



Fitnesskursprogramm  
erweitert

## Auf dem Pferd in den Frühling

**M**it zwei neuen Fitnesskursen startet die GoeSF in das Frühjahrsprogramm 2014. Zusätzlich zu den etablierten Kursen stehen nun »Keine Angst vorm Hinfallen 50+« und »Wanderreiten« zur Auswahl. Wanderreiten bietet Reitunerfahrenen sowie -erfahrenen gleichermaßen die Gelegenheit, die Natur auf dem Pferd im gemächlichen Schrittempo und unter Anleitung zu erkunden. »Ein solches Angebot gibt es in Göttingen bisher nicht. Diese Lücke möchten wir zusammen mit Reitvereinen aus Göttingen und Umgebung schließen. Wir hoffen zudem, unser Fitnesskursprogramm damit um eine ansprechende Alternative erweitern zu können«, erklärt Geschäftsführer Alexander Frey.

Die Idee zu dem Kurs »Keine Angst vorm Hinfallen 50+« entstand aus »Beobachtungen und Erfahrungen sowie vermehrt auftretenden Anfragen aus dem Bekannten- und Freundeskreis. Ich wurde gefragt, ob ich Trainingsstunden anbieten könne, in denen geübt wird, wie man sich bei Stürzen sicher abfangen kann«, erzählt Peter Klammer, Cheftrainer des ASC-Judoclubs und Übungsleiter des Kurses. Insbesondere die ältere Generation habe ihn darauf angesprochen, woraufhin der Kurs dann entsprechend konzipiert wurde. »Ich bin froh, dass wir die Idee in Kooperation mit der GoeSF nun umsetzen konnten«, freut sich Peter Klammer.

Detaillierte Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf den Seiten zu den »Fitnesskursen Frühjahr 2014«.

Jetzt  
anmelden

Die Bildungspartner  
VOLKSHOCHSCHULE Göttingen e.V.  
KREISVOLKSHOCHSCHULE Göttingen

Göttingen  
Adelebsen  
Bovenden  
Friedland  
Rosdorf



Edition Göttingen 1 | 2014

Coming soon!

# Sommer special 2014

Volkshochschule  
Göttingen e.V.  
[www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)



Jetzt im Buchhandel oder über den Verlag erhältlich!