



Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen**, Tel. 50 70 9-143, [info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

(Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.)

### » 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 bis 20.30 Uhr  
24.04.2013 – 19.06.2013

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle am Theodor-Heuss-Gymnasium

**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:** Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr  
22.04.2013 – 17.06.2013

**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Geismar 1, Hallenteil 4

**Leitung:** Christian Roeben  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 50 Euro

### » 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.

**Kurs 1:** Di., Mi., Do., 09.30 bis 11.00 Uhr  
14.05. – 16.05.2013

**Kurs 2:** Fr., Sa., So., 16.00 bis 17.30 Uhr  
24.05. – 26.05.2013

**Kurs 3:** Di., Mi., Do., 09.30 bis 11.00 Uhr  
11.06. – 13.06.2013

**Kurs 4:** Fr., Sa., So., 16.00 bis 17.30 Uhr  
14.06. – 16.06.2013

**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** Golfzentrum am Papenberg (Am Papenberg)

**Leitung:** Melanie Dyck  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 60 Euro

### » 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 Witzhausen. Unterwegs in gutmütigen Wanderkanadiern können Sie sich unter der Anleitung erfahrener Kanufahrer auf das besondere Naturerlebnis einer

# fitness kurse

## Frühjahr 2013



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.

**Kurs 1:** Sa., 08.30 bis 18.30 Uhr  
25.05.2013

**Kurs 2:** Sa., 08.30 bis 18.30 Uhr  
01.06.2013

**Ort:** Bootshaus der Goesf  
(Sandweg)

**Leitung:** Konrad Wiegel

**Teilnehmer:** 16

**Kursgebühr:** 35 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.

**Kurs 1:** Mo., 21.30 bis 22.30 Uhr  
22.04. – 17.06.2013

**Kurs 2:** Fr., 20.00 bis 21.00 Uhr  
26.04. – 14.06.2013

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)

**Leitung:** Babara Kurz

**Teilnehmer:** 6

**Kursgebühr:** 65 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 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 bis 17.30 Uhr  
03.05. – 21.06.2013

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Parkplatz Jahnstadion,  
roter VW-Bus (Sandweg)

**Leitung:** Yvonne Hülsmann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 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 Hochleistungssportler, 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, Teraband, 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:** Di., 18.15 bis 19.15 Uhr  
23.04. – 11.06.2013

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Gymnastikraum – 1. OG Ost  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Axel Schrader

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 50 Euro

### » Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8 bis 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 drei 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!

**Termin:** Mo., 18.30 bis 19.30 Uhr  
22.04. – 17.06.2013

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Jahnstadion Parkplatz,  
roter VW-Bus (Sandweg)

**Leitung:** Yvonne Hülsmann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 65 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 bis 18.00 Uhr  
22.04. – 17.06.2013

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)

**Leitung:** Naima Diesner

**Teilnehmer:** 18

**Kursgebühr:** 45 Euro

### » 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:** Di., 18.30 bis 19.45 Uhr  
23.04. – 11.06.2013  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Haupteingang  
(Sandweg)  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 50 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 Schwimmleistung zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

**Kurs 1:** Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr  
24.04. – 19.06.2013  
**Kurs 2:** Do., 21.00 bis 22.00 Uhr  
25.04. – 20.06.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Stefanie Fischer  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 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. die Hinzunahme verschiedener Hilfsmittel können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und mehr Sicherheit im Element Wasser erlangen.

**Termin:** Di., Mi., Fr., 08.00 bis 09.00 Uhr  
28.05. – 07.06.2013  
**Dauer:** 6 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Anja Schmidt  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 80 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

## » 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 60 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 Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut. Damit bereitet dieser Kurs Sie optimal auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 25. August vor.

**Termin:** Di., 20.00 bis 21.00 Uhr  
07.05. – 25.06.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Freibad Brauweg  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 100 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! Die Übungsleiterin 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:** Mo., Di., Do., Fr.,  
08.00 bis 09.00 Uhr  
22.04. – 03.05.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Anja Schmidt  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 100 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

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

**Praxis:** Di., 18.30 bis 21.00 Uhr  
28.05. – 18.06.2013

**Dauer:** 4 x 150 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Theorie:** Mi., 18.30 bis 21.00 Uhr  
15.05. – 05.06.2013  
**Dauer:** 4 x 150 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Michael Bohnenberger  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 155 Euro inkl. 10 Euro Pfand für die Eintrittskarte

## » 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 bis 19.30 Uhr  
16.04. – 18.06.2013  
**Dauer:** 10 x 90 Minuten  
**Ort:** Turnhalle Höltyschule (Am  
Pfungstanger, Eingang über  
Habichtsweg)  
**Leitung:** Corinna Löns  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 80 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:** Mo., 20.00 bis 21.30 Uhr  
22.04. – 03.06.2013  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Gymnastikraum – 1. OG Ost  
(Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Christian Auerbach  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

# fitness kurse

## Frühjahr 2013

### » 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., 19.45 bis 21.00 Uhr  
23.04. – 11.06.2013

**Kurs 2:** Mi., 20.00 bis 21.15 Uhr  
24.04. – 19.06.2013

**Dauer:** 8 x 75 Minuten

**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Gymnastikraum – 1. OG Ost  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Ricarda Hoffmeister-Kracht  
**Teilnehmer:** 18  
**Kursgebühr:** 65 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., 19.00–21.00 Uhr  
25.04. – 30.05.2013

**Dauer:** 6 x 120 Minuten

**Ort:** Turnhalle am HG,  
Gymnastikraum

**Leitung:** Axel Großmann

**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Sensitive-Cycling

Das Trainingskonzept beim Sensitive-Cycling besteht aus gruppendynamischem und herzfrequenzgesteuertem Training zur Verbesserung der aeroben Ausdauer im Grundlagenausdauerbereich.

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.

**Termin:** Fr., 11.15 bis 12.15 Uhr  
26.04. – 14.06.2013

**Dauer:** 8 x 60 Minuten

**Ort:** Waspo 08 Sport- und Gesundheitszentrum am Kieselsee  
(Sandweg 11)

**Leitung:** Maren Schulz

**Teilnehmer:** 15-20

**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Petanque / Boule

**Ein Sport für jedes Alter**

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das französische Spiel mit den Metallkugeln näher kennen zu lernen. Petanque / 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 bis 20.00 Uhr  
23.04. – 14.05.2013

**Dauer:** 4 x 120 Minuten

**Ort:** Jahnstadion, Haus des Sports  
(Sandweg 5)

**Leitung:** Hilda und Jürgen Oppermann

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 35 Euro

### » BBP

In diesem Kurs werden besonders die Bereiche Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur trainiert, geformt und gekräftigt. Ein flacher Bauch, schlanke Beine und straffer Po sind das Ergebnis dieses Workouts. Nach einem intensiven Aufwärmen werden die angesprochenen Bereiche durch abwechslungsreiche, ausdauernde Kräftigungsübungen gestärkt. Dynamisches Training und isolierte Übungen auf der Matte werden ergänzt durch Rückenübungen. Haltungsfehler werden korrigiert, und Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt.

Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

**Termin:** Mo., 19.00 bis 20.00 Uhr  
22.04. – 24.06.2013

**Dauer:** 9 x 60 Minuten

**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Gymnastikraum – 1.0G Ost  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Ramona Weinrich

**Teilnehmer:** 20

**Kursgebühr:** 40 Euro

### » Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Dabei sind die Schritte problemlos zu erlernen! Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau.

**Termin:** Mo., 18.00 bis 19.00 Uhr  
22.04. – 24.06.2013

**Dauer:** 9 x 60 Minuten

**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Gymnastikraum – 1.0G Ost  
(Schützenplatz 1)

**Leitung:** Ramona Weinrich

**Teilnehmer:** 30

**Kursgebühr:** 35 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 11. 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 Zuspiel 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 Rund-um-Fitnessprogramm also ...

**Termin:** Mo., 17.30 bis 20.00 Uhr  
29.04. – 24.06.2013

**Dauer:** 8 x 150 Minuten

**Ort:** Naturerlebnisbad Grone  
(Greitweg)

**Leitung:** Klaus Plaisir

**Teilnehmer:** 24

**Kursgebühr:** 60 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 werden 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:** Di., 18.30 bis 20.30 Uhr  
28.05. – 25.06.2013

**Dauer:** 5 x 120 Minuten

**Ort:** Jahnstadion, Haupteingang  
(Sandweg)

**Leitung:** Frieder Uflacker

**Teilnehmer:** 12

**Kursgebühr:** 65 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 Tennispartner das Racket zu schwingen. Tennisschuhe für Sandplätze sind erforderlich.

**Termin:** Sa., 10.00 bis 11.00 Uhr  
04.05. – 22.06.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Tennisplätze Schillerwiese  
**Leitung:** Georg Huwald  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 80 Euro

## » Tennis für Fortgeschrittene

Die GoeSF bietet auf den Tennisplätzen an der Schillerwiese einen Kurs für Fortgeschrittene 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 bis 12.00 Uhr  
04.05. – 22.06.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Tennisplätze Schillerwiese

**Leitung:** Georg Huwald  
**Teilnehmer:** 8  
**Kursgebühr:** 80 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 bis 19.30 Uhr  
07.05. – 11.06.2013  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten  
**Ort:** Funsporthalle Zietenterrassen (Bertha-von-Suttner-Straße 2)  
**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**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 herunterzufahren, trauen sich nicht, sich 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 verfeinert und dadurch 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 bis 21.00 Uhr  
28.05. – 11.06.2013  
**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** Funsporthalle Zietenterrassen (Bertha-von-Suttner-Straße 2)  
**Leitung:** Udo Czernitzki  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 30 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 2013  
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
- » Badminton für Fortgeschrittene
- » Golf
  - Kurs 1     Kurs 2
  - Kurs 3     Kurs 4
- » Kanoutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
  - Kurs 1     Kurs 2
- » Indoor-Cycling
  - Kurs 1     Kurs 2
- » XCO-Walking für Anfänger
- » Functional Fitness
- » Gesund laufen lernen
- » Laufen für (Wieder-)Einsteiger
- » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände
- » Schwimmen – Kraultechnik erlernen
  - Kurs 1     Kurs 2
- » Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs
- » Schwimmen für Fortgeschrittene
- » Schwimmen lernen für Erwachsene
- » Tauchen – Grundkurs
- » Yoga
- » Qi Gong
- » Pilates
  - Kurs 1     Kurs 2
- » Tai Chi
- » Sensitive-Cycling
- » Petanque / Boule
- » BBP
- » Zumba
- » Beachvolleyball für Firmen und Einsteiger
- » Sportliches Rennradfahren für Frauen
- » Tennis für (Wieder-)Einsteiger
- » Tennis für Fortgeschrittene
- » Fit auf Inline-Skates für Einsteiger
- » Refreshing – Fit auf Inline-Skates