

fitness kurse

Winter 2011/12

[Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.]

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

» 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 Kieselsee, 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, 18.30 bis 19.45 Uhr
17.01. – 13.03.2012
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion Haupteingang,
Sandweg
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 45 Euro

» Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8-80 Jahre!
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
16.01. – 05.03.2012
Kurs 2: Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
19.01. – 08.03.2012
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion, roter Bus auf dem Parkplatz

Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 14
Kursgebühr: 65 Euro

» Laufen für (Wieder-) Einsteiger – Fit für den Frühjahrslauf

Mit gezielten Übungen und einem an den persönlichen Fortschritten orientierten Trainingsaufbau möchte der Übungsleiter es Wiedereinsteigern ermöglichen, sich an längere Laufstrecken heranzutasten und in den ersten Monaten des Jahres fit zu bleiben. Der Kurs findet im Jahnstadion und in dessen Umgebung statt und bietet neben dem Lauftraining (Dauerläufe, Fahrtspiele) auch Übungen zu Lauftechnik und Dehnarbeit sowie zur Kräftigung. Ebenso lernen Sie Wissenswertes rund um das Laufen und die gesunde Belastungssteuerung. Auch die konkrete Vorbereitung auf die Teilnahme beim Göttinger Frühjahrslauf am 15.04.2012 kann bei Interesse ein Ziel des Kurses sein. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

Termin: Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr
16.01. – 12.03.2012
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion Haupteingang,
Sandweg
Leitung: Naima Diesner
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 45 Euro

» 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, 19.00 bis 20.30 Uhr
10.01. – 28.02.2012
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium, Ewaldstraße
Leitung: Christian Roeben

Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 Euro

» 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
16.01. – 12.03.2012
Dauer: 8 x 90 Minuten
Ort: Sporthalle Geismar 1 (IGS),
Hallenteil 4 (Schulweg)
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 50 Euro

» Functional Fitness

Dieser Kurs bietet ein ideales Training für Jedermann. Er 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 Hantelstemmen praktizieren, sondern ein anspruchsvolles Ganzkörper-Training absolvieren. Hierfür verwenden wir unterschiedliche Geräte, wie z.B. Gymnastikball, Terraband, Kurzhantel usw. Aber auch verschiedene Stabilitätsübungen 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.

Kurs 1: Do., 19.00 bis 20.00 Uhr
12.01. – 01.03.2012
Kurs 2: Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
12.01. – 01.03.2012
Kurs 3: Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr
08.03. – 10.05.2012
Kurs 4: Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
08.03. – 10.05.2012

Dauer: 8 x 60 Minuten
 Ort: Sparkassen-Arena, Gymnastikraum (Schützenplatz 1)
 Leitung: Hendrik Becker
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 60 Euro

» Tour d'Energie 2012: Gruppen- training für Einsteiger

»Runter vom Sofa, und rauf aufs Fahrrad«, lautet das Motto dieses Vorbereitungskurses für alle, die sich (erstmalig) dem Abenteuer der Tour d'Energie am 22. April stellen wollen und damit ihrem Traum von einer erfolgreichen Teilnahme sicher näher kommen möchten. Mit der tatkräftigen Unterstützung der erfahrenen personal-sports-Trainerin und Dipl.-Sportwissenschaftlerin Judith Lotz werden Ihre Fortschritte nicht auf sich warten lassen. Zumal Sie sich durch die Extraportion an Motivation aus dem Gruppentraining deutlich steigern können – schließlich ist regelmäßiges Training der wichtigste Schlüssel zum radsportlichen Erfolg! Dieser Kurs ist insbesondere auf die Anforderungen zur Teilnahme am 46-km-Rennen zugeschnitten und wendet sich neben dem regelmäßigen Ausdauertraining auch bei Wind und Wetter vor allem dem Erlernen bzw. Üben einer sicheren wie gleichzeitig effektiven Fahrweise in der Gruppe zu (v.a. Windschattenfahren). Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein funktionstüchtiges Rad, wetterangepasste Kleidung sowie ein Helm. Ein Rennrad wird empfohlen, neuwertige Leih-Rennräder stehen über personal sports gegen Gebühr und nach Absprache zur Verfügung. Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte direkt an personal sports (Kontaktmöglichkeiten siehe www.personal-sports.info).

Termin: Sa., 13.00 bis 15.00 Uhr, 04.02. – 14.04.2012
 Dauer: 9 x 120 Minuten
 Ort: Treffpunkt am Haus des Sports, Sandweg 5
 Leitung: Judith Lotz
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr)

» Tour d'Energie 2012: Gruppen- training für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle bereits fortgeschrittenen Rennradfahrer/innen, die sich nicht ausschließlich allein, sondern auch gemeinsam mit einer Gruppe für die lange Strecke des Göttinger Jedermannrennens am 22. April 2012 fit fahren wollen. Das von personal-sports-Trainer Georg Reiter (selbst langjähriger Jedermannrennfahrer) geleitete Gruppentraining soll damit neben einem besonderem Trainingsanreiz in den Vorbereitungswochen dazu dienen, vor allem die eigene Sicherheit beim Gruppenfahren in unterschiedlichen Situationen und Konstellationen frühzeitig zu schulen bzw. weiter zu festigen. Schließlich soll es möglich sein, sich einerseits mit guten Beinen, andererseits mit einem guten Gefühl auch im Fahrgedrange am Renntag gut zurechtzufinden! Dass es im Verlauf der Kurstermine punktuell zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit auch einmal etwas anstrengender werden wird, darf genauso erwartet werden wie die jahreszeitlich typischen Wetterfacetten – so wird die persönliche Vorbereitungszeit ganz sicher nicht nur effektiv, sondern auch abwechslungs- und erlebnisreich! Für eine Kursteilnahme sollten Sie ab dem Jahreswechsel bereits regelmäßig pro Woche etwas (Ausdauer-)Sport betrieben haben und damit über eine entsprechende Grundlagenausdauer verfügen. Eine Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 25 km/h in der Gruppe sollte erreicht werden können. Weiterhin sind ein funktionierendes Rennrad sowie wetterangepasste Kleidung und ein Helm Voraussetzung.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte direkt an personal sports (Kontaktmöglichkeiten siehe www.personal-sports.info).

Termin: Samstag, 13.00 bis 15.00 Uhr, 04.02. – 14.04.2012
 Dauer: 9 x 120 Minuten
 Ort: Jahnstadion Haupteingang, Sandweg
 Leitung: Georg Reiter
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 110 Euro (zzgl. 38 Euro Startgebühr)

» 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 und dem Entlüften der Scheibenbremsen.

Wir 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
 18.01. – 25.01.2012
 Dauer: 2 x 180 Minuten
 Ort: Sporthalle Geismar 1 (IGS), Schulweg 28
 Leitung: Jan Zander
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 39 Euro

Diagnostik. Training. Prävention.
 Leistung bestimmen, Training optimieren!



Ob Radfahren, Laufen, Walking oder Ski-Langlauf - gestalte Deinen GOESF-Fitnesskurs noch effektiver mit einem individuellen Gesundheits- und Ausdauer-Check bei der jc Leistungsdiagnostik!

Weitere Informationen sowie Termine findest Du unter: www.jc-leistungsdiagnostik.de

Der nächste krankenkassenbezuschusste Kurs
 GESUND ABNEHMEN findet ab dem 09.01.12 statt!

Persönliche Beratung:

jc Leistungsdiagnostik - Jens Claussen
 Sportwissenschaftler M.A.
 Im Haus des Sports - Sportpark Göttingen
 Telefon: (05 51) 30 96 667
 E-Mail: info@jc-leistungsdiagnostik.de



fitness kurse

Winter 2011/12

» 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.

Termin: Freitag, 16.00 bis 17.30 Uhr
16.03. – 18.03.2012
Dauer: 3 x 90 Minuten
Ort: Golfzentrum am Papenberg
Leitung: Fabian Fröhlich
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 60 Euro

» Nordic-Walking für Anfänger

Lust auf aktive und gesunde Erholung im Freien? Der Kurs führt Sie mit einem vielfältigen Programm in die Grundtechniken 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: Donnerstag, 16.30 bis 17.45 Uhr
26.01. – 15.03.2012
Kurs 2: Montag, 09.30 bis 10.45 Uhr
16.01. – 12.03.2012
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Jahnstadion, Treffpunkt Haupteingang (Sandweg)
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 Euro

» 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 Pilatesatmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

Kurs 1: Dienstag, 19.45 bis 21.00 Uhr
10.01. – 06.03.2012
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
11.01. – 29.02.2012
Kurs 3: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
07.03. – 09.05.2012
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Turnhalle Lohbergsschule,
Breslauer Straße
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 18
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, 08.00 bis 09.00 Uhr
06.02. – 17.02.2012
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: Montag, 08.00 bis 09.00 Uhr
20.02. – 02.03.2012
Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 65 Euro

» 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 in der ersten Hälfte 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 Rücken- und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Kurs 1: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
04.01. – 22.02.2012
Kurs 2: Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr
29.02. – 02.05.2012
Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60
Leitung: Amke Lottmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 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, mindestens 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, 09.00 bis 10.00 Uhr
17.01. – 13.03.2012
Kurs 2: Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr
04.01. – 22.02.2012
Kurs 3: Do., 21.00 bis 22.00 Uhr
05.01. – 23.02.2012
Kurs 4: Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr
29.02. – 02.05.2012
Kurs 5: Do., 21.00 bis 22.00 Uhr
01.03. – 03.05.2012
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60
Leitung: Kurs 1, 2, 4: Amke Lottmann,
Kurs 3 & 5: Philipp Rinkenauer
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 Euro

» Ski- und Konditionsgymnastik

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, 19.00 bis 20.30 Uhr
23.01. – 16.04.2012
Dauer: 12 x 90 Minuten



Ort: Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium
Leitung: I. Graeber & K. Brüggemeyer
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
 15.01.2012
Dauer: 9 Stunden
Ort: Stadthalle Göttingen
Leitung: Skiklub Göttingen
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 näher bringt. Die Ausrüstung kann beim Skiklub ausgeliehen werden.

Termin: Sonntag, 08.30 bis 17.30 Uhr
 22.01.2012
Dauer: 9 Stunden
Ort: Stadthalle Göttingen
Leitung: Skiklub Göttingen
Teilnehmer: 23
Kursgebühr: 28 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
 15.02. – 21.03.2012
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Halle C (über Grätzelstr.)
Leitung: Axel Großmann
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 65 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 Freiwassertauchgänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

4 x Praxis: Dienstag, 18.30 bis 21.00 Uhr
4x Theorie: Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr
Termin: Dienstag, 18.30 bis 21.00 Uhr
 07.02. – 28.02.2012
Dauer: 8 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese,
 Windausweg 60
Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 145 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: Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr
 14.01. – 18.02.2012
Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Wing Tsun-Schule
 Göttingen,
 Kurze-Geismar-Straße 16
Leitung: Birgit Schürer
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 65 Euro

» XCO-Walking für Anfänger

Sie möchten Ihren ganzen Körper auf sanfter Art und Weise trainieren? 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 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.

PHYSIO THERM®
 Infrarotkabinen

Eine gesunde Wärme die wirkt.

Die einzigartige Niedertemperatur-Infrarottechnik kann:

- » Verspannungen lösen
- » Rückenschmerzen lindern
- » Abwehrkräfte stärken uvm.



Physiotherm Infrarotkabinen
 Die ideale Gesundheitsoase für Ihr Zuhause.

Physiotherm Partner-Shop Göttingen

Benzstraße 7a
 37083 Göttingen
 Telefon 0551 48 66 62
pps-goettingen@physiotherm.com



www.physiotherm.com

fitness kurse

Winter 2011/12

Kurs 1: Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr
17.01. – 13.03.2012
Kurs 2: Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr
19.01. – 08.03.2012
Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion Haupteingang,
Sandweg
Leitung: Yvonne Hülsmann
Teilnehmer: 12
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.

Kurs 1: Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr
10.01. – 21.02.2012
Dauer: 7 x 90 Minuten
Kursgebühr: 60 Euro
Kurs 2: Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr
28.02. – 08.05.2012
Dauer: 8 x 90 Minuten
Kursgebühr: 65 Euro
Ort: Turnhalle Höltytschule,
Am Pfingstanger
Leitung: Corinna Löns
Teilnehmer: 20

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 Winterkurse 2011/12
Windausweg 60, 37073 Göttingen

Anmeldung für markierte Kurse:



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 _____

- | | |
|--|--|
| ☐ » Ausdauernd laufen | ☐ » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 ☐ Kurs 3
☐ Kurs 4 ☐ Kurs 5 |
| ☐ » Badminton für (Wieder-)Einsteiger | ☐ » Schwimmen lernen für Erwachsene |
| ☐ » Badminton für Fortgeschrittene | ☐ » Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs |
| ☐ » Functional Fitness
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2
☐ Kurs 3 ☐ Kurs 4 | ☐ » Ski- und Konditionsgymnastik |
| ☐ » Gesund laufen lernen
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 | ☐ » Skifahren im Harz |
| ☐ » Golf | ☐ » Ski-Langlauf für Einsteiger |
| ☐ » Laufen für (Wieder-)Einsteiger | ☐ » Tai Chi |
| ☐ » Mountainbike Technik-Workshop | ☐ » Tauchen – Grundkurs |
| ☐ » Nordic-Walking für Anfänger
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 | ☐ » Tour d'Energie 2012: Gruppentraining für Einsteiger |
| ☐ » Pilates
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 ☐ Kurs 3 | ☐ » Tour d'Energie 2012: Gruppentraining für Fortgeschrittene |
| ☐ » Schwimmen – für Fortgeschrittene
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 | ☐ » Wing Tsun |
| | ☐ » XCO-Walking für Anfänger
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 |
| | ☐ » Yoga
☐ Kurs 1 ☐ Kurs 2 |