

### » Badminton für (Wieder-)Einsteiger

Federball spielen 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  
25.09. – 13.11.2013  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle THG, HT 2  
(Ewaldstraße)  
**Leitung:** Christian Roeben  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 50 Euro

### » Badminton für Fortgeschrittene

Federball spielen 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  
23.09. – 11.11.2013  
**Dauer:** 8 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle Geismar 1, HT 3  
(Schulweg)  
**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.

**Termin:** Fr., Sa., So.,  
16.00 bis 17.30 Uhr  
20.09. – 22.09.2013  
**Dauer:** 3 x 90 Minuten  
**Ort:** GolfRange Göttingen  
(Am Papenberg)  
**Leitung:** Melanie Dyck  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 60 Euro

Weitere Informationen erhalten Sie bei **Jörg Bollensen, Tel. 50 70 9-143, [www.goesf.de](http://www.goesf.de)**



### » Kanutour – Burgen- fahrt 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 Witzenhausen. 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, und auf eigene Verantwortung. Bitte denken Sie an Verpflegung, Wechsel- und Regenbekleidung.

**Termin:** Sa., 08.30 bis 18.30 Uhr  
21.09.2013  
**Ort:** Bootshaus der GoeSF  
(Sandweg)  
**Leitung:** Konrad Wiegel  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 35 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 Skigymnastik und Imitationsübungen zu einer optimalen Vorbereitung auf den Winter und den nächsten Skiurlaub.

**Termin:** Mo., 19.00 bis 20.30 Uhr  
23.09.2013 – 10.03.2014  
**Dauer:** 25 x 90 Minuten  
**Ort:** Sporthalle THG (Ewaldstraße)  
**Teilnehmer:** 80  
**Kursgebühr:** 75 Euro

### » Indoor-Cycling für Anfänger

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.

**Termin:** Fr., 18.15 bis 19.15 Uhr  
27.09. – 15.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)  
**Leitung:** Barbara Kurz  
**Teilnehmer:** 13  
**Kursgebühr:** 65 Euro

### » Indoor-Cycling für Fortgeschrittene

Mit neuem Trainingskonzept werden die Indoor-Cycling-Kurse angeboten. Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die bereits Erfahrungen beim Indoor-Cycling sammeln konnten. Beim Indoor-Cycling wird gemeinsam in der Gruppe zu Musik auf Standfahrrädern geradelt. Die Musik

# fitness kurse

## Herbst 2013

und die Anleitung durch professionelle Trainer steigern die Motivation und auch die Effektivität des durchgeführten Trainings. Zudem können Menschen unterschiedlichen Alters und Fitness-levels gemeinsam trainieren.

**Termin:** Fr., 19.15 bis 20.15 Uhr  
27.09. – 15.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)  
**Leitung:** Barbara Kurz  
**Teilnehmer:** 13  
**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 her Bewegen 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  
20.09. – 08.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen, Haupteingang Sport-Park-Restaurant (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, 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.

**Kurs 1:** Di., 18.00 bis 19.00 Uhr  
24.09. – 12.11.2013  
**Kurs 2:** Di., 19.00 bis 20.00 Uhr  
24.09. – 12.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena, Mehrzweckraum West – 1. OG (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 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 sowie Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon, darum seien Sie mutig und melden Sie sich an!

**Kurs 1:** Mo., 18.30 bis 19.30 Uhr  
16.09. – 04.11.2013  
**Kurs 2:** Di., 18.30 bis 19.30 Uhr  
17.09. – 05.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen, Haupteingang Sport-Park-Restaurant (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  
23.09. – 11.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen, Haupteingang (Sandweg)  
**Leitung:** Naima Diesner  
**Teilnehmer:** 18  
**Kursgebühr:** 45 Euro

### » Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle Mountainbiker, die sich im Gelände noch nicht so richtig sicher fühlen oder einfach ihre Fahrtechnik verbessern möchten. Mit gezielten Übungen, u.a. zu Gleichgewicht, Kurvenfahren, Hindernissen, Springen oder situativem Fahren im Gelände, werden sich Ihre Fähigkeiten rasant verbessern. In einer entspannten und humorvollen Atmosphäre vermittelt der »Trailtech«-Trainer Jan Zander alle notwendigen Grundlagen und gibt wichtige Tipps für das Fahren in technisch anspruchsvollem Gelände. Mit besserer Fahrtechnik haben Sie mehr Spaß am Mountainbiken, und nur darum geht es!



**Termin:** Do., 17.30 bis 19.30 Uhr  
19.09. – 31.10.2013  
**Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** Reitstall amkehr (Bismarckstraße)  
**Leitung:** Jan Zander  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 80 Euro

### » Radfahren lernen – Radfahrkurs für Frauen aller Kulturen

Mit dem Rad kommt man in Göttingen schnell und günstig überall hin. Für Frauen, die das Radfahren bisher nicht gelernt haben, bietet der ADFC Göttingen regelmäßige Lernkurse an. Hier wird der Umgang mit dem Rad in kleinen Schritten und mit viel Spaß an der Sache geübt. Außerdem gibt es Informationen über Fahrradtechnik und sicheres Verhalten im Straßenverkehr.

**Termin:** Mo., Di., Mi., Do., Fr.,  
15.30 bis 18.00 Uhr  
18.09. – 25.09.2013  
**Dauer:** 6 x 150 Minuten  
**Ort:** Erich-Kästner-Schule, Grone (Sollingstraße 1)  
**Leitung:** ADFC Göttingen  
**Kosten:** 50 Euro (plus Fahrradhelm für 20 Euro, falls keiner vorhanden)

Anmeldung nur direkt über den ADFC möglich!  
Tel. 4994585 (Do., 18.00 bis 19.00 Uhr) oder  
per E-Mail: [info@adfc-goettingen.de](mailto:info@adfc-goettingen.de)

### » 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 Einheitsrott aufgebrochen. Tempowechselläufe und Fahrspiele 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:** Do., 16.30 bis 17.45 Uhr  
12.09. – 21.11.2013  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen, Haupteingang (Sandweg)  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 50 Euro

## » Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Anja Schmidt 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  
16.09. – 27.09.2013  
**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

## » 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:** Mo., Mi., Fr.,  
08.00 bis 09.00 Uhr  
04.11. – 15.11.2013  
**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 – 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 bis 20.00 Uhr  
18.09. – 20.11.2013  
**Kurs 2:** Do., 21.00 bis 22.00 Uhr  
26.09. – 21.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Amke Lottmann (Kurs 1),  
Stefanie Fischer (Kurs 2)  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 100 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 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 Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

**Termin:** Mi., 20.00 bis 21.15 Uhr  
18.09. – 20.11.13  
**Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Badeparadies Eiswiese  
(Windausweg 60)  
**Leitung:** Amke Lottmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 100 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  
24.09. – 10.12.2013  
**Dauer:** 10 x 90 Minuten  
**Ort:** Turnhalle Höltyschule,  
Pfungstanger, Eingang  
über Habichtsweg  
**Leitung:** Corinna Löns  
**Teilnehmer:** 18  
**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  
04.11. – 09.12.2013  
**Dauer:** 6 x 90 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(Schützenplatz 1)  
**Leitung:** Christian Auerbach  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 60 Euro

# Glaube ✓ Liebe ✓ Fortschritt ✓ Geld

## Spielzeit 2013/2014

### Großes Haus

28. September 2013, Lokhalle  
**FAUST! DER TRAGÖDIE ERSTER  
UND ZWEITER TEIL**

von Johann Wolfgang von Goethe

05. Oktober 2013, Großes Haus  
**DAS VERSPRECHEN (EA)**

nach dem Roman von Friedrich Dürrenmatt

26. Oktober 2013, Großes Haus  
**Richard O'Brien's  
THE ROCKY HORROR SHOW**

by Arrangement with BB Group GmbH  
and The Rocky Horror Company Ltd.

21. Dezember 2013, Großes Haus  
**LOU ANDREAS-SALOMÉ (UA)**

(Arbeitstitel) von Tine Rahel Völcker

25. Januar 2014, Großes Haus  
**DER FALL DER GÖTTER**

nach dem Film DIE VERDAMMTEN von  
Luchino Visconti

22. Februar 2014, Großes Haus  
**ICH HABE BRYAN ADAMS  
GESCHREDDERT (UA)**

von Oliver Bukowski

22. März 2014, Großes Haus  
**DIE JUNGFRAU VON  
ORLEANS**

von Friedrich Schiller

26. April 2014, Großes Haus  
**GLAUBE LIEBE HOFFNUNG**

von Ödön von Horváth und Lukas Kristl

17. Mai 2014, Großes Haus  
**LEBEN DES GALILEI**

Schauspiel von Bertolt Brecht |  
Musik von Hanns Eisler

21. Juni 2014, Ort: N.N.  
**CARTE BLANCHE**

Theaterkasse 0551 4969-11  
www.dt-goettingen.de  
Deutsches Theater in Göttingen

dt

# fitness kurse

## Herbst 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  
24.09. – 12.11.2013
- Kurs 2:** Mi., 20.00 bis 21.15 Uhr  
09.10. – 27.11.2013
- Dauer:** 8 x 75 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(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 bis 21.00 Uhr  
26.09. – 07.11.2013
- Dauer:** 6 x 120 Minuten  
**Ort:** Turnhalle Hainberg-Gymnasium,  
Gymnastikraum, 1. OG
- Leitung:** Axel Großmann  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 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 bis 20.00 Uhr  
24.09. – 12.11.2013
- Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sport- und Gesundheitszentrum Waspo 08 (Sandweg 11)
- Leitung:** Maren Schulz  
**Teilnehmer:** 10  
**Kursgebühr:** 50 Euro

### » Bauch, Beine, Po

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 trainiert. 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  
16.09. – 11.11.2013
- Dauer:** 9 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum West – 1. OG  
(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  
16.09. – 11.11.2013
- Dauer:** 9 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum West – 1. OG  
(Schützenplatz 1)
- Leitung:** Ramona Weinrich  
**Teilnehmer:** 50  
**Kursgebühr:** 40 Euro

### » Step Aerobic

Step Aerobic ist die ideale Kombination aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Mit Hilfe einer höhenverstellbaren Plattform (Step) wird das klassische Aerobictraining intensiviert.

Zu motivierender Musik werden die Bewegungen nach dem Aufwärmen in eine fließende Choreographie eingebunden. Das Auf- und Absteigen und die dazu gehörigen

Armbewegungen verbrennen reichlich Kalorien, trainieren Kraft und Ausdauer sowie Koordination und Balance. Abgeschlossen wird die Stunde mit einigen Workout-Übungen und einem umfassenden Stretching. Für Personen mit Gelenkproblemen empfiehlt sich vor Anmeldung die Rücksprache mit dem Arzt.

- Termin:** Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr  
25.09. – 13.11.2013
- Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(Schützenplatz 1)
- Leitung:** Anne Holzberger  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 45 Euro

### » Deep Work

Ganz viel Spaß machen soll es, gleichzeitig Kalorien verbrennen, die Figur formen und den Kopf freipusten. Das waren viele gute Vorsätze, die der Fitness-Choreograf Robert Steinbacher da hatte, als er Deep-Work erfand. Geschafft!, würden wir sagen. Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, strafft, gleicht aus und treibt über die eigenen Grenzen hinaus – eine gute Erfahrung, die das Fitness-Ego stärkt.

Und so funktioniert das neue Power-Workout: Beim Deep-Work wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab – eine ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts. Deep-Work ist auch für Einsteiger prima geeignet, denn jeder trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt sein Tempo selbst. Besonders schön: trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an.

- Termin:** Mi., 19.00 bis 20.00 Uhr  
25.09. – 13.11.2013
- Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena,  
Mehrzweckraum Ost – 1. OG  
(Schützenplatz 1)
- Leitung:** Anne Holzberger  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 50 Euro

### » Breathwalk

Breathwalk ist eine spezielle Verbindung aus GoDo (»Weg des Gehens«, nach Dr. Peter Greb), einer gelenkschonenden, zur Aufrichtung beitra-



genden Art des Gehens und gleichzeitig ausgeführten Atemübungen. Diese tiefenwirksame Kombination regt die Durchblutung und damit die Funktion der inneren Organe an. Zu empfehlen ist Breathwalk für Menschen, die lieber gehen als zu laufen und/oder Gewichtsprobleme haben, da die »Entschlackung« (in Zusammenhang mit geeigneter Ernährung) gefördert und erleichtert wird. Die Synergien aus Atemübungen und Gehen können jederzeit und überall ohne besondere Hilfsmittel genutzt werden und machen Breathwalk zu einem geeigneten Werkzeug, um entspannte und zugleich wache Konzentriertheit, Leichtigkeit und Standfestigkeit, sowie verbesserte Beweglichkeit zu erlangen.

Die Ausführung dieser Gehtechnik erfordert entweder Barfußgehen oder die Benutzung geeigneter »Barfußschuhe«, von denen eine Auswahl in der ersten Stunde vorgestellt wird. Bitte Socken (die schmutzig werden dürfen) mitbringen, da wir je nach Witterung auf dem Rasen des Jahnstadions üben werden! Die echte Barfuß-Variante von Breathwalk (auf geeignetem Untergrund) steigert die Effektivität, da die Fußreflexzonen angeregt werden und beim Kontakt mit lehmigem Untergrund eine entsäuernde, ableitende Wirkung erzielt wird. Der direkte Kontakt mit dem Erdboden entlädt nach Untersuchungen von Earthing-Experten von krankmachenden Protonen und lädt mit genesungsfördernden Elektronen auf, was Entzündungen hemmt.

**Termin:** Di., 19.45 bis 20.45 Uhr  
**Datum:** 08.10. – 26.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen, Haupteingang (Sandweg) Sanna Almstedt  
**Leitung:**  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 Euro

### » Natural-, Barfuß- und Chi-Running

Natural-, Barfuß- und Chi-Running vereinigt und vermittelt wesentliche Bausteine aus diesen drei Methoden, die ein bewusstes Laufen nahebringen, welches auf einer Balance aus An- und Entspannung, Konzentration, Haltung (Beckenaufrichtung und der Geschwindigkeit angemessenem Neigungswinkel, Fußstellung beim Aufsetzen und Abrollen, Armhaltung), Schrittfrequenz, Technik- und besonderen Atemübungen beruht, sodass man die Schwer- und Atemkraft einen Großteil der Arbeit erledigen lassen kann und bislang brachliegende Kraftreserven in den Bewegungsablauf integrieren kann, um zu einer ökonomischeren Lauftechnik zu gelangen, durch die das Laufen auch als wohlthuender erlebt wird und mehr Freude macht. Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die gerne laufen, aber durch weit verbreitete Probleme an Knien, Hüfte, Rücken, Achillessehne, Fersensporn, Senk-, Spreiz- oder

Knickfuß glauben, nicht mehr laufen zu können oder zu sollen und für jene, die einfach lernen möchten, sich effizienter fortzubewegen. Wenn außerdem zeitweilig auf geeignetem Untergrund auch immer mal wieder ganz barfuß gelaufen werden kann, kommen noch die gesundheitlich positiven Wirkungen des physikalischen Erdens, der Fußreflexzonenmassage und der entsäuernenden, entschlackenden Wirkung durch den direkten Kontakt mit dem Erdboden (siehe nähere Erläuterung beim Kurs Breathwalk) hinzu.

Gängigen Laufverletzungen kann so vorgebeugt werden oder man kann bereits bestehende mit Hilfe des Kurses »weglaufen«. Mental kann diese Art zu laufen zu einer Meditation in Bewegung beitragen, denn vielen fällt es heutzutage schwer, zur inneren Ruhe zu kommen und wirklich abzuschalten, um daraus neue Kraft zu schöpfen. Ähnlich wie beim o.g. Kurs Breathwalk ist dafür, sofern nicht ganz barfuß gelaufen werden kann, geeignetes Schuhwerk, welches in der ersten Stunde vorgestellt und erklärt wird, erforderlich, oder mindestens Socken, die schmutzig werden und kaputtgehen dürfen.

**Termin:** Do., 19.45 bis 20.45 Uhr  
**Datum:** 10.10. – 28.11.2013  
**Dauer:** 8 x 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion Göttingen, Haupteingang (Sandweg) Sanna Almstedt  
**Leitung:**  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 55 Euro

Die Anmeldung kann **persönlich** bei Jörg Bollensen, per **Brief** an die GoeSF, per **Fax** unter Verwendung dieses Formulars oder über die Internetseite [www.goesf.de](http://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 Herbstkurse 2013  
 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!**

- » Badminton für (Wieder-)Einsteiger
- » Badminton für Fortgeschrittene
- » Golf
- » Kanutour – Burgenfahrt für Anfänger im Werratal
- » Ski- und Konditionsgymnastik
- » Indoor-Cycling für Anfänger
- » Indoor-Cycling für Fortgeschrittene
- » XCO-Walking für Anfänger
- » Functional Fitness  
 Kurs 1    Kurs 2
- » Gesund laufen lernen  
 Kurs 1    Kurs 2
- » Laufen für (Wieder-)Einsteiger
- » Mountainbike – Fahrtechniktraining für Anfänger
- » Schneller werden auf der Bahn und im Gelände
- » Schwimmen lernen für Erwachsene
- » Schwimmen lernen für Erwachsene – Aufbaukurs
- » Schwimmen – Kraultechnik erlernen  
 Kurs 1    Kurs 2
- » Schwimmen für Fortgeschrittene
- » Yoga
- » Qi Gong
- » Pilates  
 Kurs 1    Kurs 2
- » Tai Chi
- » Power-Yoga
- » Bauch, Beine, Po
- » Zumba
- » Step Aerobic
- » Deep Work
- » Breathwalk
- » Natural-, Barfuß- und Chi-Running