

fitness kurse

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

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

Winter 2012/13



Badmintons anzuzeigen. 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
16.01. – 06.03.2013
Dauer 8 x 90 Minuten
Ort Sporthalle am
Theodor-Heuss-Gymnasium
(Ewaldstraße)
Leitung Christian Roeben
Teilnehmer 12
Kosten 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 anzuzeigen. 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
14.01. – 04.03.2013
Dauer 8 x 90 Minuten
Ort Sporthalle Geismar 1 (IGS,
Hallenteil 1, Schulweg 20)
Leitung Christian Roeben
Teilnehmer 12
Kosten 50 Euro

» Sensitive Cycling

Das Trainingskonzept beim Sensitive Cycling besteht aus gruppenspezifischem und herzfrequenzgesteuertem Training zur Verbesserung der aeroben Ausdauer im Grundlagenbereich. Anders als beim »normalen« Indoor Cycling-Training ist das Rad durch ein Zusatzmodul etwas modifiziert. Der Lenker wird so weit nach oben positioniert, dass die Trainierenden in einer aufrechten und entspannten Sitzposition fahren. Durch diese Veränderung ist es nun auch Senioren, Rückenpatienten, Übergewichtigen und Untrainierten möglich, uneingeschränkt auf den Indoor-Bikes zu trainieren.

Kurs 1 Mi., 11.30 – 12.30 Uhr
16.01. – 06.03.2013
Kurs 2 Fr., 11.15 – 12.15 Uhr
18.01. – 08.03.2013
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Sport- & Gesundheitszentrum
Waspo 08 (Sandweg 11)
Leitung Maren Schulz
Teilnehmer 15 – 20
Kosten 65 Euro

» 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 Hochleistungs-

sportler, der seine allgemeine Kraftausdauer verbessern möchte. Bei dieser Trainingsform werden wir nicht wie in »Muckibuden« üblich einseitiges Hantelstemmen praktizieren, sondern absolvieren ein anspruchsvolles Ganzkörper-Training.

Hierfür verwenden wir unterschiedliche Geräte wie z. B. 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 Do., 19.00 – 20.00 Uhr
17.01. – 07.03.2013
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Sparkassen-Arena Gymnastikraum (Schützenplatz 1)
Leitung N.N.
Teilnehmer 12
Kosten 50 Euro

» Gesund laufen lernen

Dieser Kurs ist 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 Selbstwertgefühl ...

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
21.01. – 11.03.2012
Kurs 2 Di., 18.30 – 19.30 Uhr
22.01. – 12.03.2012
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Parkplatz Jahnstadion,
(Sandweg, roter VW-Bus)
Leitung Yvonne Hülsmann
Teilnehmer 12
Kosten 65 Euro

» Indoor-Cycling

Mit neuem Trainingskonzept werden die Indoor-Cycling-Kurse angeboten. Beim Indoor-Cycling wird gemeinsam in der Gruppe zu Musik auf Standfahrrädern geradelt. Die Musik und die Anleitung durch professionelle Trainer steigern die Motivation und auch die Effektivität des durchgeführten Trainings. Zudem können Menschen unterschiedlichen Alters und Fitnesslevels gemeinsam trainieren.

» 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 Keessee, 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 Di., 18.00 – 19.00 Uhr
15.01. – 05.03.2013
Dauer 8 x 60 Minuten
Ort Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung Amke Lottmann
Teilnehmer 15
Kosten 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



Termin	Fr., 19.00 – 20.00 Uhr 18.01. – 22.03.2013
Dauer	10 x 60 Minuten
Ort	Sport- & Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)
Leitung	Barbara Kurz
Teilnehmer	10
Kosten	85 Euro

» 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 Umgebung statt und bieten u.a. auch Übungen sowie Wissenswertes zur Körperhaltung, Lauftechnik und Belastungssteuerung.

Termin	Mo., 17.00 – 18.00 Uhr 14.01. – 04.03.2013
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung	Naima Diesner
Teilnehmer	18
Kosten	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.

Dieser Kurs wird von Krankenkassen bezuschusst.

Termin	Fr., 10.00 – 11.00 Uhr 18.01. – 08.03.2013
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sport- & Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	15
Kosten	55 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 15.01. – 05.03.2013
Kurs 2	Mi., 20.00 – 21.15 Uhr 16.01. – 06.03.2013
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Turnhalle Lohbergschule (Breslauer Str. 31)
Leitung	Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer	18
Kosten	65 Euro

» Power-Yoga

Power-Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu innerer und äußerer Balance. Das Bewegungsangebot bietet eine dynamische und kraftvolle Art, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte eine warme Decke mitbringen.

Termin	Di., 19.00 – 20.00 Uhr 15.01. – 05.03.2013
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Sport- & Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)
Leitung	Maren Schulz
Teilnehmer	12
Kosten	50 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 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 16.01. – 20.02.2013
Dauer	6 x 90 Minuten
Ort	Gymnastikraum
Turnhalle	Max-Planck-Gymnasium (Albanikirchhof 7/8)
Leitung	Christian Auerbach
Teilnehmer	15
Kosten	55 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 im ersten Drittel der jeweils 75 Minuten sowie einem wohl dosierten 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	Mi., 20.00 – 21.15 Uhr 16.01. – 06.03.2013
Kurs 2	Do., 06.45 – 08.00 Uhr 17.01. – 07.03.2013
Dauer	8 x 75 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Amke Lottmann (Kurs 1), Anja Schmidt (Kurs 2)
Teilnehmer	12
Kosten	100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» 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	Mi., 19.00 – 20.00 Uhr 16.01. – 06.03.2013
Kurs 2	Do., 21.00 – 22.00 Uhr 17.01. – 07.03.2013
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Amke Lottmann (Kurs 1), Stefanie Fischer (Kurs 2)
Teilnehmer	12
Kosten	90 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Dieses Programm richtet sich 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	Mo., Di., Do., Fr., 8.00 – 9.00 Uhr 14.01. – 25.01.2013
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese
Leitung	Anja Schmidt
Teilnehmer	8
Kosten	100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» 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. der Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im Element Wasser erlangen.

Termin	Mo., Mi., Fr., 8.00 – 9.00 Uhr 28.01. – 08.02.2013
Dauer	6 x 60 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese
Leitung	Anja Schmidt
Teilnehmer	10
Kosten	75 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

» 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 z.B. im Harz gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Termin	So., 8.30 – 17.30 Uhr 13.01.2013
Dauer	9 Std.
Ort	Stadthalle Göttingen
Leitung	Skiklub Göttingen
Teilnehmer	20
Kosten	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 näherbringt. Die Ausrüstung kann im Harz gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Termin	So., 8.30 – 17.30 Uhr 20.01.2013
Dauer	9 Std.
Ort	Stadthalle Göttingen
Leitung	Skiklub Göttingen
Teilnehmer	20
Kosten	28 Euro

» 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 Ski-gymnastik und Imitationsübungen zu einer optimalen Vorbereitung auf den Winter und den nächsten Skiurlaub.

Termin	Mo., 19.00 – 20.30 Uhr 07.01. – 25.03.2013
Dauer	12 x 90 Minuten
Ort	Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium (Ewaldstraße)
Leitung	Ines Graeber und Klaus Brüggemeyer
Teilnehmer	50
Kosten	35 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	Do., 18.30 – 20.30 Uhr 17.01. – 21.02.2013
Dauer	6 x 120 Minuten
Ort	Turnhalle Hainberg Gymnasium (Gymnastikraum)
Leitung	Axel Großmann
Teilnehmer	12
Kosten	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 Freiwassertaucher-gänge erforderlich, um das weltweit gültige »Open Water Scuba-Diver-Brevet« zu erhalten.

Praxis	Di., 18.30 – 21.00 Uhr 15.01. – 05.02.2013
Dauer	4 x 150 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Theorie	Mi., 18.00 – 20.00 Uhr 16.01. – 06.02.2013
Dauer	4 x 120 Minuten
Ort	Badeparadies Eiswiese (Windausweg 60)
Leitung	Michael Bohnenberger
Teilnehmer	12
Kosten	145 Euro

» Tour d'Énergie 2013: Gruppentraining für Einsteiger

»Runter vom Sofa und rauf aufs Fahrrad«, lautet erneut das Motto dieses Vorbereitungskurses für alle, die sich (erstmalig) dem Abenteuer der Tour d'Énergie am 28. April 2013 stellen wollen und damit ihrem Traum von einer erfolgreichen Teilnahme sicher näherkommen möchten. Mit der tatkräftigen Unterstützung durch die Göttinger Radsportexperten von personal sports werden Ihre Fortschritte nicht auf sich warten lassen. Zumal Sie sich durch die Extraportion Motivation des Gruppentrainings 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 Rennrad, wetterangepasste Kleidung sowie ein Helm. Bei Bedarf können Leih-Rennräder in begrenztem Umfang durch personal sports gegen eine Ausleihgebühr vermittelt werden, bitte nehmen Sie hierzu frühzeitig Kontakt mit dem Kursverantwortlichen auf.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte direkt an den Übungsleiter über kontakt@personal-sports.info.

Termin	Sa., ab 15.00 Uhr 02.02. – 16.02.2013 09.03. – 23.03.2013 06.04. – 20.04.2013
Dauer	9 x 120 Minuten
Ort	Treffpunkt am Haus des Sports (Sandweg 5)
Leitung	Frieder Uflacker
Teilnehmer	12
Kosten	110 Euro

Für die Teilnahme an der Tour d'Énergie 2013 ist eine separate Anmeldung erforderlich!

» Tour d'Énergie 2013: Gruppentraining 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 100-km-Strecke des Göttinger Jedermannrennens am 28. April 2013 fit fahren wollen.

Das von personal-sports-Trainer Andreas Heun-ecke (selbst langjähriger Jedermannrennfahrer) geleitete Gruppentraining soll damit neben besonderen Trainings(an)reizen in den wichtigsten Vorbereitungswochen vor allem auch dazu dienen, die eigene Sicherheit beim Gruppelfahren in unterschiedlichen Situationen und Konstellationen frühzeitig (wieder) zu schulen. Schließlich ist es das Kursziel, einerseits mit guten Beinen, andererseits mit einem guten Gefühl und Können auch im Fahrergedränge am Renntag unterwegs zu sein!

Dass es im Verlauf der Kurstermine punktuell mit dem Ziel der Leistungsentwicklung 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. Grob werden beim gemeinsamen Gruppentraining Durchschnittsgeschwindigkeiten von 25 bis 30 km/h erreicht, je nach Zielsetzung und Zeitpunkt einer Trainingseinheit. Weiterhin sind ein funktionierendes Rennrad sowie wetterangepasste Kleidung und ein Helm Voraussetzung.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte direkt an den Übungsleiter über kontakt@personal-sports.info.

Termin	Sa., ab 13.00 Uhr 09.02., 16.02., 09.03., 16.03., 06.04., 13.04. und 20.04.2013
Dauer	7 x 120 – 180 Minuten
Ort	Treffpunkt am Haus des Sports (Sandweg 5)
Leitung	Andreas Heunecke
Teilnehmer	12
Kosten	110 Euro

Für die Teilnahme an der Tour d'Energie 2013 ist eine separate Anmeldung erforderlich!

» 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 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.

Termin	Fr., 16.30 – 17.30 Uhr 18.01. – 08.03.2013
Dauer	8 x 60 Minuten
Ort	Parkplatz Jahnstadion (Sandweg, roter VW-Bus)
Leitung	Yvonne Hülsmann
Teilnehmer	12
Kosten	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 08.01. – 12.03.2013
Dauer	10 x 90 Minuten
Ort	Turnhalle Höltyschule (Am Pfingstanger, Eingang über Habichtsweg)
Leitung	Corinna Löns
Teilnehmer	20
Kosten	80 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 Winterkurse 2012/13
Windausweg 60, 37073 Göttingen



<input type="text" value="Vorname"/>	<input type="text" value="Name"/>
<input type="text" value="Straße / Nr."/>	<input type="text" value="PLZ / Ort"/>
<input type="text" value="Telefon (tagsüber)"/>	<input type="text" value="Geburtsdatum"/>
<input type="text" value="Handy-Nr."/>	<input type="text" value="E-Mail"/>

Ja, ich möchte den Newsletter der GoeSF abonnieren!

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

<input type="text" value="Bankinstitut / Ort"/>	<input type="text" value="Kontonummer"/>	<input type="text" value="Bankleitzahl"/>
---	--	---

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

- » Ausdauernd laufen
- » Badminton für (Wieder-)Einsteiger
- » Badminton für Fortgeschrittene
- » Sensitive Cycling
 Kurs 1 Kurs 2
- » Functional Fitness
- » Gesund laufen lernen
 Kurs 1 Kurs 2
- » Indoor-Cycling
- » Laufen für (Wieder-)Einsteiger
- » Nordic-Walking für Anfänger
- » Pilates
 Kurs 1 Kurs 2
- » Power-Yoga
- » Qi Gong
- » Schwimmen für Fortgeschrittene
 Kurs 1 Kurs 2
- » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
 Kurs 1 Kurs 2
- » Schwimmen lernen für Erwachsene
- » Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs
- » Skifahren im Harz
- » Ski-Langlauf für Einsteiger
- » Ski- und Konditionsgymnastik
- » Tai Chi
- » Tauchen – Grundkurs
- » Tour d'Energie 2013: Gruppentraining für Einsteiger
- » Tour d'Energie 2013: Gruppentraining für Fortgeschrittene
- » XCO-Walking für Anfänger
- » Yoga