

# fitness kurse

## Frühling 2011

Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen, Tel. 50 70 9-143**, oder unter [www.goesf.de](http://www.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 wird vorgebeugt. Das Training führt zu einer aufrechteren Körperhaltung und durch die spezielle Pilates-Atmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

**Kurs 1:** Dienstag, 19.30 bis 20.45 Uhr  
03.05. – 28.06.2011

**Kurs 2:** Mittwoch, 20 bis 21.15 Uhr  
11.05. – 29.06.2011

**Dauer:** 8 x 75 Minuten

**Ort:** Turnhalle Lohbergschule  
(Breslauer Str. 31)

**Leitung:** Ricarda Hoffmeister-Kracht

**Teilnehmer:** 15

**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, 18 bis 19.30 Uhr  
02.05. – 20.06.2011

**Dauer:** 7 x 90 Minuten

**Ort:** Turnhalle Höltytschule (Am Pfingstanger, 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 bis 21 Uhr  
11.05. – 15.06.2011

**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  
09.05. – 20.06.2011

**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. 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 bis 19.30 Uhr  
03.05. – 28.06.2011

**Dauer:** 8 x 90 Minuten

**Ort:** Turnhalle Höltytschule (Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)

**Leitung:** Corinna Löns

**Teilnehmer:** 20

**Kursgebühr:** 65 Euro



## » Sportliches Rennradfahren für Frauen

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als 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 Windschattenfahren oder der Belgische Kreisler erläutert und trainiert. Auch die Haltung und Sicherheit auf dem Rad, richtiges Schalten und optimal um die Kurve fahren stehen auf dem Programm.

Termin:

Donnerstag, 18 bis 20 Uhr  
05.05. – 16.06.2011

Dauer: 6 x 120 Minuten

Ort: Jahnstadion (Sandweg)

Leitung: Dirk Hoffmann

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 65 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 bis 20.30 Uhr  
19.05. – 30.06.2011

Dauer: 6 x 150 Minuten

Ort: Reitsportanlage Hainholzhof/  
Kehr (Bismarkstraße)

Leitung: Jan Zander

Teilnehmer: 10

Kursgebühr: 70 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 welchem 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 Trainings-

erfolge. Durch die motivierende Musik und die Animation des Trainers vergeht eine Stunde Training wie im Flug.

Kurs 1: Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr  
02.05. – 27.06.2011

Kurs 2: Dienstag, 20 bis 21 Uhr  
03.05. – 28.06.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Sport und Gesundheitszentrum Waspo 08  
(Sandweg 11)

Leitung: Kirsti Engelke (Kurs 1),  
Steffen Baumbach (Kurs 2)

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 65 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, 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 bis 19.30 Uhr  
03.05. – 07.06.2011

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

Viele können zwar auf Inlinern fahren, trauen sich aber nicht recht. Der Kurs richtet sich entsprechend an alle, die das Inline-Skating zwar gelernt haben, aber Angst haben, einen Berg herunterzufahren oder sich in einer Gruppe von Inlineskatern zu bewegen. Sie werden mit der zunehmenden Geschwindigkeit der Skates unsicher, wissen nicht, wie man eine Kurve fährt oder sind mal hingefallen und entmutigt? In diesem Kurs wird Ihr Bremsverhalten verbessert, die koordinativen Fähigkeiten beim Inline-Skating verfeinert und dadurch Ihr Selbstbewusstsein beim Skaten gestärkt. Bremsen, Kurven fahren 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 bis 21 Uhr  
24.05. – 07.06.2011

Dauer: 3 x 90 Minuten

Ort: Funsporthalle Zietenterrassen  
(Bertha-von-Suttner-Straße 2)

Leitung: Udo Czernitzki

Teilnehmer: 12

Kursgebühr: 30 Euro

## » Laufen für (Wieder-)Einsteiger

Mit gezielten Übungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau ermöglicht der Übungsleiter Wiedereinsteigern, sich an längere Laufstrecken heranzutasten. 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 am Göttinger Altstadtlauf (06.07.2011) kann bei Interesse ein Ziel des Kurses sein. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

Termin: Montag, 17 bis 18 Uhr  
02.05. – 27.06.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten

Ort: Jahnstadion (Sandweg)

Leitung: Sebastian Hanelt

Teilnehmer: 16

Kursgebühr: 45 Euro



# fitness kurse

## Frühling 2011

### » 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 viele 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! In diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon, darum seien Sie mutig und melden Sie sich an!

**Kurs 1:** Montag, 17.30 bis 18.30 Uhr  
02.05. – 27.06.2011

**Kurs 2:** Donnerstag, 10 bis 11 Uhr  
05.05. – 30.06.2011

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

### » Lauftreff vor der Arbeit

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon 25 bis 30 Minuten am Stück laufen können und gerne frühmorgens vor der Arbeit sportlich aktiv sein möchten, sich aber alleine nicht aufraffen können. Der Kurs findet in der Umgebung des Jahnstadions statt und bietet neben dem Lauftraining auch Übungen zur Lauftechnik sowie Tipps zur Belastungssteuerung oder dem Trainingsaufbau beim Laufen.

**Termin:** Donnerstag, 7.30 bis 8.30 Uhr  
19.05. – 30.06.2011

**Dauer:** 6 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Sandweg)  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 40 Euro

### » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Grundgeschwindigkeit 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 Einheitsritt aufgebrochen. Tempo-

wechselläufe 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, 18.30 bis 19.45 Uhr  
03.05. – 21.06.2011

**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Sandweg)  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 50 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 ganzer Körper wird gekräftigt und in Form gebracht.

**Kurs 1:** Donnerstag, 11 bis 12 Uhr  
05.05. – 30.06.2011

**Kurs 2:** Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr  
05.05. – 30.06.2011

**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 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, 9.30 bis 10.45 Uhr  
02.05. – 27.06.2011

**Kurs 2:** Donnerstag, 18.15 bis 19.30 Uhr  
05.05. – 30.06.2011

**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Sandweg)  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 65 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  
8 bis 9 Uhr  
02.05. – 13.05.2011

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

**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 90 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:** Dienstag, Freitag, 8 bis 9 Uhr  
17.05. – 27.05.2011

**Dauer:** 4 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)

**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 12  
**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, minde-



stens 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, 9 bis 10 Uhr 03.05. – 21.06.2011
Kurs 2:	Mittwoch, 20 bis 21 Uhr 04.05. – 22.06.2011
Kurs 3:	Mittwoch, 21 bis 22 Uhr 04.05. – 22.06.2011
Dauer:	8 x 60 Minuten
Ort:	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung:	Amke Lottmann (Kurs 1), Phillip Rinkenauer (Kurs 2 & 3)
Teilnehmer:	12
Kursgebühr:	80 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 28. August vor.

Kurs 1:	Dienstag, 20 bis 21 Uhr 24.05. – 05.07.2011
Kurs 2:	Mittwoch, 07.30 bis 08.30 Uhr 25.05. – 06.07.2011
Dauer:	7 x 60 Minuten
Ort:	Freibad Brauweg (Brauweg)
Leitung:	Amke Lottmann
Teilnehmer:	14
Kursgebühr:	75 Euro

## » Aquafitness

Bewegen und Trainieren im Wasser ist gesund und macht Spaß. Nahezu schwerelos durch den Auftrieb, werden die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer und Beweglichkeit verbessert, sowie viele Kalorien verbrannt (500 bis 900 pro Stunde).

Die Präventionskurse unter der Leitung von ausgebildeten Aquafitnessinstruktorinnen/Physiotherapeutinnen werden von den Kran-

kenkassen 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

## » Crash-Kurs zum Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon

Sie haben gut für den Stadtwerke-Volkstriathlon 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.

Termin:	Donnerstag, 19 bis 21.30 Uhr 18.08.2011
Dauer:	1 x 150 Minuten
Ort:	Freibad Brauweg (Brauweg)
Leitung:	Amke Lottmann
Teilnehmer:	15
Kursgebühr:	25 Euro

## » Tennis für (Wieder-)Einsteiger und Fortgeschrittene

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.

Einsteiger:	Samstag, 10 bis 11 Uhr
Fortgeschrittene:	Samstag, 11 bis 12 Uhr 07.05. – 02.07.2011
Dauer:	8 x 60 Minuten
Ort:	Tennisplätze Schillerwiese Georg Huwald
Leitung:	Georg Huwald
Teilnehmer:	8
Kursgebühr:	80 Euro



## » Badminton für (Wieder-)Einsteiger und 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 bis 20.30 Uhr 03.05. – 28.06.2011
Ort:	Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium
Fortgeschrittene:	Montag, 19 bis 20.30 Uhr 02.05. – 27.06.2011
Ort:	Sporthalle Geismar 1 (IGS), Hallenteil 4, Schulweg 2
Dauer:	8 x 90 Minuten
Leitung:	Christian Roeben
Teilnehmer:	12
Kursgebühr:	50 Euro

# fitness kurse

## Frühling 2011

### » 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-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, Samstag, Sonntag,  
16 bis 17.30 Uhr  
06.05. – 08.05.2011

**Kurs 2:** Freitag, Samstag, Sonntag,  
16 bis 17.30 Uhr  
27.05. – 29.05.2011

**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** Golfzentrum am Papenberg  
(Am Papenberg)  
**Leitung:** Fabian Fröhlich  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde zu den Grundtechniken des Kanadierpaddelns führt unsere kleine Flussreise die Teilnehmer auf der Werra von Bad Sooden-Allendorf vorbei an der Teufelskanzel und den Burgen Ludwigstein und Hanstein nach Witzenhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern, können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Kanufahrer auf das besondere Naturerlebnis einer Kanutour konzentrieren.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie, wenn möglich in Fahrgemeinschaften, die vor Ort gebildet werden. Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

**Termin:** Samstag, 8.30 bis 18 Uhr  
21.05.2011 & 25.06.2011  
**Ort:** Bootshaus der GoeSF  
(Sandweg)  
**Leitung:** Konrad Wiegel  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 35 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 bis 21 Uhr  
24.05. – 21.06.2011  
**Dauer:** 4 x 150 Minuten  
**Ort – Praxis:** Freibad Brauweg (Brauweg 60)  
**Theorie:** Mittwoch, 17 bis 20 Uhr  
18.05. – 08.06.2011  
**Dauer:** 4 x 180 Minuten  
**Ort – Theorie:** Theaterstraße 9  
**Leitung:** Michael Bohnenberger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 145 Euro (inkl. Eintritt)

## Anmeldeformular

Die Anmeldung kann **persönlich** bei Jörg Bollensen, per **Brief** an die GoeSF, per **Fax** unter Verwendung dieses Formulars oder über Internet [www.goesf.de](http://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 2011,  
Windausweg 60, 37073 Göttingen

### Anmeldung für markierte Kurse:



- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> » Pilates<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2                  | <input type="radio"/> » Nordic Walking für Anfänger<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2                                       |
| <input type="radio"/> » Qi Gong   | <input type="radio"/> » Schwimmen lernen<br>für Erwachsene   |
| <input type="radio"/> » Tai Chi   | <input type="radio"/> » Schwimmen lernen für<br>Erwachsene – Aufbaukurs  |
| <input type="radio"/> » Wing Tsun   | <input type="radio"/> » Schwimmen – Kraultechnik<br>erlernen<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 <input type="radio"/> Kurs 3 |
| <input type="radio"/> » Yoga  | <input type="radio"/> » Schwimmen für Fortgeschrit-<br>tene im Freibad Brauweg<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2            |
| <input type="radio"/> » Sportliches Rennradfahren<br>für Frauen   | <input type="radio"/> » Crash-Kurs zum Göttinger<br>Stadtwerke-Volkstriathlon  |
| <input type="radio"/> » Mountainbike – Fahrtech-<br>niktraining für Anfänger                                  | <input type="radio"/> » Tennis<br><input type="radio"/> Einsteiger <input type="radio"/> Fortgeschr.   |
| <input type="radio"/> » Spinning<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2                 | <input type="radio"/> » Badminton<br><input type="radio"/> Einsteiger <input type="radio"/> Fortgeschr.  |
| <input type="radio"/> » Inline-Skates für Einsteiger  | <input type="radio"/> » Golf<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2  |
| <input type="radio"/> » Inline-Skates – Refreshing  | <input type="radio"/> » Kanutour – Burgenfahrt für<br>Anfänger im Werratal   |
| <input type="radio"/> » Laufen für (Wieder-)Einsteiger  | <input type="radio"/> » Tauchen – Grundkurs  |
| <input type="radio"/> » Gesund laufen lernen<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2     |  |
| <input type="radio"/> » Lauftreff vor der Arbeit  |  |
| <input type="radio"/> » Schneller werden auf der<br>Bahn und im Gelände                                       |  |
| <input type="radio"/> » XCO-Walking für Anfänger<br><input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |  |

Vorname	Name
Straße / Nr.	PLZ / Ort
Telefon (tagsüber)	Geburtsdatum
Handy-Nr.	E-Mail
Bankeinzug	
Bankinstitut / Ort	
Kontonummer	Bankleitzahl

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

Datum, Unterschrift