

fitness kurse

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

Frühjahr 2012

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

» 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 Mo., 19.00 – 20.30 Uhr
07.05. – 02.07.2012
Dauer 8 x 90 Minuten
Ort Sporthalle Geismar 1,
Schulweg 20,
Hallenteil 4
Leitung Christian Roeben
Teilnehmer 12
Kursgebühr 50,- 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 Mi., 19.00 – 20.30 Uhr
16.05. – 04.07.2012
Dauer 8 x 90 Minuten
Ort Sporthalle am THG,
Grotefendstraße 1
Leitung Christian Roeben
Teilnehmer 12
Kursgebühr 50,- Euro

» Beachvolleyball für Firmen und Einsteiger

Beachvolleyball hat wohl jede und jeder schon mal gespielt. Am Strand, auf dem Campingplatz oder auch im Freibad. In Göttingen und in enger Kooperation mit der GoeSF hat der als Quattro-Beach (drei Männer, eine Frau auf dem Feld) gespielte Firmen-Cup mittlerweile schon Tradition. Bereits zum 10. Mal wird dieser Wettstreit von Unternehmen in diesem Jahr ausgespielt. Wir bieten den Kurs deshalb insbesondere für Unternehmen an, die in diesem Jahr erstmals am Firmen-Cup teilnehmen wollen. Aber auch langjährige Beach-Cup-Teilnehmer oder sonstige Interessenten sind herzlich willkommen, um ihre Fähigkeiten zu verbessern. Ob Annahme, Angabe oder Zuspätschießen und Angriff – Beach-Turnier-Organisator Klaus Plaisir zeigt euch auf bis zu vier Feldern, was wirklich wichtig ist – vor allem Poke-Shot. Zudem könnt ihr euch spielend

und spaßig im Sand wälzen. Und Pausen fürs Schwimmen sind auch fest eingeplant. Ein Rundum-Fitnessprogramm also ...

Termin Mo., 17.30 – 20.00 Uhr
07.05. – 09.07.2012
Dauer 10 x 150 Minuten
Ort Naturerlebnisbad
Grone, Greitweg
Leitung Klaus Plaisir
Teilnehmer 32
Kursgebühr 60,- Euro

» CycleWell – Fitness zum Wohlfühlen

CycleWell ist ein neues, innovatives, gruppenspezifisches, herzfrequenzgesteuertes Trainingskonzept für alle, die eine aufrechte Sitzposition beim Indoor-Cycling bevorzugen. Durch die Verwendung eines speziellen Lenkermoduls wird der Lenker in eine nach oben gerichtete Position gebracht und ermöglicht nun eine aufrechte Körperhaltung. Ob mehr Ausdauer, Stressbewältigung, Fettabbau, Fitness im Alter oder in der Schwangerschaft – Sie können alle Bedürfnisse mit nur einem Konzept abdecken.

CycleWell kombiniert die Freude am Radfahren mit kräftigenden Stabilisationsübungen für den Oberkörper und stellt ein gruppenorientiertes Training dar, welches Spaß, Motivation und persönliche Betreuung ermöglicht. Diese völlig neue Variante des Indoor-Cyclings verspricht eine rückenschonende, effektive und vor allem unterhaltsame Gruppenstunde!

Kurs 1 Mi., 11.30 – 12.30 Uhr
09.05. – 27.06.2012
Kurs 2 Fr., 10.00 – 11.00 Uhr
11.05. – 06.07.2012
Leitung Maren Schulz (Kurs 1),
Jan Fehrs (Kurs 2)
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08,
Sandweg 11
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. 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 Di., 18.00 – 19.30 Uhr
08.05. – 19.06.2012

Dauer 6 x 90 Minuten
Ort Funsporthalle
Zietenterrassen,
Bertha-von-Suttner-Str. 2
Leitung Udo Czernitzki
Teilnehmer 12
Kursgebühr 55,- 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 Mo., 18.30 – 19.30 Uhr
07.05. – 02.07.2012
Kurs 2 Do., 10.00 – 11.00 Uhr
03.05. – 28.06.2012
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Parkplatz Jahnstadion,
Sandweg (roter VW-Bus)
Leitung Yvonne Hülsmann
Teilnehmer 12
Kursgebühr 65,- Euro

» Golf

Golf befindet sich im Wandel von der elitären Sportart zum Breitensport. Die GoeSF und das Golfzentrum Göttingen unterstützen diese Entwicklung und bieten Ihnen unter kompetenter Anleitung einen unkomplizierten Einstieg in diese faszinierende Sportart. Im Rahmen der Kurse werden den Teilnehmern die 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 Fr., 16.00 – 17.30 Uhr
04.05. – 18.05.2012
Kurs 2 Fr., 16.00 – 17.30 Uhr
01.06. – 15.06.2012
Dauer 3 x 90 Minuten
Ort Golfzentrum am Papenberg,
Am Papenberg
Leitung Fabian Fröhlich
Teilnehmer 10
Kursgebühr 60,- Euro

» Kanutour – Burgen- fahrt für Anfänger im Werratal

Nach einer Einführungsstunde in die 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 Witzhausen. 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 1 Sa., 08.30 – 17.00 Uhr
16.06.2012

Termin 2 Sa., 08.30 – 17.00 Uhr
23.06.2012

Ort Bootshaus der GoeSF,
Sandweg

Leitung Konrad Wiegel

Teilnehmer 18

Kursgebühr 35,- 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 am 18.07.2012 kann bei Interesse ein Ziel des Kurses sein. Bitte bringen Sie wetterfeste Bekleidung mit.

Termin Mo., 17.00 – 18.00 Uhr
07.05. – 02.07.2012

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Jahnstadion, Sandweg,
Haupteingang

Leitung Naima Diesner

Teilnehmer 16

Kursgebühr 45,- 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 Mi., 09.30 – 10.45 Uhr
09.05. – 27.06.2012

Kurs 2 Mo., 18.15 – 19.30 Uhr
14.05. – 09.07.2012

Dauer 8 x 75 Minuten
Ort Jahnstadion, Sandweg,
Haupteingang

Leitung Amke Lottmann

Teilnehmer 15

Kursgebühr 65,- Euro

» Pétanque / Boule

Ein Sport für jedes Alter

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das französische Spiel mit den Metallkugeln näher kennen zu lernen. Pétanque/Boule kann als Freizeitspiel oder als Wettkampfsport betrieben werden. Für den einen ist das Spiel ein entspannender Ausgleich, für den anderen eine ständige Herausforderung an Technik und Taktik. Bewegung an der frischen Luft ist garantiert! Die grundlegenden Spielregeln und Wurftechniken sind relativ einfach zu lernen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Kugeln können für den Kurs zur Verfügung gestellt werden.

Termin Di., 18.00 – 20.00 Uhr
05.06. – 26.06.2012

Dauer 4 x 120 Minuten
Ort Jahnstadion,
Haus des Sports,
Sandweg 5

Leitung Hilda und Jürgen
Oppermann

Teilnehmer 12

Kursgebühr 35,- 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 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 Di., 19.30 – 20.45 Uhr
08.05. – 26.06.2012

Kurs 2 Mi., 20.00 – 21.15 Uhr
16.05. – 04.07.2012

Dauer 8 x 75 Minuten
Ort Turnhalle
Lohbergschule,
Breslauer Str. 31,

Leitung Ricarda
Hoffmeister-Kracht

Teilnehmer 16

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 Organis-

mus – 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 Mi., 20.00 – 21.30 Uhr
18.04. – 23.05.2012

Dauer 6 x 90 Minuten
Ort Turnhalle Max-Planck-Gymnasium II, Gymnastikraum,
Lange Geismarstr. 26

Leitung Christian Auerbach

Teilnehmer 15

Kursgebühr 55,- Euro

» Refreshing – Fit auf Inline-Skates

Viele können auf Inlinern fahren, den Mut haben auch viele, aber trauen ... Dieser Kurs wird durchgeführt für alle, die das Inline-Skating unter fachkundiger Anleitung gelernt haben. Sie haben Angst, einen Berg herunterfahren, trauen sich nicht, in einer Gruppe von Inlineskatern zu bewegen, werden mit der selbstständigen steigenden Geschwindigkeit der Skates unsicher, wissen nicht, wie man eine Kurve fährt oder sind mal hingefallen und entmutigt, dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Hier wird Ihr Bremsverhalten verbessert, die koordinativen Fähigkeiten beim Inline-Skating werden verfeinert und dadurch wird Ihr Selbstbewusstsein beim Skaten gestärkt. Bremsen, Kurven fahren und andere Skate-Techniken sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Ausrüstung: Skates, Schutzausrüstung sowie ein Helm.

Termin Di., 19.30 – 21.00 Uhr
22.05. – 12.06.2012

Dauer 3 x 90 Minuten
Ort Funsporthalle
Zietenterrassen,
Bertha-von-Suttner-Str. 2

Leitung Udo Czernitzki

Teilnehmer 12

Kursgebühr 30,- Euro

» Schneller werden auf der Bahn und im Gelände

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Grund-schnelligkeit 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 Einheitsstrott 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 Di., 18.30 – 19.45 Uhr
08.05. – 03.07.2012

Dauer 8 x 75 Minuten
Ort Jahnstadion, Sandweg,
Haupteingang

fitness kurse

Frühjahr 2012

Leitung Amke Lottmann
Teilnehmer 15
Kursgebühr 50,- 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 60 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. Damit bereitet dieser Kurs Sie optimal auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 16. September vor.

Kurs 1 Di., 20.00 – 21.00 Uhr
22.05. – 10.07.2012

Kurs 2 Mi., 07.30 – 08.30 Uhr
23.05. – 11.07.2012

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Freibad Brauweg,
Brauweg

Leitung Amke Lottmann
Teilnehmer 14
Kursgebühr 85,- 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 Do., Fr., Mo., Di.,
08.00 – 09.00 Uhr
03.05. – 15.05.2012

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Freibad Brauweg,
Brauweg

Leitung Amke Lottmann
Teilnehmer 14
Kursgebühr 85,- 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 Di., Do.,
08.00 – 09.00 Uhr
05.06. – 21.06.2012

Dauer 6 x 60 Minuten
Ort Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60

Leitung Amke Lottmann
Teilnehmer 12
Kursgebühr 65,- 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 Di., 09.00 – 10.00 Uhr
08.05. – 03.07.2012

Kurs 2 Mi., 20.00 – 21.00 Uhr
09.05. – 27.06.2012

Kurs 3 Mi., 21.00 – 22.00 Uhr
09.05. – 27.06.2012

Kurs 4 Do., 21.00 – 22.00 Uhr
10.05. – 05.07.2012

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60

Leitung Amke Lottmann
(Kurs 1),
Karina Grosser
(Kurs 2, 3),
Phillip Rinkenauer
(Kurs 4)

Teilnehmer 12
Kursgebühr 80,- Euro

» Schwimmen – Kraultechnik verbessern

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon etwas Kraul schwimmen können, aber noch ihre Technik verbessern möchten. Mit geeigneten Hilfsmitteln und einem sich an den individuellen Fortschritten angepassten Übungsprogramm wird die Kraultechnik vertieft und verbessert. Zudem werden auch andere Schwimmstile sowie die Schwimmausdauer trainiert.

Termin Di., 09.00 – 10.00 Uhr
08.05. – 03.07.2012

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Badeparadies Eiswiese,
Windausweg 60

Leitung Amke Lottmann
Teilnehmer 6
Kursgebühr 80,- Euro

» Sportliches Rennradfahren für Frauen

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen wie 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 wird u.a. auch das Windschattenfahren oder der Belgische Kreisel erläutert und trainiert.

Auch die Haltung und Sicherheit auf dem Rad, richtiges Schalten und optimal um die Kurve fahren stehen auf dem Programm.

Termin Do., 18.00 – 20.00 Uhr
05.07. – 20.09.2012

Dauer 6 x 120 Minuten
Ort Jahnstadion, Sandweg,
Haupteingang

Leitung Frieder Uflacker
Teilnehmer 12
Kursgebühr 65,- Euro

» Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Freibad. 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 Freibad sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Praxis Di., 18.30 – 21.00 Uhr
22. und 29.05.2012,
05. und 19.06.2012

Dauer 4 x 150 Minuten
Theorie Mi., 17.00 – 20.00 Uhr
16., 23., 30.05.2012,
13.06.2012

Dauer 4 x 180 Minuten

Ort Freibad Brauweg,
Brauweg

Leitung Michael Bohnenberger
Teilnehmer 12
Kursgebühr 145,- Euro

» Tennis für (Wieder-)Einsteiger

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 Tennisspartner das Racket zu schwingen. Tennisschuhe für Sandplätze sind erforderlich.

Termin Sa., 10.00 – 11.00 Uhr
05.05. – 23.06.2012

Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Tennisplätze,
Schillerwiesen

Leitung Georg Huwald
Teilnehmer 8
Kursgebühr 80,- Euro

» Tennis für 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.

Termin Sa., 11.00 – 12.00 Uhr
05.05. – 23.06.2012
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Tennisplätze,
Schillerwiesen
Leitung Georg Huwald
Teilnehmer 8
Kursgebühr 80,- Euro

» XCO-Walking für Anfänger

Sie möchten Ihren ganzen Körper auf sanfte 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 handtähnlichen Aluminiumbehälters, der eine spezielle Schwungmasse enthält, wird 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.

Termin Fr., 16.30 – 17.30 Uhr
04.05. – 29.06.2012
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Parkplatz Jahnstadion,
Sandweg (roter VW-Bus)
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. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen etc.). Die erfahrene Yogalehrerin Corinna Löns wird Sie in die Grundtechniken des Yoga einführen. Bitte eine warme Decke mitbringen.

Termin Di., 18.00 – 19.30 Uhr
15.05. – 10.07.2012
Dauer 8 x 90 Minuten
Ort Turnhalle Höltytschule,
Am Pfingstanger,
Eingang über
Habichtsweg
Leitung Corinna Löns
Teilnehmer 18
Kursgebühr 65,- Euro



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

Anmeldung für markierte Kurse:

Unsere Fax-Nr.: 0551 50709-114

Unsere Adresse: GoeSF, Stichwort Frühjahrskurse 2012
Windausweg 60, 37073 Göttingen



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

☐ Ja, ich möchte den Newsletter der GoeSF abonnieren!

☐ 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

- | | |
|---|---|
| ☐ » Badminton für (Wieder-)Einsteiger | ☐ » Nordic-Walking für Anfänger
○ Kurs 1 ○ Kurs 2 |
| ☐ » Badminton für Fortgeschrittene und Einsteiger | ☐ » XCO-Walking für Anfänger |
| ☐ » Golf
○ Kurs 1 ○ Kurs 2 | ☐ » Tennis für (Wieder-)Einsteiger |
| ☐ » Kanoutur
○ Termin 1 ○ Termin 2 | ☐ » Tennis für Fortgeschrittene |
| ☐ » Pétanque / Boule | ☐ » Tauchen – Grundkurs |
| ☐ » Beachvolleyball für Firmen | ☐ » Schwimmen lernen für Erwachsene |
| ☐ » CycleWell
○ Kurs 1 ○ Kurs 2 | ☐ » Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs |
| ☐ » Sportliches Rennradfahren für Frauen | ☐ » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
○ Kurs 1 ○ Kurs 2
○ Kurs 3 ○ Kurs 4 |
| ☐ » Qi Gong | ☐ » Schwimmen – Kraultechnik verbessern |
| ☐ » Pilates
○ Kurs 1 ○ Kurs 2 | ☐ » Schwimmen für Fortgeschrittene im Brauweg
○ Kurs 1 ○ Kurs 2 |
| ☐ » Yoga | ☐ » Fit auf Inline-Skates für Einsteiger |
| ☐ » Gesund laufen lernen
○ Kurs 1 ○ Kurs 2 | ☐ » Refreshing – Fit auf Inline-Skates |
| ☐ » Laufen für (Wieder-)Einsteiger | |
| ☐ » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände | |