

## Liebe Leserinnen und Leser!

In der kalten Jahreszeit rückt man traditionell näher zusammen, und entsprechend setzen wir diesmal den Akzent auf das Gruppengeschehen. In der Jahreszeit, in der sich das Freizeitangebot meist auf wenige Sportarten reduziert, möchten wir Ihnen ein paar ungewöhnlichere Aktivitäten vorstellen, die Sie vielleicht dazu anzuregen, das Haus zu verlassen, ohne draußen zu vereinsamen.

In der Kategorie Entdeckungen geht es flauschig zu: Wir wandern mit Lamas in der schönen Landschaft des Werratales und schauen, was uns Flora und Fauna dort zu bieten haben.

Geselligkeit ist auch der Schlüssel zum Vergnügen bei unserem Trendthema: Es geht ums Boßeln, das sowohl in puncto Gemeinschaftserlebnis als auch in Sachen Bewegung prima in den Winter passt.

Um einen Sport, der zur Abwechslung mal nicht auf Wettbewerb und Sieg, sondern auf Einfallsreichtum, kreative Problemlösung und Austausch in der Gruppe hinausläuft, geht es in unserem Sportlerportrait. Hier stellen wir Ihnen die Parkour-Gruppe des ASC-Jugendclubs mit ihrer außergewöhnlichen Sportart vor.

Teamwork ist auch in der neuen Sparkassen-Arena angesagt, denn hinter der Bühne muss das Zusammenspiel laufen, damit der Sport reibungslos vonstatten geht. Das neue Team der Arena hat seinen Auftritt in der Rubrik GoeSF-Portrait.

Das Zusammenspiel zwischen dem Körper und den Wetterverhältnissen erörtern wir in unserem Gesund-Artikel. Außerdem arbeiten wir fleißig an der Zukunft des Sports in Göttingen und zeigen Ihnen, wie die Bevölkerung dazu beitragen kann ...

Natürlich gibt es pünktlich zur neuen Ausgabe auch die neuen Fitnesskurse, wir blicken ein wenig auf das Jahresgeschehen zurück und kochen mit dem Team des »Sambesi« etwas Leckeres. Was Freerunning ist, möchten wir Ihnen auch nicht vorenthalten. Was es Neues in Sachen superlativem Radrennen in Form der Tour d'Energie gibt und was Jim Knopf auf Rollen macht, werden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe entdecken.

Viel Spaß beim Lesen wünscht



GoeSF und Badeparadies auch bei  
 [www.facebook.com/goesf](http://www.facebook.com/goesf) oder  
[www.facebook.com/badeparadies](http://www.facebook.com/badeparadies)

## Weihnachtsrätsel

Im Einklang mit der Jahreszeit wollen wir Sie zu einem Weihnachtsrätsel einladen.

### Was ist zu tun?

Suchen Sie das Wort, das sich aus den Buchstaben zusammensetzt, die Sie mit folgender Beschreibung finden werden:

Zweimal den letzten Buchstaben des zweiten Wortes nach der dritten Erwähnung des Wortes »Göttinger« auf den Seiten 6/7.

Zweimal den ersten Buchstaben des achten Wortes nach der elften Erwähnung des Wortes »Körper« auf den Seiten 18/19.

Einmal den letzten Buchstaben des dritten Wortes nach der letzten Erwähnung des Wortes »Wandern« auf den Seiten 20/21.

Einmal den sechsten Buchstaben des dritten Wortes nach der ersten Erwähnung des Wortes »Drachenwiese« auf den Seiten 22/23.

Einmal den zweiten Buchstaben des ersten Wortes nach der ersten Erwähnung des Wortes »zur« auf den Seiten 24 – 26.

Alle Buchstaben zusammengesucht? Dann noch kurz in die richtige Reihenfolge bringen und die Lösung an:

GoeSF, Windausweg 60, 37073 Göttingen.

### Einsendeschluss ist der 15.12.2011!

Zur Belohnung winken in Kooperation mit der Walkemühle:

- 1. Preis:** Ein Gutschein für einen »Pas de Deux«
- 2. Preis:** Eine Sparcard 75 für das Badeparadies Eiswiese
- 3. – 5. Preis:** Je eine Hamam-Massage

Weitere Infos finden Sie im Internet unter:  
[www.badeparadies.de](http://www.badeparadies.de)  
[www.walkemuehle-goettingen.de](http://www.walkemuehle-goettingen.de)

Kein Alltagstrott mit Lamas



## inhalt

### goesfnews

- Teampayer\_4
- 4. Göttinger Stadtwerke Volkstriathlon\_5
- Gö-Challenge\_5
- Sportentwicklungsplanung in Göttingen\_6
- Tour d'Energie 2012\_7

### fitnesskurse

- Winter 2011/12\_8

### goesfextra

- Jim Knopf – Weihnachtsmusical\_13

### was ist eigentlich ...

- ... Freerunning?\_14
- praxistipp**
- Wer gut schmiert ...\_15
- stadtsportbund**
- Sport meets music\_16
- Slackline und Headis im Mondschein\_17
- gesund**
- Thermoregulation\_18
- entdeckungen**
- Lamatrekking\_20

### trends

- Boßeln\_22
- portrait**
- ASC-Parkour-Team\_24
- kontakt zur goesf\_27**
- impresum\_27**
- lecker\_28**
- bekanntnisse**
- »Hauptsache liek ut hand«\_29
- gehirnjogging\_30**