

## Liebe Leserinnen und Leser!

Gewohnt ereignisreich und bunt soll und wird das noch junge Jahr 2011 werden. Was nicht heißt, dass die Veranstaltungen und Themen, mit denen sich die **freizeitarena** in dieser Ausgabe und in Zukunft beschäftigen wird, gewöhnlich sind.

Im Gegenteil: Ungewöhnliches haben wir für Sie auf dem Programm. Beispielsweise unseren Ausflugstipp, der dieses Mal in den Wald bei Northeim führt, wo seit einem Jahr ein landschaftlich idyllisch gelegener, bestens betreuter und Höhenkitzel garantierender Hochseilgarten zum Naturerlebnis Klettern einlädt.

Ungewöhnlich ist auch der Lebenslauf von Amke Lottmann, die viele unserer Leserinnen und Leser als Leiterin diverser Fitnesskurse kennen. Dass die Sportwissenschaftlerin noch vielseitiger ist, hat sie der **freizeitarena** erzählt.

Gewöhnungsbedürftig mögen manche die Vorstellung finden, sich von fremden Menschen Nadeln in die Haut stechen zu lassen. Akupunktur ist aber weder unangenehm noch schädlich. Im Gegenteil. Als eine von vielen Therapieformen der Traditionellen Chinesischen Medizin erfreut sie sich immer größerer Beliebtheit. Wir haben die Nadelprobe gemacht.



**fitnesskurse**  
Frühling 2011 8



**gesund**  
Traditionelle Chinesische Medizin 18



**portrait**  
Das Leben ist ein buntes Band 20

In den Wipfeln des Wieterwaldes bei Northeim



Bestechend ist auch Fechten, die Trendsportart dieses Heftes. Und natürlich das Programm, das die GoeSF in den nächsten Monaten für Feriensportler und Fitnesskurs-Teilnehmer auf die Beine gestellt hat. Wie Sie es gewohnt sind ...

Eine anregende Lektüre wünscht Ihre



## inhalt

### goesnews

Mitarbeiter Jörg Bollensen\_4  
Ausgelastet mit Entspannung\_6  
Tribüne frei\_7

### fitnesskurse

Frühling 2011\_8

### goesfevents

Sommermärchen, zweiter Teil\_13  
Sommerferienprogramm\_14  
Die Tour d'Energie\_14  
Praxistipp\_15

### was ist eigentlich ...

...ein Schlingentisch?\_16

### goesextra

Mit der Sozialcard vergünstigt zum Sport\_17  
Die Sportstätte am See\_17  
Pop Meets Classic 2011\_17

### gesund

Heilsame Nadel-Arbeit\_18

### portrait

Amke Lottmann\_20

### entdeckungen

Hochseilgarten Northeim\_22

### trends

Fechten\_24

### bekenntnisse

Beobachtungen beim Fechtraining\_26

### kontakt zur goesf\_29

### impressum\_29

### lecker\_28

### gehirnjogging\_30