

fitness kurse

Herbst 2011

[Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.]

Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen, Tel. 50709-143, info@goesf.de**

» Fit für die Triathlon-Halbdistanz für Einsteiger

Sie haben bereits einige Erfahrungen im Ausdauersport gesammelt, sei es bei der Teilnahme an der Tour d'Énergie von den Terrassen oder dem Göttinger Stadtwerke Volkstriathlon, und träumen nun von Ihrer ultimativen Herausforderung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

1,9 Kilometer Schwimmen – 90 km Radfahren – 21 km Laufen am Stück ohne Pause zu absolvieren war für Sie bisher eine unvorstellbare Leistung? Dieses Ziel muss kein Traum für Sie bleiben. Dieser Kurs ist ein umfangreiches »all inclusive«-Triathlon-Paket, welches Sie langfristig in die Lage versetzen soll, an einem Halb- oder sogar kompletten Ironman-Wettkampf teilzunehmen. In dem fünfmonatigen Kurs werden Sie alle Facetten des Triathlonsport kennenlernen, vom Schwimm- über Kraft- bis hin zum Multikoppeltraining. Dabei werden Sie intensiv von unserem Kursleiter Hendrik in Form eines individuell auf Sie abgestimmten Trainingsplans betreut.

Ebenso wird Ihnen nicht nur das praktische »Know-how« vermittelt, sondern Sie bekommen auch die Möglichkeit, im theoretischen Bereich dazuzulernen. Hierfür steht Ihnen Hendrik einmal im Monat in einer extra Theoriestunde zur Verfügung, um z. B. Ihre Fragen in Sachen Trainingsplanung zu diskutieren.

Die Termingestaltung wird zu Beginn des Kurses mit Ihnen besprochen. In der Kursgebühr ist bereits eine umfangreiche Leistungsdiagnostik enthalten, die vor Kursbeginn durchgeführt wird.

Termin: Dienstag, 18.30 bis 20 Uhr
10.01. – 22.05.2012
Dauer: 20 x 90 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese / Sportpark Jahnstadion
Leitung: Hendrik Becker
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 350 €

» 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 bis 20.30 Uhr
27.09. – 29.11.2011
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 €

» Badminton für 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.

Termin: Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr
26.09. – 05.12.2011
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle Geismar 1, Hallenteil 4
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 €

» 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 bis 17.30 Uhr
23.09. – 25.09.2011
Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: Golfzentrum am Papenberg
Leitung: Fabian Fröhlich
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 60 €

» 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, und auf eigene Verantwortung. Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

Termin: Samstag, 8.30 bis 18.30 Uhr
24.09.2011
Ort: Bootshaus der GoeSF, Sandweg
Leitung: Konrad Wiegel
Teilnehmer: 17
Kursgebühr: 35 €

» 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 bis 20.30 Uhr
19.09.2011 – 09.04.2012
Dauer: 25 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle am Theodor-
Heuss-Gymnasium,
Ewaldstraße
Leitung: Ines Graeber
Teilnehmer: 80
Kursgebühr: 75 €

» 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 alle haben tolle Trainingserfolge. Durch motivierende Musik und die Animation durch den Trainer vergeht eine Stunde Training wie im Flug.

Kurs 1: Montag, 20 bis 21 Uhr
26.09. – 05.12.2011
Kurs 2: Dienstag, 20 bis 21 Uhr
04.10. – 06.12.2011
Kurs 3: Mittwoch, 9.45 bis 10.45 Uhr
02.11. – 21.12.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sport- und Gesundheitszen-
trum Waspo 08, Sandweg 11
Leitung: Kirsti Engelke (Kurs 1),
Steffen Baumbach
(Kurs 2 und 3)
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

» XCO-Walking für Anfänger

Sie möchten Ihren ganzen Körper auf sanfte Art und Weise trainieren? Lieben die Natur und die frische Luft? Dann ist dies 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 tief liegende 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
22.09. – 24.11.2011
Kurs 2: Donnerstag, 17.30 bis
18.30 Uhr
22.09. – 24.11.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Parkplatz Jahnstadion,
Sandweg (roter VW-Bus)
Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

» Functional Fitness

Dieser Kurs bietet ein ideales Training für Jedermann. Es ist wirklich für jeden geeignet, für die Hausfrau, die etwas gegen ihre Rückenschmerzen tun möchte, oder für den Hochleistungssportler, der seine allgemeine Kraftausdauer verbessern möchte.

Bei dieser Trainingsform werden wir nicht, wie in »Muckibuden« üblich, einseitiges Hantelstimmen praktizieren, sondern ein anspruchsvolles Ganzkörper-Training absolvieren.

Hierfür verwenden wir unterschiedliche Geräte wie Gymnastikball, Terraband, Kurzhantel usw. Aber auch verschiedene Stabilitäts-Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen auf dem Programm.

Der Vorteil im Vergleich zum herkömmlichen Krafttraining liegt auf der Hand: Es ist effektiver, abwechslungsreicher, ökonomischer und macht obendrein noch mehr Spaß, weil es in der Gruppe bei Musik durchgeführt wird.

Termin: Donnerstag, 19 bis 20 Uhr
29.09. – 01.12.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena, Godehard-
straße, Gymnastikraum
Leitung: Hendrik Becker
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 €

» Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8–80 Jahren! Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne

Überforderung, ohne Seitenstechen, ohne Leistungsdruck, ohne Atemnot! Denn es gibt mehr als nur 3 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
19.09. – 28.11.2011
Kurs 2: Donnerstag, 10 bis 11 Uhr
22.09. – 24.11.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Parkplatz Jahnstadion,
Sandweg (roter VW-Bus)
Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

Nachtbusse in Göttingen.

Freitag und Samstag nachts
gut nach Hause kommen mit
den Linien 28/29.



Info-Service, der ankommt:
0551 / 38 444 444

IHR ZIEL
IST UNSER WEG.

GöV3

■ GÖTTINGER VERKEHRSBETRIEBE GMBH

www.goevb.de

fitness kurse

Herbst 2011

» 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 Herbst zu kommen. Die Kurse finden im Jahnstadion und dessen Umgebung statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zu Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung.

Termin: Montag, 17 bis 18 Uhr
19.09. – 28.11.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion, Haupteingang
Leitung: Sebastian Hanelt
Teilnehmer: 18
Kursgebühr: 45 €

» 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, 17.30 bis 20 Uhr
15.09. – 03.11.2011
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Reitstall am Kehr, Bismarckstraße
Leitung: Jan Zander
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 65 €

» 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.

Dieser Kurs wird von Krankenkassen bezuschusst.

Kurs 1: Donnerstag, 9.15 bis 10.30 Uhr
22.09. – 01.12.2011
Kurs 2: Mittwoch, 17.15 bis 18.30 Uhr
21.09. – 23.11.2011
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 €

» 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.

Termin: Dienstag, 19 bis 20.15 Uhr
20.09. – 22.11.2011
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion Haupteingang,
Sandweg
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 50 €

» 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, 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
27.09. – 29.11.2011
Kurs 2: Mittwoch, 19 bis 20 Uhr
28.09. – 30.11.2011
Kurs 3: Donnerstag, 21 bis 22 Uhr
29.09. – 01.12.2011
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60
Leitung: Amke Lottmann
(Kurs 1 und 2),
Philipp Rinkenauer (Kurs 3)
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 €

» Schwimmen für Anfänger – 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. Hinzunahme von Hilfsmitteln können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im Element Wasser erlangen.

Termin: Montag, 8 bis 9 Uhr
31.10. – 11.11.2011
Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 65 €

» 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 bis 21.15 Uhr
28.09. – 30.11.2011

Kurs 2: Donnerstag, 6.45 bis 8 Uhr
29.09. – 01.12.2011

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 90 €

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
27.09. – 29.11.2011

Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Turnhalle Höltyschule,
Am Pfingstanger, Eingang
über Habichtsweg

Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 65 €

» 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, 8 bis 9 Uhr
26.09. – 07.10.2011

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60

Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 90 €

» 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 haben Wirkung 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: Mittwoch, 20 bis 21.30 Uhr
02.11. – 07.12.2011

Dauer: 6 x 90 Minuten
Ort: Gymnastikraum Max-Planck-Gymnasium

Leitung: Christian Auerbach
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 55 €

» 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 Freiwassertauchgänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Termin: Mittwoch, 18.30 bis 21 Uhr
21.09. – 01.11.2011

Dauer: 4 x 150 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60

Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 145 €

» 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 (Muskelkonditi-

» Yoga

Sie wollen dem Alltagsstress entgegenwirken, wissen aber nicht wie? Dann ist dieser Yoga-



NEU!

Neu in der Sauna im Badeparadies Eiswiese

NATURAL ANTI-AGING

Durch die neue BEAUTY ANGEL-Rollicharwendung wird die Haut auf natürliche Weise verjüngt. Ganz ohne Chemie und Nebenwirkungen.

- Stimuliert die Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluron
- Mindert Falten und feine Linien
- Verfeinert die Poren und verbessert das gesamte Hautbild
- Für einen strahlenden Teint und straffe Haut
- Ohne UV-Lampen - für jeden Hauttyp geeignet

Probieren Sie es doch einfach mal aus!




Wellness ist unsere Leidenschaft

Bismstraße 7a · 37083 Göttingen · T 0551 | 48 66 62
F 0551 | 4 22 10 · www.mvl-wellnesskonzepte.de

fitness kurse

Herbst 2011

onierung 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 Uhr
27.09. – 29.11.2011

Kurs 2: Mittwoch, 20 bis 21.15 Uhr
02.11. – 21.12.2011

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Turnhalle Lohbergschule,
Breslauer Straße 31

Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 18
Kursgebühr: 65 €

» 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
28.09. – 16.11.2011

Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Geschwister-Scholl-Gesamtschule (GSG), Grätzelstraße,
Gymnastikraum

Leitung: Axel Großmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 €

» 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
31.10. – 05.12.2011

Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Wing Tsun-Schule Göttingen,
Kurze Geismarstraße 16-18

Leitung: Birgit Schürer
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 €

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 50709-114
Unsere Adresse : GoeSF, Stichwort Herbstkurse 2011
Windausweg 60, 37073 Göttingen

Anmeldung für markierte Kurse:



- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> » Fit für die Triathlon-Halbdistanz für Einsteiger | <input type="radio"/> » Nordic-Walking für Anfänger
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> » Badminton für (Wieder-)Einsteiger | <input type="radio"/> » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände |
| <input type="radio"/> » Badminton für Fortgeschrittene | <input type="radio"/> » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 <input type="radio"/> Kurs 3 |
| <input type="radio"/> » Golf | <input type="radio"/> » Schwimmen für Anfänger – Aufbaukurs |
| <input type="radio"/> » Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal | <input type="radio"/> » Schwimmen für Fortgeschrittene
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> » Ski- und Konditionsgymnastik | <input type="radio"/> » Schwimmen lernen für Erwachsene |
| <input type="radio"/> » Spinning
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 <input type="radio"/> Kurs 3 | <input type="radio"/> » Tauchen – Grundkurs |
| <input type="radio"/> » XC0-Walking für Anfänger
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> » Yoga |
| <input type="radio"/> » Functional Fitness | <input type="radio"/> » Qi Gong |
| <input type="radio"/> » Gesund laufen lernen
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 | <input type="radio"/> » Pilates
<input type="radio"/> Kurs 1 <input type="radio"/> Kurs 2 |
| <input type="radio"/> » Laufen für (Wieder-)Einsteiger | <input type="radio"/> » Tai Chi |
| <input type="radio"/> » Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger | <input type="radio"/> » Wing Tsun |

Vorname _____ Name _____

Straße / Nr. _____ PLZ / Ort _____

Telefon (tagsüber) _____ Geburtsdatum _____

Handy-Nr. _____ E-Mail _____

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

Bankinstitut / Ort _____

Kontonummer _____ Bankleitzahl _____

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

Datum, Unterschrift _____