsame Training in der Gruppe für das, was man in der Vorbereitung am meisten braucht, nämlich Regelmäßigkeit, Sicherheit und Können (z.B. beim Windschattenfahren), sowie Motivation durch die Gruppe, wenn z.B. mal wieder nicht die Sonne zum Training scheint! Setzen Sie gemeinsam mit einem erfahrenen Trainer und Radsportexperten von personal sports entscheidende Trainingsakzente und gewinnen Sie so die Chance, Ihre persönlichen Fahrfähigkeiten schrittweise aufbauend zu verbessern. So wird sicher aus der kalten Jahreszeit für Jede(n) eine »heiße« Vorbereitung ...

Voraussetzungen für den Kurs sind neben einem funktionstüchtigen Rennrad, einem Helm und wetterangepasster Bekleidung eine gewisse Grundfitness bereits zu Beginn des Kurses. Für das gemeinsame Training sollte es möglich sein, bereits rund zwei Stunden ausdauernd Fahrrad fahren zu können.

Termin: Samstag, 13.30 bis 16.00 Uhr
05.02. – 30.04.2011
Dauer: 10 x 150 Minuten
Ort: Haus des Sports
Leitung: Konstantin Simon
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr und 50 Euro Pfand für den Transponder)

» Fit für die Tour d'Energie: Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle ambitionierten Rennradfahrer/innen, die sich intensiv in einer Gruppe auf die »Tour d'Energie von den Terrassen« 2011 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 Grundlagendauer verfügen (Durchschnittsgeschwindigkeit mindestens 26 km/h). Sie sollten über ein funktionierendes Rennrad sowie entsprechende Kleidung, inklusive Helm, verfügen.

Termin: Sonntag, 10.00 bis 12.00 Uhr
30.01. – 03.04.2011
Dauer: 10 x 120 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Dirk Hoffmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr und 50 Euro Pfand für den Transponder)

» Fit für die Tour d'Energie für Einsteiger/innen, 46km

»Runter vom Sofa, rauf aufs Rennrad«, lautet das Motto dieses Vorbereitungskurses für »echte« Einsteiger/innen – denn nur so kann Ihr Traum vom 46-km-Rennen der »Tour d'Energie von den Terrassen« 2011 wahr werden!

Wenn auch Sie Ende April als strahlender Finisher Göttingen auf der besonderen 46-Kilometer-Strecke erreichen möchten, können Sie mit tatkräftiger Unterstützung der erfahrenen Trainerin von personal sports Ihrem Ziel mit jedem Training einen Schritt näher kommen. So motiviert lassen Sie Ihren Trainingsaufbau sicher nicht schleifen, sondern werden sich deutlich steigern können.

Gemeinsam in der Gruppe erlernen Sie im praktischen Sinne das, was Sie für eine erfolgreiche Teilnahme an der »Tour d'Energie von den Terrassen« am 8. Mai 2011 brauchen werden: Neben der schrittweisen Verbesserung der eigenen Ausdauer stehen die Grundtechniken für eine sichere Fahrweise in der (Klein-) Gruppe, das elementare Windschattenfahren und das Radhandling mit ergänzenden Übungen im Fokus.

Voraussetzungen sind neben einem Fahrradhelm ein eigenes, funktionstüchtiges Rad und wetterangepasste Kleidung. Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt.

Termin: Samstag, 10.30 bis 12.30 Uhr
05.02. – 30.04.2011
Dauer: 12 x 120 Minuten
Ort: Haus des Sports
Leitung: Judith Lotz
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr und 50 Euro Pfand für den Transponder)

» Selbst gemacht am eigenen Rad: Kleinreparaturen – Einstellungen – Fahrradbeauty

Dass es gerade jetzt zum Einstieg in die neue Saison bzw. in die Vorbereitung auf die »Tour d'Energie von den Terrassen« 2011 sinnvoll ist, eigene grundlegende Kenntnisse im technischen Umgang mit dem geliebten (Renn-) Rad zu haben, mag eigentlich auf der Hand liegen. Oder wollen Sie jedes Mal z.B. wegen einer kleinen Reifenpanne den ganzen Trainingstag an den Nagel hängen, Ihr Umfeld wegen eines mühsamen Autotransfers strapazieren und obendrein auch noch eine unnötige Erkältung riskieren?

fitness kurse

Winter 2010/11

Wenn Ihnen die (eher wenigen) Schrauben Ihres sportlichen Fahrrades derzeit noch wie ein »Buch mit sieben Siegeln« erscheinen oder Sie nicht wissen, ob Ihre derzeitige Sitzposition optimal ist, sind Sie bei diesem Kurzworkshop mit den Göttinger Radsportexperten von personal sports genau richtig!

Zu den beiden Terminen sollen vor allem die persönlichen »Schrauberqualitäten« ganz unbefangenen im Fokus des gemeinsamen praktischen Übens bzw. Probierens stehen.

Folgende Themen sind – zum Beispiel – geplant: zügiger Radwechsel mit Schnellspannern, Schlauch- und Reifenwechsel, Flicker, Sattel-, Pedal-, Lenkereinstellung, Bremsbeläge wechseln, richtige Pflegemaßnahmen für strapazierte Teile sowie besondere Ausstattungsmerkmale für ein Winter-Trainingsrad (z.B. Schutzblechmontage, Beleuchtung).

Bitte bringen Sie, falls vorhanden, Ihr eigenes Trainingsrad, inklusive eines kleinen Werkzeuges (Multitool) sowie Ersatzschlauch etc., zu den beiden Terminen als Übungsobjekte mit. Kleidung, die auch einen Fleck vertragen kann, ist von Vorteil. Der Workshop findet in Räumlichkeiten statt.

Dieser Workshop ist ideal als Einstieg in die beiden TdE-Vorbereitungsangebote (46 km- und 82 km-Kurs).

Mehr Informationen unter www.personal-sports.info bzw. kontakt@personal-sports.info.

Termin: Samstag, 13.30 bis 16.30 Uhr
22.01. – 29.01.2011
Dauer: 2 x 180 Minuten
Ort: Haus des Sports, Seminarraum (Sandweg 5)
Leitung: Judith Lotz
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 39 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: Samstag, 12.30 bis 16.30 Uhr
19.02. – 05.03.2011
Dauer: 3 x 240 Minuten
Ort: Reitstall am Kehr (Bismarckstraße)

Leitung: Jan Zander
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 65 Euro

» Mountainbike Technik- Workshop – Reparatur, Wartung, Tuning

Dieser Workshop befasst sich mit den »technischen« Aspekten des Mountainbikesports und behandelt alle wichtigen Reparatur- und Wartungsarbeiten, die man auch sehr einfach selbst durchführen kann. Von der korrekten Montage und Einstellung der Schaltung, dem Wechsel von Bremsbelägen über das Kürzen und Anpassen der Kette bis hin zur Pflege der kompletten Mechanik, erhalten Sie viele sinnvolle Tipps und Anregungen. Darüber hinaus befassen wir uns auch mit dem Service von Federgabel und Dämpfer, Entlüften Scheibenbremsen, stellen unser Cockpit sinnvoll ein und verraten Ihnen, wie Sie Ihr Bike – an dem alle Maßnahmen auch vor Ort durchgeführt werden – noch schneller und leichter machen und optimal an Ihren Fahrstil anpassen können!

Termin: Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr
19.01. und 26.01.2011
Dauer: 2 x 180 Minuten
Ort: Sporthalle Geismar I, Foyer (Schulweg)
Leitung: Jan Zander
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 39 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: Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr
08.02. – 29.03.2011
Kurs 2: Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr
09.02. – 30.03.2011
Kurs 3: Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr
21.02. – 11.04.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sport und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)
Leitung: Kirsti Engelke
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 Euro

» Ausdauernd laufen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich vielleicht nur schwer zum Laufen aufrufen 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 Kiesesee, an 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 an. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

Termin: Dienstag, 19.00 bis 20.15 Uhr
08.02. – 29.03.2011
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang (Sandweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 45 Euro

» Laufen für Wiedereinsteiger – fit für den Frühjahrslauf

Mit gezielten Übungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau möchte der Übungsleiter Wiedereinsteigern ermöglichen, sich an längere Laufstrecken heranzutasten und in den ersten Monaten des Jahres fit zu bleiben. Der Kurs findet im Jahnstadion und Umgebung statt und bietet neben dem Lauftraining (Dauerläufe, Fahrtspiele) auch Übungen zur Lauftechnik, Dehnarbeit und Kräftigung sowie Wissenswertes rund um das Laufen und die gesunde Belastungssteuerung. Auch die konkrete Vorbereitung auf die Teilnahme beim Göttinger Frühjahrslauf am 2. Mai 2011 kann bei Interesse ein Ziel des Kurses sein. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

Termin: Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
07.02. – 28.03.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Sebastian Hanelt
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 45 Euro

» Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8 bis 80 Jahren!

Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung, ohne Seitenstechen, ohne Leistungsdruck, ohne Atemnot!

Denn es gibt genug gute Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: die Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens, die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühls ...

Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft unter anderem auch bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depression, Stress- und Schlafstörungen und Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon, darum seien Sie mutig und melden Sie sich an!

Kurs 1: Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr
28.02. – 18.04.2011

Kurs 2: Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
27.01. – 17.03.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 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 gelenkschonendem 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: Donnerstag,
16.30 bis 17.45 Uhr
24.02. – 14.04.2011

Kurs 2: Montag, 09.30 bis 10.45 Uhr
21.02. – 11.04.2011

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 Euro

» XCO-Walking für Anfänger

Sie möchten Ihren ganzen Körper auf sanfte Art und Weise trainieren? Sie lieben die Natur und die frische Luft? Dann ist dieses der richtige Kurs, um Ihre Ausdauer und Ihre gesamte Muskulatur durch Walking mit gelenkschonendem Total-Body-Training zu verbessern.

Was ist XCO? Durch dynamisches Hin- und Herbewegen eines hantelähnlichen Aluminiumbehälters, der eine spezielle Schwungmasse enthält, werden Ihre tiefliegende Muskulatur und Ihr Bindegewebe angesprochen. So wird Ihre Bauch-, Rücken-, Brust- und Armmuskulatur während des Walkens trainiert. Ihr Körper wird gekräftigt und in Form gebracht.

Kurs 1: Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
01.02. – 22.03.2011

Kurs 2: Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr
10.02. – 31.03.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Sandweg)
Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 Euro

» 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 Schwimmdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

Kurs 1: Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr
25.01. – 08.03.2011

Kurs 2: Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr
26.01. – 09.03.2011

Kurs 3: Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr
10.02. – 31.03.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)
Leitung: Amke Lottmann (Kurs 1 & 2),
Philipp Rinkenauer (Kurs 3)
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 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, 08.00 bis 09.00 Uhr
31.01. – 11.02.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)

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, 08.00 bis 09.00 Uhr
21.02. – 04.03.2011

Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 65 Euro

» Schwimmen – Kraul-technik 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 in der ersten Hälfte 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, aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Termin: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
26.01. – 09.03.2011

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese (Windausweg 6)

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 Euro

» Aquafitness

Bewegen und Trainieren im Wasser ist gesund und macht Spaß. Nahezu schwerelos durch den Auftrieb, werden die gesamte Muskulatur

fitness kurse

Winter 2010/11

gekräftigt, die Ausdauer und Beweglichkeit 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 Marczinski, Tel. 0551 – 4888714
www.naturheilpraxis-marczinski.de

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

Anmeldung direkt bei den Kursleiterinnen!

Weitere Informationen finden Sie unter www.badeparadies.de

» 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 bis 21.00 Uhr
05.04. – 26.04.2011

Dauer: 4 x 150 Minuten

Theorie: Mittwoch, 17.00 bis 20.00 Uhr
30.03. – 19.04.2011

Dauer: 4 x 180 Minuten

Ort: Theorie: Theaterstraße 9
Praxis: Freibad Brauweg
(Brauweg 60)

Leitung: Michael Bohnenberger

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 145 Euro (inkl. Eintritt)

» Badminton für (Wieder-)Einsteiger & Fortgeschrittene

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.

Einsteiger: Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr
08.02. – 29.03.2011

Fortgeschr.: Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr
07.02. – 28.03.2011

Dauer: 8 x 90 Minuten

Ort: Einsteiger: Sporthalle am
Theodor-Heuss-Gymnasium
Fortgeschrittene: Sporthalle
Geismar 1 (IGS), Hallenteil 4
(Schulweg 2)

Leitung: Christian Roeben

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 50 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: Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr
15.01. und 29.01.2011

Dauer: 2 x 540 Minuten

Ort: Gymnastikhalle im Waldweg
28

Leitung: Papiniu Bogdan

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-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 bis 17.30 Uhr
08.04. – 10.04.2011

Dauer: 3 x 90 Minuten

Ort: Golfzentrum am Papenberg

Leitung: Maik Vahldieck

Teilnehmer: 10

Kursgebühr: 60 Euro

» 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: Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

03.01. – 31.03.2011

Dauer: 12 x 90 Minuten

Ort: Sporthalle am THG, Ewaldstraße

Leitung: Ines Graeber

Teilnehmer: 80

Kursgebühr: 35 Euro

» Skifahren 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 bis 17.30 Uhr
23.01.2011

Ort: Stadthalle (Albaniplatz)

Leitung: Reinhold Häckel

Teilnehmer: 18

Kursgebühr: 28 Euro

» Ski-Langlauf für Einsteiger

Fit auf Skiern: Genießen Sie die Winterlandschaft auf Skiern. Ski-Langlauf 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 näherbringt. Die Ausrüstung kann beim Skiklub ausgeliehen werden.

Termin: Sonntag, 08.30 bis 17.30 Uhr
16.01.2011

Ort: Stadthalle (Albaniplatz)

Leitung: Reinhold Häckel

Teilnehmer: 18

Kursgebühr: 28 Euro