



Feriensportprogramm 2015

Sportkurse und Freizeiten in den Sommerferien: Akrobatik, Artistik und Zirkusschule | American Football / Flagfootball | Angeln | Badminton | Baseball | Beach-Volleyball | Billard | Bogenschießen | Bowling | Boxen | Cheerleading | Fechten | Freibad(s)pass | Golf | Inline-Skating | Judo | Kanu auf dem Kiessee | Kanu-Polo | Klettern | Lacrosse | Leichtathletik | Mini-Golf | Musik-Video-Streetdance | Parcours | Reiten | Rettungsschwimmen | Rope-Skipping | Schießen | Segeln | Sport total | Tauchen und Schnorcheln | Tennis | Tischtennis | Trampolinspringen | Turnen | Basketball-Trainingscamp | Fußball-Trainingscamp | Handball-Trainingscamp | Klettercamp | Schwimmkurs | Tennis- und Abenteuercamp | Wassersportcamp | Wildwasserkurs



Sport und Freizeit in den Ferien

Die Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG hat auch für 2015 ein umfangreiches Feriensportprogramm zusammengestellt. Wir bieten euch zum Einen eine Vielzahl an Sportkursen in Göttingen an, zum Anderen gibt es auch in diesem Jahr wieder einige Ferienfreizeiten außerhalb Göttingens. Diese Broschüre soll euch helfen, euer eigenes, ganz persönliches Ferienprogramm zu gestalten. Für das komplette Programm könnt ihr euch unter www.goesf.de online anmelden!

Unsere Teilnahmebedingungen in Kurzform

1. Anmeldung

Die Ferienangebote können über das Internet www.goesf.de, nur in Verbindung mit Lastschriftzugang, gebucht werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich persönlich, zu folgenden Öffnungszeiten anzumelden: montags bis donnerstags, 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr, und freitags von 9.00 bis 12.30 Uhr. Telefonisch oder per Email können keine Anmeldungen entgegengenommen werden. Die Gebühren sind grundsätzlich in einem Betrag vor Beginn der Veranstaltung zu bezahlen.

2. Rücktritt, Absagen, Erstattungen von Teilnehmerbeiträgen

Der Rücktritt von einer Ferienfreizeit ist bis spätestens 15 Kalendertage vor Beginn der Veranstaltung nur schriftlich und gegen Vorlage der Anmeldebestätigung möglich. Bearbeitungsgebühr: 10,- Euro. Bei späterer Absage kann die Kursgebühr nicht erstattet werden. **Der Rücktritt von Feriensportkursen ist ausgeschlossen.**

Bei Kursabsage durch die GoeSF wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Teilnehmerbeitrag erstattet.

3. Gesundheitliche Risiken

Die Teilnahme an den Kursen und Freizeiten der GoeSF geschieht auf eigene Gefahr. Alle Teilnehmer verpflichten sich, sich vor der Anmeldung einer entsprechenden (sport-)ärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Eventuelle gesundheitliche Einschränkungen sind vor Beginn des Kurses den Übungsleitern mitzuteilen.

4. Haftung

Die Nutzung sämtlicher Sportstätten und/oder Betriebsteile der GoeSF oder der im Rahmen des Ferienprogramms durch Dritte zur Verfügung gestellten Sportstätten oder Einrichtungen erfolgt auf eigene Gefahr, unbeschadet der Verpflichtung der GoeSF, die Sportstätten oder Einrichtungen in einem gebrauchssicheren Zustand zu erhalten. Die GoeSF sowie ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haften nur für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Für abhanden gekommene oder beschädigte Gegenstände, auch in geschlossenen Behältnissen oder auf Parkplätzen, leistet die GoeSF keinen Ersatz.

Die ausführlichen Teilnahmebedingungen findet ihr unter www.goesf.de/index.php?id=775.

Inhalt

Feriensport

Akrobatik, Artistik und Zirkusschule	4
American Football / Flagfootball	5
Angeln	6
Badminton	7
Baseball	8
Beach-Volleyball	9
Billard	10
Bogenschießen	11
Bowling	12
Boxen	13
Cheerleading	14
Fechten	15
Freibad(s)pass	16
Golf	17
Inline-Skating	18
Judo	19
Kanu auf dem Kieselsee	20
Kanu-Polo	21
Klettern	22
Lacrosse	23
Leichtathletik	24
Mini-Golf	25
Musik-Video-Streetdance	26
Parcours	27
Reiten	28
Rettungsschwimmen	29
Rope-Skipping	30
Schießen	31
Segeln	32
Sport total	33
Tauchen und Schnorcheln	34
Tennis	35
Tischtennis	36
Trampolinspringen	37
Turnen	38

Ferienfreizeiten

Basketball-Trainingscamp	39
Fußball-Trainingscamp	40
Handball-Trainingscamp	41
Klettercamp	42
Schwimmkurs	43
Tennis- und Abenteuercamp	44
Wassersportcamp	45
Wildwasserkurs	46

Noch Fragen?

Informationen gibt es bei der Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG im Badeparadies Eiswiese, Windausweg 60, 37073 Göttingen, Jörg Bollensen im Zimmer 113, 1. Stock, Tel. 0551/50709-143.

Bei geringem Familieneinkommen besteht die Möglichkeit, für Ferienfreizeiten einen Zuschuss beim Fachbereich Jugend der Stadt Göttingen zu beantragen.

Akrobatik, Artistik und Zirkusschule für 8- bis 15-jährige

Sporthalle II am Felix-Klein-Gymnasium, Böttingerstraße

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**
2. Kurs vom **24. August – 28. August**
täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr

Es ist noch kein Künstler vom Himmel gefallen!

In diesem Kurs bieten wir deshalb interessierten Anfängern und Fortgeschrittenen viele aufregende Möglichkeiten, neue Tricks und Kunststücke auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der bekannte Göttinger Künstler Andreas Pudelko und weitere erfahrene Übungsleiter zeigen euch, wie ihr mit verschiedenen Geräten jonglieren und wie ihr akrobatische Figuren und Pyramiden „bauen“ könnt. Beim Einradfahren und Kugellaufen ist euer Gleichgewichtssinn gefordert. Im Rollenspiel und bei der Clownerie lernt ihr, andere Personen zu spielen, komische Geschichten darzustellen und sogar Leute mit Zaubertricks zu verblüffen.

Mitbringen solltet ihr ein bisschen Geduld sowie Lust und Spaß, etwas Neues auszuprobieren und zu lernen.

Zum Abschluss möchten wir mit euch das Gelernte in einem Zirkus vorstellen. Hier kann jeder, der Lust dazu hat, seine kleinen und großen Kunststücke zeigen.

Die Teilnahme am gesamten Kurs ist notwendig!

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Akrobatik, Artistik und Zirkusschule = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 25



American Football / Flagfootball für 10- bis 15-jährige

Bezirkssportanlage Maschpark, Schützenanger 1

- 27. Juli – 31. Juli**
Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Was ist American Football?

American Football ist der Volkssport Nr. 1 in den USA. Wir bieten die kontaktfreie Variante – Flagfootball an.

Zusammen mit Spielern der BG 74 Göttingen Generals könnt ihr American Football in der kontaktfreien Variante kennen lernen. Der Sport ist spektakulär und strategisch sehr anspruchsvoll. Damit auch jüngere Sportler einen Zugang zum Football erhalten, ist Flagfootball entwickelt worden. Dabei trägt jeder Spieler zwei Flaggen am Gürtel. Dem balltragenden Spieler müssen die Flaggen aus dem Gürtel gezogen werden. Der Spielzug wird dadurch beendet.

Flagfootball fördert die Beweglichkeit, Geschick und Teamgeist. Geeignet ist der Sport für jede Statur – für Mädchen und Jungs.

Ihr habt mit Flagfootball die Möglichkeit spielerisch den Sport American Football kennenzulernen.

Anfänger sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mitbringen solltet ihr lediglich Rasensportkleidung und viel gute Laune.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

American Football / Flagfootball = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 40



Angeln

für 12- bis 17-jährige

Vereinshaus Sportangelclub Göttingen am Kieselsee,
Sandweg 15

27. Juli – 31. Juli

täglich von 7.00 bis 11.00 Uhr

Geduld braucht ihr schon, dazu Geschicklichkeit und viel Verständnis für Tier und Natur um beim Angeln erfolgreich zu sein und vielleicht einen richtig dicken Fisch an Land zu ziehen!

Wo kann geangelt werden? Welche Fische kann man fangen? Was mache ich, wenn endlich einer angebissen hat? Wie können wir verhindern, den Fischen übermäßig wehzutun?

Erfahrene Angler weisen euch in die Theorie und Praxis des Angelsports ein. Sie werden alle möglichen Arten des Angelsports vorstellen, euch Tipps beim Ausprobieren geben und viele Fragen beantworten können. Die Ausrüstung, die ihr für das Angeln braucht, kann von der GoeSF gestellt werden, sofern ihr keine eigene habt.

Übrigens solltet ihr ein Freischwimmerzeugnis besitzen sowie festes Schuhwerk und Regenbekleidung mitbringen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Angeln = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 14



Badminton

für 10- bis 14-jährige

Sporthalle Max-Planck-Gymnasium, Wöhlerstraße

03. August – 07. August

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ein bisschen Federballspielen kann jeder! Ihr möchtet aber einen Drive, Smash oder Clear lernen, um auch im Badminton fit zu werden? Das ist überhaupt nicht schwer. Meldet euch für unseren Badmintonkurs an!

Unter fachkundiger Anleitung lernt ihr vor allem die Grundtechniken dieses attraktiven Sports. Aber auch im taktischen Bereich, insbesondere beim Doppel, werden wir euch den ein oder anderen Kniff beibringen. Wann gehe ich nach vorne, wann nach hinten? In welcher Situation spiele ich den Ball kurz, in welcher lang? All diese Fragen werden wir euch beantworten.

Mitbringen müsst ihr normales Sportzeug und Schuhe mit heller Sohle.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Badminton = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 18



Baseball

für 6- bis 16-jährige

**Baseballplatz Kieseestraße
(Treffpunkt Haupteingang Jahnstadion)**

17. August – 28. August

montags, mittwochs, freitags von 9.30 bis 12.30 Uhr

Pitcher und Batter, der Werfer und der Schlagmann, stehen sich beim Baseball in Wildwestmanier gegenüber.

Das Duell dieser beiden ist der Kern des Baseball-Spiels, das neben Football der Nationalsport in den USA ist. In der direkten Auseinandersetzung zu bestehen und für das Team kämpfen zu können, zeichnet den guten Baseballer aus. Und das ist es auch, weshalb Baseball zum „american way of life“ gehört und was diesen Sport so populär macht. Dabei ist das Spiel absolut frei von unfärem Körperinsatz. Ein gutes Auge, Schnelligkeit und gute Laune sind die einzigen Voraussetzungen, die ihr mitbringen müsst.

Als Ausrüstung braucht ihr lediglich ein paar Turnschuhe für draußen und einen Trainingsanzug.
Die Baseball-Ausrüstung wird gestellt.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Baseball = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 25



Beach-Volleyball

für 8- bis 12-jährige

Naturerlebnisbad Grone, Greitweg

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**

2. Kurs vom **24. August – 28. August**

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ihr wollt schmetternd und blocken können wie die Beachvolleyballer von der Copacabana und damit die Könige des Freibads und des Strands werden?

Bei unserem Beachvolleyballkurs werdet ihr schnell die Grundtechniken erlernen und merken, warum diese Sportart sowohl beim Urlauber aber auch beim Vereinspieler so beliebt ist. Das Erfolgsgeheimnis des Beach-Volleyballs: die Sportart ist ebenso leicht erlernbar wie verständlich und das Spiel unter freiem Himmel macht einfach jedem Spaß.

Wollt auch ihr ein bisschen Urlaubsflair schnuppern, so könnt ihr unter Anleitung erfahrener Beach-Profis das Spiel kennen und lieben lernen. Aber auch fortgeschrittene Spieler werden bei uns noch etwas dazu lernen! Vorerfahrungen sind nicht nötig. Mitbringen solltet ihr lediglich Sportkleidung und jede Menge gute Laune.

Der Freibadeintritt ist in den Kursgebühren enthalten.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Beach-Volleyball = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Billard

für 10- bis 16-jährige

Bezirkssportanlage Maschpark, 1. OG, Schützenanger 1

24. August – 28. August

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Billard bietet viele Facetten. Egal ob als Freizeit- oder Leistungssport – das Spiel mit dem Queue macht einfach jedem Spaß und gehört zu den Sportarten mit der anspruchsvollsten Hand-Augekoordination.

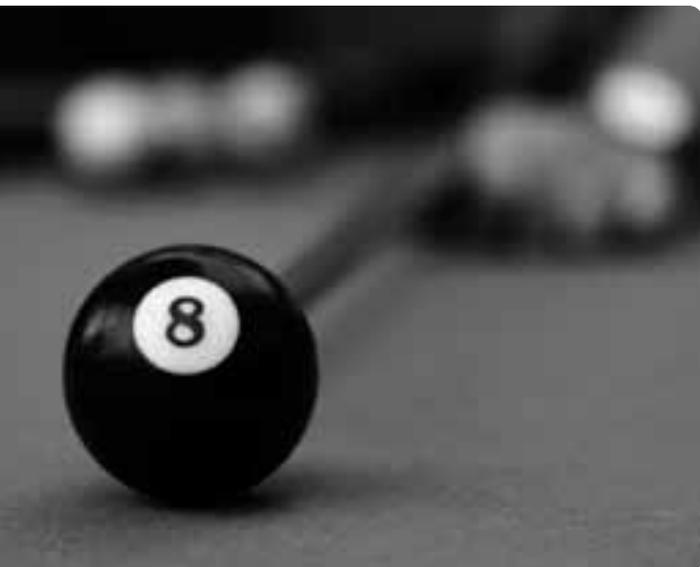
Im Feriensportkurs wird euch der Göttinger Billardprofi Toni Säckl die Grundtechniken des Sports vermitteln und einen Einblick in die vier verschiedenen Disziplinen des Poolsports, 8-Ball, 9-Ball, 10-Ball und 14/1 geben. Spiel und Spaß stehen dabei im Vordergrund. Nebenbei wird sich eure Konzentrationsfähigkeit enorm verbessern.

Am Ende des Kurses gibt es ein kleines Turnier mit tollen Preisen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Billard = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Bogenschießen

für 12- bis 17-jährige

ASC Bogensportanlage an der Bezirkssportanlage
in Grone (Lütjen Steinsweg)

27. Juli – 31. Juli

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Wolltet ihr schon immer, wie Robin Hood es im Sherwood Forrest getan hat, mit Pfeil und Bogen schießen?

Wenn ihr Lust dazu habt, dann kommt mit auf das Bogensportgelände zu unserem Ferienprogramm. Hier werdet ihr lernen, wie ihr mit dem Pfeil das Ziel im Zentrum der Scheibe trefft.

Schon in der Altsteinzeit waren Pfeil und Bogen bekannt, wobei der Bogen zu den wichtigsten Waffen zählte.

Erfahrene Bogenschützen werden euch, nach theoretischer Einweisung, die praktische Handhabung vom Pfeil und Bogen beibringen.

Eine besondere Ausrüstung braucht ihr nicht, ihr solltet lediglich eine dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Bogenschießen = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 16



Bowling

für 10- bis 16-jährige

Bowling Center Weende, Werner-von-Siemens-Straße

24. August – 28. August

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Strriike! – Bowling erfreut sich als Freizeit- und Wettkampfsport einer immer steigenden Beliebtheit.

Gemeinsam mit erfahrenen Bowlingspielern könnt ihr ausprobieren, wie man die schwere Kugel in Schwung bringt und die Pins trifft. Mit etwas Ausdauer und Geschick kommt ihr sicher ins Spiel um Strikes und Spares, um dann das liebste Wort beim Bowling zu rufen: Strriike! Und wenn die Kugel nicht so rollt wie ihr wollt, werden euch die Übungsleiter die nötigen Kniffe und Tricks zeigen, damit ihr alle Pins abräumen könnt.

Mitzubringen braucht ihr nichts außer guter Laune. Es sind genug leichte Kugeln und Schuhe in allen Größen vorrätig, so dass auch bei den Jüngsten die Kugel auf jeden Fall ankommt.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Bowling = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 40



Boxen

für 8- bis 14-jährige

Turnhalle an der Herman-Nohl-Schule, Tilsiter Straße

24. August – 28. August

täglich von 10.00 – 12.00 Uhr

Mit 12 Jahren hat Cassius Marcellus Clay Jr., auch bekannt als **Muhammad Ali**, seine Boxkarriere begonnen und wurde zum bedeutendsten Boxer aller Zeiten. In einem ähnlichen Alter waren auch die Klitschko-Brüder, als sie mit dem Boxen angingen.

Boxen ist ein ideales Ganzkörpertraining für mit Schwerpunkten in Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen. Wer sich also einfach nur kloppen will, ist fehl am Platz.

Wenn ihr bereit seid, ein wenig Geduld, Ausdauer und Konzentration mitzubringen, werdet ihr in unserem Kurs die ersten Boxgrundlagen erlernen. Aber keine Angst: Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Mitbringen müsst ihr eine normale Sportbekleidung und Hallenturnschuhe.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Boxen = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 30



Cheerleading

für 6- bis 16-jährige

Turnhalle Lohbergsschule, Breslauer Straße 31

17. August – 28. August

montags, mittwochs und freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Was ist Cheerleading ?

Wer glaubt, dass Cheerleading nur etwas mit Show und Unterhaltung zu tun hat, täuscht sich. Cheerleading vereint Akrobatik, Turnen und Tanzen und gehört deshalb zu den vielfältigsten und originellsten Sportarten. Spektakuläre Sprünge, waghalsige Flugeinlagen, kreative Choreographien, perfekte Körperbeherrschung, gepaart mit einer gewissen Portion Showtalent – so lässt sich Cheerleading wohl am ehesten beschreiben.

Dieser Sport ist definitiv etwas für Mädchen, die gerne Leistungssport machen und sich zudem gerne vor Publikum präsentieren möchten. Natürlich muss sich jeder Teilnehmer zu Beginn auch mit ein paar Basics herum schlagen, damit sich mit der richtigen Technik dann auch schnell Erfolgserlebnisse einstellen.

Anfänger, als auch Fortgeschrittene sind bei uns herzlich willkommen! Vorerfahrungen sind nicht nötig. Mitbringen solltet ihr lediglich Sportkleidung und Sportschuhe sowie jede Menge gute Laune.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Cheerleading = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Fechten

für 12- bis 17-jährige

Gymnastikhalle, ehemalige PH, Waldweg

10. August – 14. August

täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr

Wolltet ihr auch schon immer mal mit dem Florett fechten?

Früher war dieser Sport nur wenigen Personen vorbehalten. Dies hat sich geändert und jeder kann diesem Sport nachgehen.

Beim Fechten müsst ihr versuchen, nach festen Regeln in fairem sportlichen Kampf euren Gegner zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden. Dazu benötigt ihr Konzentration, eine blitzschnelle Wahrnehmungs- und Kombinationsgabe und vor allem Selbstbeherrschung.

In diesem Kurs bekommt ihr eine Einführung in diese schöne Sportart (Degen- und Florettfechten) sowie deren Regeln und natürlich in die praktische Anwendung.

Als Ausrüstung benötigt ihr lediglich normale Sportsachen und Hallensportsschuhe.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Fechten = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 16



Mit dem Freibad(s)pass in die Sommerferien

für 6- bis 17-jährige

In allen Göttinger Freibädern

23. Juli – 02. September

Sommerzeit – Freibadzeit

Wo kann es im Sommer schöner sein als im Freibad? Unsere Freibäder in Weende, am Brauweg und im Naturerlebnisbad Grone bieten Spaß pur. Ballspiel auf den vielen Beachvolleyballfeldern, hüpfen auf dem Hüpfkissen, Rutschen auf den Breitwellen- und Riesenrutschen, jede Menge Wasser und viele Möglichkeiten zum Spielen oder einfach zum Erholen.

Für alle Kinder und Jugendlichen die zu Hause bleiben und für die das Freibad das größte Vergnügen ist, gibt es den Freibadpass für die Sommerferien. Er gilt für alle Freibäder in Göttingen und berechtigt zu einem Freibadbesuch pro Tag.

Also nichts wie ran, die Badehose und den Freibadpass eingepackt und rein ins kühle Nass.

Für den Freibadpass (Chipkarte) ist **eine Pfandgebühr in Höhe von 5,- Euro** zu zahlen, die bei Rückgabe der Karte wieder erstattet wird. Nach diesem Termin kann kein Pfandgeld mehr erstattet werden.

Kann nur bei der GoeSF gekauft werden.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Freibad(s)pass = 25,- Euro inkl. MwSt. + 5,- Euro Pfand

Der Freibad(s)pass wird für Leistungsempfänger unter 18 Jahren, die in der Stadt Göttingen wohnen um 5,- Euro ermäßigt.

Teilnehmer: 200



Golf für Anfänger / innen

Golfzentrum am Papenberg (gegenüber Osteingang Klinikum)

für 8- bis 12-jährige

1. Kurs vom 27. Juli – 31. Juli

2. Kurs vom 24. August – 28. August

täglich von 9.30 bis 11.00 Uhr

für 13- bis 17-jährige

1. Kurs vom 27. Juli – 31. Juli

2. Kurs vom 24. August – 28. August

täglich von 11.30 bis 13.00 Uhr

Golf – nur ein Sport für reiche Leute? Nein, denn Golf entwickelt sich zunehmend zu einem „Hobby- und Leistungssport für alle“. Unter Anleitung von erfahrenen Übungsleitern könnt ihr die Sportart kennen lernen, die weltweit immer mehr Menschen durch ihre einzigartige Kombination von Athletik, Erholung, Konzentration und Schlagtechnik fasziniert und auch in Deutschland immer beliebter wird. Auf der öffentlichen Universitäts-Golfanlage am Papenberg bieten wir euch einen optimalen Einstieg. Die variantenreichen Schlagtechniken, mit verschiedenen Golfschlägern, könnt ihr während des Kurses auf dem Golfplatz erlernen. Dazu gehören neben den grundlegenden Elementen des Golfsports vor allem die Abschläge auf der „Driving-Range“ und die Kunst des „Puttens“.

Mitzubringen sind nur bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe. Bälle und Schläger werden gestellt.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Golf = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 12



Inline-Skating

für 8- bis 11-jährige

Freiplatz hinter der Sporthalle Geismar II
(Georg-Christoph-Lichtenberg-Gesamtschule), Schulweg 20

1. Kurs **27. Juli – 31. Juli**
2. Kurs **24. August – 28. August**
täglich von 9.00 bis 11.00 Uhr

Inline-Skating bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Während sich die Einen möglichst schnell fortbewegen möchten, nehmen andere die Skates um die verrücktesten Sprünge und Tricks zu machen.

Bei uns könnt ihr beides lernen und euer Können gezielt verbessern. Unter Anleitung fachkundiger Übungsleiter lernt ihr die Grundtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren und Gleiten. Aber natürlich zeigen wir euch auch einige besondere Tricks!

Ob auf dem Weg zur Schule, bei Kabinettstückchen im Hinterhof oder als Leistungssport im Verein – Fahrmöglichkeiten sind sogar in der Stadt praktisch überall vorhanden und die Anzahl der Skater nimmt immer weiter zu.

Aber die Ausrüstung muss stimmen, sonst kann das Vergnügen schnell verdorben sein.

Bei unserem Ferienkurs benötigt ihr Inline-Skates, einen Helm sowie Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschützer!

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Inline-Skating = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Judo

für 10- bis 14-jährige

Sporthalle am Max-Planck-Gymnasium, Wöhlerstraße

27. Juli – 31. Juli

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Die Samurai haben die Kunst der Selbstverteidigung ohne Waffen ursprünglich als Jūjutsu entwickelt. Die Intention des Judo ist es, seine Fähigkeiten nur im Verteidigungsfall oder im sportlichen Zweikampf mit Gleichgesinnten anzuwenden.

Heute ist Judo eine der populärsten asiatischen Kampfsportarten weltweit. Der Reiz dieses sportlichen Zweikampfes liegt zweifellos in der Anwendung ausgefeilter Techniken, die es auch scheinbar körperlich Unterlegenen oft erlauben, die Matte als Sieger zu verlassen.

Im Kurs werden allgemeine Grundlagen des Judosports erlernt. Dies beinhaltet allgemeine Fitness, Fallschule, Wurf-, Halte- und Schlagtechniken.

Der Angreifer wird dadurch zu Fall gebracht, dass der Verteidiger die Angriffsbewegungen bis zur Gleichgewichtsbrechung weiterführt bzw. diesen Zustand durch aktive Anwendung von so genannten Scheintechiken erzeugt. Danach wird der Partner schwungvoll auf den Boden geworfen und mit einem Haltegriff kontrolliert oder durch Hebel- bzw. Würgegriff zur Aufgabe des Kampfes gezwungen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Judo = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Spaß – mit dem Kanu auf dem Kieselsee

Clubhaus Göttinger Paddler-Club, Sandweg

für 6- bis 10-jährige

27. Juli – 31. Juli

1. Kurs täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

2. Kurs täglich von 13.00 bis 15.00 Uhr

für 11- bis 16-jährige

24. August – 28. August

täglich von 10.00 bis 12.30 Uhr

Wasserscheu darf man nicht sein. Denn nass wird jeder ganz bestimmt beim Paddeln.

Schnell Sicherheit im Boot zu erlangen ist unser Ziel. Danach können wir die Welt auf dem Wasser erkunden, gemeinsam auf oder auch im Wasser spielen, Geschicklichkeit ausprobieren oder Kräfte messen. Am Ende des Kurses für 11- bis 16-jährige steht für die Teilnehmer das Erlebnis einer Flussfahrt.

Als Ausrüstung werden Badehose, Turnhose und T-Shirt oder ein (nicht ganz neuer) Trainingsanzug, Turnschuhe, Handtuch, Fleecepullover und gegen Regen und Wind eine leichte Regenjacke benötigt. Auch bei sehr warmem Wetter sollte immer trockene Ersatzbekleidung vorhanden sein.

Übrigens: Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmerzeugnis) Voraussetzung. Dieses ist am ersten Kurstag vorzulegen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Kanufahren = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Kanu-Polo

für 10- bis 14-jährige

Clubhaus Göttinger Paddler-Club, Sandweg

17. August – 21. August

täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr

Göttingen ist eine Hochburg dieser exotischen Sportart.

Worum es geht hat Jeder schnell verstanden. Zwei Mannschaften versuchen wie beim Fußball, Handball oder Hockey, den Ball im gegnerischen Tor unterzubringen. Das Ganze findet nur auf dem Wasser statt, die Spieler paddeln in kleinen und schnellen Kajaks. Das bringt einen grenzenlosen Spaß. Denn was gibt es schöneres, als sich im Sommer mit den Kajaks beim Spiel auf dem Kieselsee so richtig auszutoben.

Wer schon ein wenig Vorerfahrung vom Paddeln mitbringt, hat das Spiel unter der Anleitung der Trainer des Göttinger Jugend-Polo-Teams schnell gelernt, und dann wird gespielt, gespielt, gespielt ...

Als Ausrüstung werden Badehose, Turnhose und T-Shirt oder ein (nicht ganz neuer) Trainingsanzug, Turnschuhe, Handtuch, Fleecepullover und gegen Regen und Wind eine leichte Regenjacke benötigt. Auch bei sehr warmem Wetter sollte immer trockene Ersatzbekleidung vorhanden sein. Die spezielle Kanu-Polo-Ausrüstung wird gestellt.

Übrigens: Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmerzeugnis) Voraussetzung. Dieses ist am ersten Kurstag vorzulegen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Kanu-Polo = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Klettern

für 8- bis 12-jährige

**RoXx – Kletterzentrum am Sportzentrum der Uni Göttingen,
Sprangerweg 2**

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**
2. Kurs vom **17. August – 21. August**
3. Kurs vom **24. August – 28. August**

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr

In diesem Kurs finden Kinder und Jugendliche auf spielerische Art und Weise den Einstieg in die Welt des Kletterns. In kompakter Form werden hier in täglich zwei Stunden die Freude am Klettern und vielleicht sogar auch Lust auf „mehr“ vermittelt. Du lernst das Sportklettern sozusagen „von der Pike“ auf.

Bevor es an die Wand geht, erfolgt natürlich auch hier eine ausführliche Sicherheitseinweisung. Vertrauen entwickeln und Verantwortung übernehmen sind wichtige Aspekte des Kletterns, die die Kinder hierbei anschaulich lernen. Euer Trainer vermittelt euch nicht nur die verschiedenen Sicherungs- und Klettertechniken, ihr trainiert außerdem ganz gezielt das ökonomische Fortbewegen in der Vertikalen.

Viel Spaß und natürlich auch das Messen der eigenen Fortschritte mit den „Mitsreitern“ stehen im Vordergrund.

Dazu wird es jede Menge Action und Spiele sowie kleine Wettkämpfe innerhalb der Gruppe geben.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Klettern = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 12



Lacrosse

für 8- bis 16-jährige

Vereinsheim MTV Grone, Martin-Luther-Straße

24. August – 28. August

täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr

Du willst etwas Neues ausprobieren? Den „schnellsten Sport auf zwei Beinen“? Dann ist Lacrosse genau das Richtige für dich! Von einem Ritual bei den Indianern Nordamerikas hat sich Lacrosse zu einer modernen Trendsportart in Deutschland und der ganzen Welt entwickelt. So war Lacrosse schon 1904 und 1908 eine olympische Sportart. Ziel des Lacrossespiels ist es, einen tennisballgroßen Hartgummiball mit einem Schläger, an dessen Ende ein Netz befestigt ist, über ein fußballfeldgroßes Rasenfeld zu tragen und zu passen, um schließlich ein Tor zu erzielen. Es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Dabei kommt es nicht nur auf individuelle Fähigkeiten, sondern besonders auch auf Teamgeist an. Ob klein und schnell oder groß und kräftig, jeder kann Lacrosse spielen.

Unter der Anleitung ehemaliger Nationalspieler und langjähriger Trainer der MTV Grone Grasshoppers Göttingen lernt ihr die Grundlagen des Sports, das richtige Tragen, Werfen und Fangen des Balls und natürlich wie ihr richtig Tore schießt. Um diese neuen Fähigkeiten gleich auf die Probe zu stellen, werden wir viele Spiele veranstalten, damit auch der Spaß nicht auf der Strecke bleibt.

Lacrosse ist eine faszinierende Sportart, die Elemente aus verschiedenen Sportarten vereint und doch einzigartig ist. Empfehlenswert, aber nicht unbedingt notwendig, sind Stollenschuhe. Ansonsten braucht ihr nur Sportkleidung mitzubringen, die restliche Ausrüstung wird gestellt.

Infos zu Lacrosse findet ihr unter: www.goettingen-lacrosse.de

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Lacrosse = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Leichtathletik

für 6- bis 10-jährige

Sportpark Jahnstadion, Sandweg

24. August – 28. August

täglich von 9.00 bis 12.00 Uhr

Leichtathletik, das heißt Anstrengung, Konzentration und sehr viel Spaß. Wer hat sie bei Olympia nicht gesehen, die blitzschnellen Sprinter und wuchtigen Kugelstoßer? Wolltet auch ihr nicht immer einmal schneller laufen, weiter und höher springen oder weiter werfen? Leichtathletik fordert vom Athleten höchste Konzentration und Spaß an der Sache. In diesem Kurs sollt ihr an die verschiedenen Disziplinen wie Hoch- und Weitsprung, aber auch Ballwerfen und Sprinten herangeführt werden.

Dabei kommt natürlich der Spaß keinesfalls zu kurz. Am Ende der Veranstaltung werdet ihr einen Mehrkampf bestreiten, damit auch ihr euch als „Könige und Athleten“ bezeichnen könnt.

Bringt lediglich normales Sportzeug und gute Laune mit.
Also: Auf die Plätze-fertig-LOS!

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Leichtathletik = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 30



Mini-Golf für Anfänger / innen

für 8- bis 17-jährige

Miniaturgolfanlage Hainholzweg

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Miniaturgolfanlage Grätzelstraße

täglich von 14.00 bis 16.00 Uhr

24. August – 28. August

Mini-Golf ist eine Sportart, die sich aus dem Großgolf entwickelte. Da ein normaler Golfplatz viel Platz beansprucht, kam die Idee auf, eine kleinere Lösung zu schaffen. In den USA wurden in größeren Städten Übungsmöglichkeiten geschaffen, wo man die „Putt-Fähigkeiten“ bis zum nächsten Spiel im „Club“ trainieren konnte. Im Laufe der Zeit wurden die Anlagen mit Hindernissen versehen, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

Die heutigen Bahngolfanlagen sind so konzipiert, dass bei entsprechender Übung jede der 18 Bahnen auf einer Anlage mit nur einem Schlag zu schaffen ist. Die Göttinger Minigolfer gehören seit Jahren zu den besten und erfolgreichsten in Deutschland. Unter ihrer Aufsicht könnt ihr nicht nur viel spielen, sondern auch den einen oder anderen Trick erlernen, damit auch euer Ball am Ende der Trainingswoche mit einem Schlag in das Loch geht.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Mini-Golf = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Music-Video-Streetdance

Tanzen zu Hip-Hop, Rap und Soul-Music

Sporthalle II am Felix-Klein-Gymnasium (Gymnastikraum),
Böttingerstraße

für 8- bis 12-jährige
03. August – 07. August

für 13- bis 17-jährige
27. Juli – 31. Juli
täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ihr hört gern die supercoolen Songs von 50 Cent, Justin Timberlake oder Jay-Z und habt Lust, dazu zu tanzen und zu grooven?

Wenn ihr in den MTV- und VIVA-Videos schon einmal gesehen habt, wie die Profis dazu tanzen und ihr auch Lust bekommen habt so zu grooven, dann kommt in das Music-Video-Dance-Studio der Sporthalle im Felix-Klein-Gymnasium, das wir extra für euch während der Ferien dort im Gymnastikraum eingerichtet haben.

Hier gibt es Street-Jam und City-Jam und die Profi-Tanztrainer zeigen euch die Funky-Walks zu eurer Musik.

Vorerfahrungen sind nicht nötig, aber Spaß an der Musik und am Tanzen solltet ihr haben.

Getanzt wird in Sportkleidung und Hallensportschuhen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Music-Video-Streetdance = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Parcours

für 10- bis 15-jährige

Turnhalle am Kinderbewegungshaus des ASC,
(ehemalige PH), Waldweg

03. August – 07. August
täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Was ist Parcours?

Parcours heißt: effektiv und sicher ein Hindernis überwinden – das sind z.B. Mauern und Wände, Bänke und Tische, Absperungen und Geländer, Auf- und Abgänge, etc. (manch einer praktiziert Parcours auch im Büro über Schreibtische und Kästen.)

In unserem Ferienkurs Parcours wollen wir euch diese Sportart zeigen und mit Hilfe eines neuen Trainings-Systems vermitteln. Mit Hilfe des sogenannten Cube-Sport-System können in Windeseile unterschiedliche Bewegungs- und Kletterlandschaften gebaut werden.

Natürlich muss sich jeder Teilnehmer zu Beginn auch mit ein paar Basics herumschlagen, damit sich mit der richtigen Technik dann auch schnell Erfolgserlebnisse einstellen.

Parcours fordert den eigenen Körper und fördert die Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Anfänger, als auch Fortgeschrittene sind bei uns herzlich willkommen! Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Mitbringen solltet ihr lediglich Sportkleidung und Sportschuhe sowie jede Menge gute Laune.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Parcours = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Reiten für Anfänger / innen

für 10- bis 16-jährige

Reitanlage Holtensen/Am Sportplatz

27. Juli – 07. August

jeweils montags, dienstags donnerstags, freitags
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Reitsportanlage Hainholzhof/Kehr

17. August – 28. August

jeweils montags, dienstags donnerstags, freitags
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Hoch zu Ross in Göttingen! Unter fachkundiger Anleitung von Reitvereinen wird euch der richtige Umgang mit Pferden gezeigt und erklärt, was alles zum Reiten gehört. Denn das Reiten fängt nicht in der Reithalle an, sondern im Stall beim Putzen und Satteln. Der Umgang mit den Tieren steht für jeden Reiter auch in unserem Kurs an erster Stelle.

Danach geht es auf die Reitanlage wo euch Schritt für Schritt gezeigt wird, wie man richtig reitet. Und ihr werdet staunen, denn beim Reiten wird vom Kopf bis zum Fuß fast die gesamte Muskulatur beansprucht und Gewandtheit, Ausdauer, Reaktion sowie das Gleichgewichtsgefühl werden gefördert.

Eine besondere Reitausrüstung ist nicht erforderlich. Gummistiefel oder höhere Ledertiefel sowie Jeans und Pullover sind ausreichend.

Voraussetzung für die Aufnahme in einen der Reitkurse ist, dass ihr während der gesamten Kursdauer anwesend und nicht Mitglied in einem Reitverein seid.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Reiten = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 28



Rettungsschwimmen

Badeparadies Eiswiese (Gruppenbad), Windausweg

für 10- bis 14-jährige Junior-Retter-Kurs

27. Juli – 31. Juli

für 12- bis 16-jährige Rettungsschwimmabzeichen Bronze

27. Juli – 31. Juli

täglich 10.00 bis 12.00 Uhr

Du möchtest auf den Spuren von „Baywatch“ wandeln und suchst die Herausforderung, deinen Mitmenschen zu helfen wenn sie im Wasser in Not geraten? Dann ist ein Rettungsschwimmkurs genau das Richtige für dich! Der Junior-Retter-Kurs bildet einen optimalen Einstieg ins Rettungsschwimmen für Kinder ab 10 Jahren. Neben grundlegenden Kenntnissen in der Selbstrettung werden auch erste Techniken zur Fremdrettung vermittelt sowie einfache Maßnahmen in der Ersten Hilfe geübt. Eine kombinierte Rettungsübung bildet letztlich den Abschluss für den angehenden Junior-Retter.

Das Rettungsschwimmabzeichen Bronze (ab 12 Jahre) ist die erste Stufe auf dem Weg zu einem richtigen Rettungsschwimmer und damit zu einem echten „Baywatcher“. In der Praxis lernt ihr neben den verschiedenen Tauch-, Schlepp- und Rettungstechniken auch die Grundlagen zur Herz-Lungen-Wiederbelebung kennen. In der Theorie werden neben den biologischen Grundlagen auch das Verhalten bei Bade-, Boots- und Eisunfällen sowie Gefahren am und im Wasser näher erklärt. Das Mitbringen von Badebekleidung ist natürlich obligatorisch, da wir an jedem Tag auch im Wasser üben wollen.

Voraussetzung für den Junior-Retter ist ein Mindestalter von 10 Jahren und das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Gold. Voraussetzung für das Rettungsschwimmabzeichen Bronze ist ein Mindestalter von 12 Jahren.

Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Zzgl. 15,- pro Abzeichen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Rettungsschwimmen = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Rope-Skipping

für 8- bis 14-jährige

Sporthalle II am Felix-Klein-Gymnasium, Böttingerstraße

24. August – 28. August

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Rope-Skipping ist schon eine verrückte Sportart ... Verrückt?

Ja, denn der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Rope-Skipping ist nicht nur eine Trendsportart. Rope-Skipping fordert den eigenen Körper und fördert die Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Allein, zu zweit oder in der Gruppe bringt Rope-Skipping bei fetziger Musik Bewegung nicht nur in die Beine. Spezielle Sprungseile (Speed Ropes) aus Kunststoff, die sich wesentlich schneller drehen als die herkömmlichen, erlauben ein schnelleres Springen und viele neue Tricks. Beim Rope-Skipping steht der Spaß am Seilspringen im Vordergrund, besonders am Erfinden neuer Figuren, neuer Sprünge, sowie das Ausprobieren vielfältiger Sprungkombinationen mit Single Rope, Wheel und Double Dutch.

Einfache Sprünge alleine, anspruchsvolle Kombinationen, akrobatische Elemente, Sprünge zu zweit mit einem Seil oder mit einem längeren Seil in der Gruppe. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Schnelle Erfolgserlebnisse sind garantiert. Die Jumper motivieren sich beim Erlernen jedes Tricks von neuem.

Anfänger, als auch Fortgeschrittene sind bei uns herzlich willkommen! Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Mitbringen solltet ihr lediglich Sportkleidung und Sportschuhe sowie jede Menge gute Laune.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Rope-Skipping = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 25



Schießen

für 12- bis 16-jährige

Bürgerschützenhaus, Schützenanger 20

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**

2. Kurs vom **24. August – 28. August**

täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kimme, Korn und Schuss

Ein gutes Auge, Konzentration auf das Ziel und Entschlossenheit, im richtigen Moment abzudrücken, werden beim Schießen gefordert und geübt.

Der Schießsport ist vielseitiger als man auf den ersten Blick erwartet. Einige Disziplinen sind olympische Wettbewerbe, in denen die deutschen Mannschaften mit häufig erfüllten Medaillenhoffnungen an den Start gehen.

Auf der Schießanlage der Bürgerschützengesellschaft könnt ihr das Schießen mit dem Luftgewehr und der Luftpistole selbst einmal ausprobieren.

Unter Anleitung erfahrener Schießsport- und Jugendleiter aus den Göttinger Schützenvereinen werdet ihr – nach theoretischer Schulung – die Möglichkeit erhalten, mit dem jeweiligen Sportgerät praktische Erfahrungen zu sammeln.

Als Ausrüstung braucht ihr lediglich ein Paar Turnschuhe mitzubringen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Schießen = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Leinen los – Segeln intensiv!

Segel-Abenteuer auf dem Kiesesee

für 8- bis 12-jährige

Bootshaus der GoeSF am Kiesesee, Sandweg
(neben dem Restaurant Haus am See)

24. August – 28. August

1. Kurs von 9.00 bis 13.00 Uhr

2. Kurs von 13.30 bis 17.30 Uhr

täglich

„In meiner Badewanne bin ich Kapitän.“

Wem die Wanne zu klein ist, wer schwimmen kann (Freischwimmer) und in die Grundschule geht, darf auch mit einem Segelboot den Kiesesee erkunden. Erfahrene Segellehrer/innen freuen sich, euch beizubringen, mit Optimisten, Teenies oder einem großen „Windjammer“ über den See zu schippern.

Ihr könnt mit euren Ausbildern und Freunden auf einem großen Schiff segeln oder auch allein euren Kurs in eurem Optimisten bestimmen. Es wird euch gezeigt, wie ihr richtig und schnell segelt. Auch sonst könnt ihr eine Menge lernen, z.B. Seemannsknoten und Vorfahrtsregeln, die vielleicht nicht einmal eure Eltern kennen!

Zum Abschluss segeln wir eine lustige Rallye und wenn dich der Ehrgeiz dann gepackt hat, kannst du später sogar dein Kapitänspatent (DSV-Jüngsten-Schein, Prüfungsgebühr ca. 15,- Euro) in einem Verein erwerben.

Also: Bade-, Sportsachen, Regenjacke, Pullover und Schreibzeug sowie unbedingt Kleidung zum Wechseln eingepackt und Leinen los!

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Vorlage des Jugendschwimmabzeichens in Bronze. Dieses ist am ersten Kurstag vorzulegen.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Segeln = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Sport Total

Reise durch die Sportarten

für 6- bis 10-jährige

Turnhalle an der Herman-Nohl-Schule,
Tilsiterstraße und andere Treffpunkte

1. Kurs vom **17. August – 21. August**

2. Kurs vom **24. August – 28. August**

täglich von 9.00 bis 12.00 Uhr

Für die Allround-Sportler und solche, die es werden wollen, gibt es „Sport Total“. Spiel, Sport und Spaß ist unser Motto. Ob im oder auf dem Wasser, in der Turnhalle, dem Sportplatz oder auf der Straße – es gibt viel auszuprobieren, zu lernen und zu erleben.

Wir wollen unter anderem mit euch im Freibad spielen und schwimmen, den Kiesesee erforschen und Inline-Skates fahren. Aber auch neue und bekannte Ballspiele sowie abenteuerliche Gerätelandschaften mit euch aufbauen und ausprobieren.

Erfahrene Übungsleiter aus dem Sportbereich werden alle Aktionen betreuen und für euch eine Erlebnisreise durch viele verschiedene Sportarten planen.

Sport- und Schwimmkleidung solltet ihr mitbringen. Inline-Skates können ausgeliehen werden, sollten aber wenn möglich mitgebracht werden. Außerdem benötigt ihr ausreichend Schutzbekleidung.

Ihr müsst im Besitz des Seepferdchenabzeichens und auf keinen Fall wasserscheu sein.

Der Freibadeintritt ist in der Kursgebühr enthalten.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Sport Total = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 35



Tauchen und Schnorcheln

für 12- bis 16-jährige

Badeparadies Eiswiese (Gruppenbad), Windausweg

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**
2. Kurs vom **24. August – 28. August**
täglich von 15.00 bis 18.00 Uhr

Dass Schnorcheln und Tauchen Wassersportarten sind, ist klar. Aber was versteht man eigentlich darunter?

Wie lange kann man es unter Wasser aushalten ohne zu atmen? 10, 20, 30 Sekunden oder gar eine Minute? An den ersten drei Tagen werden die Grundlagen des Flossschwimmens und des „Apnoe“-Tauchens (Tauchen ohne zu atmen) geübt. Wer möchte und die Übungen schafft, kann hier die Schnorchelabzeichen „Otter“ und „Robbe“ erlangen.

Da man als „Lungenatmer“ eben immer wieder auftauchen muss, pressen Sporttaucher die normale Atemluft mit Hilfe eines Hochdruckkompressors in Stahl- oder Aluminiumflaschen und nehmen diesen Luftvorrat mit unter Wasser. Mit Hilfe eines Lungenautomaten, der an die Flaschenventile angeschlossen wird, kann man jetzt auch unter Wasser durch den Mund so leicht atmen wie an Land. An den beiden letzten Tagen erhalten alle Teilnehmer mehrmals die Gelegenheit, das Flaschentauchen auszuprobieren und die Schwerelosigkeit der Welt unter Wasser zu erleben.

Voraussetzung für eine Teilnahme ist die Vorlage des Jugendschwimmabzeichens in Bronze.

Der Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten, die Maske und der Schnorchel sind im Preis mit inbegriffen

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Tauchen und Schnorcheln = 35,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 25



Tennis für Anfänger / innen

für 6- bis 10-jährige

Tennisanlage GTC, Bismarckstraße

1. Kurs vom **27. Juli – 07. August**

Tennisanlage TSC, Reinkeweg

2. Kurs vom **17. August – 28. August**
montags, mittwochs, freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr

für 11- bis 16-jährige

Tennisanlage GTC, Bismarckstraße

1. Kurs vom **27. Juli – 07. August**

Tennisanlage TSC, Reinkeweg

2. Kurs vom **17. August – 28. August**
montags, mittwochs, freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Spiel, Satz und Sieg! Tennis gehört in Deutschland zu den beliebtesten Sportarten. 2 Mio. Deutsche können nicht irren! Doch kein Hobby macht richtig Spaß ohne das entsprechende Know-how. Rafael Nadal, Serena Williams oder Roger Federer – wer kennt sie nicht, die Topspieler der Tennisszene. Und wenn ihr Tennis nicht nur gerne im Fernsehen seht sondern selbst Lust habt die „weiße“ Sportart zu erlernen, dann meldet euch bei einem unserer Tenniskurse an. Unter professioneller Anleitung werdet ihr die Grundschläge erlernen und beim Einzel und Doppelspiel schnell Spaß am Spiel entwickeln.

Lediglich Turnschuhe mit glatter Sohle sowie normale Sportbekleidung sind erforderlich.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Tennis = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 20



Tischtennis

für 8- bis 12-jährige

Turnhalle Geschwister-Scholl-Gesamtschule, Halle C,
Eingang Grätzelstraße

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**
2. Kurs vom **24. August – 28. August**
täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr

Tischtennis – auch bekannt als Ping Pong – ist die Miniaturversion des normalen Tennis-Spiels. Wie beim Tennis spielt man Einzel, Doppel oder Mixed.

Das Ziel bei diesem Sport ist es, den Ball unerreichbar für den Gegner über das Netz zu spielen und dabei möglichst viele Punkte zu erzielen. Wie ihr möglichst geschickt mit der „Kelle“ umgeht und den Satz gewinnen könnt, zeigen wir euch in diesem Kurs. Wir bringen euch die nötigen Tricks und Techniken bei und natürlich sollt ihr auch die Regeln kennen lernen.

Daneben gibt es aber auch natürlich ausreichend Gelegenheit einfach Tischtennis zu spielen und Spaß zu haben.

Mitbringen solltet ihr lediglich Sportbekleidung und Sportschuhe.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Tischtennis = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 30



Trampolinspringen

für 10- bis 16-jährige

Sparkassen-Arena, Schützenplatz 1

- 24. August – 28. August**
täglich von 10.00 bis 13.00 Uhr

Für alle, die gern mal abheben wollen und nicht immer festen Boden unter den Füßen brauchen: Salti, Schrauben und andere Kunststückchen im freien Flug bzw. Fall könnt ihr von erfahrenen Übungsleitern lernen. Das Springen auf dem Minitrampolin und Trampolin macht so schon viel Spaß, euer erstes Kunststück in zwei bis drei Meter Höhe werdet ihr aber so schnell nicht vergessen!

Mitbringen müsst ihr nur normale Sportsachen. Anstatt von Turnschuhen braucht ihr zum Trampolinspringen jedoch Gymnastikschuhe oder etwas dickere Socken.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Trampolinspringen = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 25



Turnen

für 6- bis 10-jährige

Turnhalle Hainbundschole, Ernst-Fahlbusch-Straße

24. August – 28. August

täglich von 09.00 bis 12.00 Uhr

Wer möchte nicht Turnen können wir Fabian Hambüchen, der Weltmeister und Bronzemedailengewinner von Peking? Turnen macht Spaß. Wer kann schon einen Handstand oder einen Salto? Hier bekommt ihr von erfahrenen und erfolgreichen Turnern gezeigt, wie man solche Kunststücke lernen kann. An das Hochreck werden wir zwar nicht mit euch gehen, aber in unserem Kurs bekommt ihr einen Einblick in die große Vielfalt des Turnens. Ob am Boden oder an Geräten, ob Kunstturnen oder im Rhönrad: unter der fachkundigen Anleitung von Übungsleitern des Tuspo Weende werdet ihr schnell erste Erfolge feiern oder euer bereits vorhandenes Können ausbauen. Und vielleicht tretet ihr dann schon bald bei den „Olympischen Spielen von Göttingen“, dem Feuerwerk der Turnkunst, auf. Da neben der Hainbundschole mit ihrer guten Geräteausstattung auch das Kunstturnzentrum genutzt werden kann, ist die Teilnahme von Anfängern ebenso möglich wie von Kindern mit Turnerfahrung. Mitbringen solltet ihr jede Menge gute Laune und Sportzeug.

Teilnahmebeitrag Ferienspaß

Turnen = 25,- Euro inkl. MwSt.

Teilnehmer: 15



Basketball-Trainingscamp

für 9- bis 16-jährige

Sporthalle I am Felix-Klein-Gymnasium, Böttingerstraße

17. August – 21. August

täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr

Basketball von früh bis spät! Wollt ihr spielen wie die Profis, mit schnellen Trickpässen, sicheren Rebounds, coolen Dunkings und traumhaften Dribblings? Dann müsst ihr mit den Profis trainieren.

Hier, in unserer Talentschmiede, könnt ihr unter fachkundiger Anleitung von Bundesligatrainern und -spielern die Grundtechniken des Basketballs erlernen oder euch ausgiebig verbessern und beim gemeinsamen Training mit den Profis in die Welt des Bundesligabetriebes hineinschnuppern.

Unsere Absicht ist es, euch eine Woche Basketball mit interessantem Training, spannenden Spielen und Wettbewerben zu gestalten.

Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallensportschuhe. Das Mittagessen wird im Trainingscamp serviert.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 130,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 30



Fußball-Trainingscamp

für 9- bis 13-jährige

Sportpark Jahnstadion, Sandweg

1. Kurs vom **27. Juli – 31. Juli**

2. Kurs vom **24. August – 28. August**

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 16.00 Uhr,

Freitag von 9.00 bis 14.00 Uhr

Fußball von früh bis spät! Im Trainingscamp der GoeSF zeigen wir euch, wie die Profis trainieren. Dribbeln, Ballzauber, Passen und der Schuss aufs Tor stehen täglich auf dem Programm und auch die Taktik wird nicht zu kurz kommen.

Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr die Grundtechniken des Fußballspiels erlernen und euch gezielt verbessern.

Unsere Absicht ist es, euch eine Woche Fußball pur mit interessantem Training, spannenden Spielen und Wettbewerben zu gestalten. Viele interessante Preise gibt es dabei zu gewinnen.

Sportbekleidung für den ganzen Tag solltet ihr mitbringen. Das Mittagessen wird im Trainingscamp serviert.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 130,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 40



Handball-Trainingscamp

für 9- bis 15-jährige

Sporthalle FKG I, Felix-Klein-Gymnasium,
Böttinger Straße

24. August – 28. August

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 16.00 Uhr,

Freitag von 9.00 bis 15.30 Uhr

Handball von früh bis spät! Wollt ihr spielen wie die Profis, mit schnellen Trickpässen, knallharten Würfeln, traumhaften Dribblings und einer überlegenen Taktik? Dann müsst ihr wie die Profis trainieren.

Hier in unserem Handball-Trainingscamp könnt ihr das unter Anleitung von lizenzierten Trainern ausprobieren.

Unter fachkundiger Anleitung könnt ihr die Grundtechniken des Handballspiels erlernen und euch ausgiebig verbessern.

Unser Ziel ist es, euch eine Woche Handball pur mit interessantem Training, spannenden Spielen und Wettbewerben zu gestalten. Interessante Preise gibt es dabei zugewinnen.

Dazu werden wir auch ein kleines „Ausgleichsprogramm“ mit euch machen.

Sportbekleidung für den ganzen Tag solltet ihr mitbringen. Das Mittagessen wird im Trainingscamp serviert.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 130,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 40



Klettercamp – Indoor und Outdoor für 9- bis 14-jährige

Sporthalle Geismar II, Schulweg

27. Juli – 31. Juli

täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr

Klettern ist die instinktivste Art des Menschen Hindernisse zu erklimmen. Egal ob mit oder ohne Seil, Toprope oder im Vorstieg, frei oder technisch. Es gibt viele Arten oben anzukommen.

Im Klettercamp erwartet euch eine Woche Sportklettern pur. Egal ob Neuling oder erfahrener Gipfelstürmer, unsere Übungsleiter werden diese Woche nach euren Wünschen und Fähigkeiten individuell gestalten. Nebenbei werden auch der richtige Umgang mit Sicherungsgeräten und das Klettern im Freien näher gebracht. Als Ausgleich ist am Mittwoch ein Tag im Schwimmbad geplant.

Um das leibliche Wohl muss sich nicht gesorgt werden, denn für die Verpflegung sorgen wir. Auch das Mittagessen wird im Camp serviert. Als Ausrüstung werden Sportzeug für drinnen und draußen, Wechsel-sachen sowie gegen Regen und Wind eine leichte Regenjacke benötigt. Sollte Kletterausrüstung wie Helm, Gurt oder Schuhe vorhanden sein, können diese gerne mitgebracht werden.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 230,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 12



Schwimmkurse für Anfänger für 6- bis 8-jährige

Badeparadies Eiswiese, Windausweg

1. Kurs vom **27. Juli – 07. August**

2. Kurs vom **27. Juli – 07. August**

montags bis freitags von 9.00 bis 10.00 Uhr

3. Kurs vom **17. August – 28. August**

4. Kurs vom **17. August – 28. August**

montags bis freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr

Schwimmen macht einfach Spaß! Vor allem, wenn man es gut beherrscht und sich im Wasser sicher fühlt. Wir wollen euch das Schwimmen spielerisch vermitteln und euch auch vielleicht sogar zum „Seepferdchen“ führen.

Im Kurs liegen die Schwerpunkte auf der Wassergewöhnung in spielerischer Form, auf dem Erlernen der Schwimmbewegung, auf der Festigung und Koordination der Schwimmbewegung im tiefen Wasser und auf der Schulung der Ausdauer.

Zum Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, die Frühschwimmer-Prüfung zum „Seepferdchen“ abzulegen (zusätzliche Kosten in Höhe von 5,- Euro).

Wichtig: Die Kursteilnehmer sollten in der Lage sein sich selber umzuziehen. Badebekleidung, Duschgel und ein großes Handtuch sind mitzubringen. Schwimmhilfen werden vom Badeparadies gestellt.

Bei gesundheitlichen Bedenken fragen Sie bitte Ihren Arzt (z.B. Ohrenerkrankungen).

Unterrichtsdauer: 45 Minuten.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 75,- Euro inkl. MwSt.

und enthält bis auf die Prüfungsgebühren sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 10



Tennis- und Abenteuercamp

für 8- bis 14-jährige

Tennisanlage des SC Weende, Roter Berg 2

03. August – 07. August

täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr

Wer Lust hat Tennis zu spielen und nebenbei noch Abenteuerspiele kennenzulernen ist hier genau richtig. Schwerpunkt des 5-tägigen Camps liegt eindeutig auf Tennis, doch werden auch andere Spiele und Sportarten sowie weitere Aktivitäten geboten. Zudem werden wir Cardiotennis, eine Art Fitnesstraining auf dem Tennisplatz zu animierender Musik kennenlernen.

Unser Ziel ist es, euch dem Tennissport durch eine Woche interessanter und ergänzender Aktivitäten näher zu bringen und eure Technik zu verbessern. Falls wir mal aufgrund von schlechtem Wetter nicht Tennis spielen können bieten wir euch auf jeden Fall ein Ausweichprogramm. Sportbekleidung, Wäsche zum Wechseln und Hallensportschuhe solltet ihr täglich dabei haben. Das Mittagessen wird im Camp serviert. Getränke und Obst sind ebenfalls im Teilnahmebetrag enthalten.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 130,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 24



Wassersportcamp auf dem Kiessee

für 8- bis 12-jährige

Bootshaus der GoeSF am Kiessee

(neben dem Restaurant Haus am See)

03. August – 07. August

täglich von 9.00 bis 16.00 Uhr

Wer Lust hat eine Ferienwoche am und mal im Wasser zu verbringen, ist in unserem Wassersportcamp richtig.

Action pur im Kanu oder Segelbooten wechseln sich ab mit nicht allzu grauen Theorien zu Knoten, Wetter und Sicherheit. Segeln und Kanufahren werdet ihr lernen, bis ihr euer Boot selbst und sicher über den See steuern könnt. Mit dem Segelboot den Wind richtig zu nutzen und mit dem Kanu richtig voranzukommen ist sicher auch für dich ein tolles Erlebnis. Aber auch an Land ist für Spaß und Abwechslung gesorgt, wenn zusammen auf der Wiese am Wasser gespielt wird und bei schlechtem Wetter gehen wir ins Bootshaus.

Das Mittagessen wird im Camp serviert. Wir garantieren, dass ihr nass werdet. Deshalb solltet ihr bei jedem Wetter immer trockene Kleidung dabei haben. Eure Ausrüstung sollte aus Badehose, Turnhose und T-Shirt oder ein (nicht ganz neuer) Trainingsanzug, Fleecepullover, Turnschuhe, Basecap, ein Handtuch und gegen Regen und Wind eine leichte Regenjacke bestehen.

Übrigens: Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Freischwimmerzeugnis bzw. das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze Voraussetzung.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 130,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 20



Wildwasserkurs in Wildalpen / Steiermark

für 12- bis 16-jährige

24. Juli – 03. August

Die Wildwasserfreizeit findet auf einem der schönsten Flüsse Österreichs, der Salza, statt, die durch den idyllisch gelegenen Ort Wildalpen fließt.

Die kleine Ortschaft ist der Ausgangspunkt für die Wildwasserabenteuer durch kleine und große Schluchten der Salza mit ihrem glasklaren, grünen Wasser.

Die Teilnehmer/innen müssen das Jugendschwimmabzeichen in Bronze haben, brauchen aber keinerlei Vorkenntnisse im Kanufahren mitzubringen. Nach einer Einführung in das Kanufahren durch qualifizierte Übungsleiter/innen beginnen Fahrten auf leichtem Wildwasser.

Je nach Leistungsstand und Neigung der Gruppe finden Exkursionen auf verschiedenen Abschnitten der Salza und ihrer Nebenflüsse statt. Die angehenden Wildwasserfahrer/innen können sich auch beim Wandern, Baden (in einem Waldschwimmbad) oder Saunen von den „Abenteuern“ im Wildwasser erholen.

Ein „Tischlein-Deck-Dich“ haben wir nicht, statt dessen können z.B. fangfrische Forellen aus der Salza das selbst zubereitete Mahl sein. Die Unterbringung findet in Zelten (auf Wunsch können Zelte zur Verfügung gestellt werden) direkt auf dem an der Salza gelegenen Campingplatz statt.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 420,- Euro inkl. MwSt. und enthält sämtliche Kosten.

Teilnehmer: 14

Mindestteilnehmer: 7



Happy Birthday!

Feiern im Badeparadies: Kindergeburtstage im Gruppenbad

Im Gruppenbad können Ihre Kinder nach der Devise »Spielen und Toben« ihren Geburtstag an Wochenenden auf ganz spezielle, feucht-fröhliche Weise feiern.

Maximal zwölf Kinder ab sechs Jahren (sie müssen über das Seepferdchen verfügen) haben dann zwei Stunden lang das ganze Gruppenbad für sich allein. Mindestens ein Erziehungsberechtigter muss allerdings dabei sein.

Damit es ein ganz besonderer Clou wird, baut die gastgebende GoeSF im Bad eine Bewegungslandschaft mit Großspielgeräten und anderen Überraschungen auf.



BADEPARADIES
www.badeparadies.de
EISWIESE

Windausweg 60, 37073 Göttingen
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10 – 22.30 Uhr

Sa., So. und an Feiertagen: 9 – 22.30 Uhr

Bewegend. Erholsam. Erfrischend.

Göttinger Sport und Freizeit
GmbH & Co. KG



Entdecken Sie den Unterschied:
in Ihrer Filiale oder auf s-immobilien.de

Von Anfang bis Eigentum für Sie da. Ihre Sparkassen-Immobilienprofis.

Vermittlung. Finanzierung. Versicherung.

 Sparkasse
Göttingen

SEIT 1801

Der Unterschied beginnt beim Namen. Keiner finanziert deutschlandweit mehr Immobilien als die Sparkassen-Finanzgruppe. Wir kennen die Region, die Immobilien und die Preise vor Ort. So können wir Ihnen individuelle und ganzheitliche Beratung bieten: von der Immobilienvermittlung über die Finanzierung zu Top-Konditionen bis hin zu umfassenden Versicherungsleistungen.

Wenn's um Geld geht – Sparkasse Göttingen.