

# Regelmäßig trainieren

„Fit ab 50? Fit, geschickt, gewitzt bis 100!“

2017

- *Fit & geschickt*
- *Tischtennis*
- *Inline-Skating*



Förderverein am Institut für  
Bewegungswissenschaft HIS e.V.

Mollerstr. 2, 20148 Hamburg  
Telefon (040) 428 38 36 05  
Telefax (040) 428 38 68 61  
www.inline-skating-schule.de  
E-Mail: info@inline-skating-schule.de

## Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!

Kann man Geschicklichkeit eigentlich trainieren? Was kann ich tun, um in allen Lebenslagen im Gleichgewicht zu bleiben? Dazu forschen Bewegungswissenschaftler an der Uni Hamburg unter der Leitung von Dozent Volker Nagel. Die besten Trainingsmethoden werden so aufbereitet, dass Menschen ab 50 Jahren besonders davon profitieren – im Sport und im Alltag. Denn: Je älter man wird, desto besser muss das Training sein! Mit den Tricks der Wissenschaftler können Sie Ihre Kondition und Koordination ganz leicht wieder „verjüngen“.

### Sie haben Lust, regelmäßig zu trainieren?

Dies sind unsere regelmäßigen Trainingszeiten:

#### „Fit und geschickt“

In dieser Trainingszeit werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Fitness spielerisch trainiert. Bei den abwechslungsreichen Aufgaben sind Körper und Geist gleichermaßen gefordert: drinnen mit Bällen, Kippel- und Kleingeräten, gelegentlich auch draußen mit Stöcken und Tretrollern. Gut abgesichert und in netter Gesellschaft wird man dabei nicht nur stärker und beweglicher, sondern verbessert auch Konzentration und Aufmerksamkeit. Eine gute Grundlage für lebenslanges Lernen!

#### „Tischtennis und mehr“

Tischtennis ist eine facettenreiche Sportart, die in jedem Alter viel Spaß machen kann! Unsere gut ausgebildeten Trainer holen Ihre (vielleicht verschütteten?) Grundkenntnisse hervor und sorgen für schnelle Fortschritte. Das schafft nicht nur Bewegungsfreude, sondern schult gleichzeitig die Wahrnehmung und geschicktes Reagieren. Auf besonders hochwertigen Platten und mit der Ballmaschine lässt es sich besonders angenehm trainieren. Probieren Sie es selbst aus! Selbstverständlich sind auch „blutige“ Anfänger herzlich willkommen.

#### „Inline-Skating“

Inline-Skating fordert Gleichgewicht und Wahrnehmung heraus und schenkt besonders genussvolle Bewegungserlebnisse. Dazulernen kann man immer: Von Bögen und Bremsformen zu immer schwierigeren Kunststücken und Fahrten über kleine Rampen wird hier ein abwechslungsreiches Programm geboten. Die Bewegungssicherheit wird immer größer und macht sich auch im Alltag bemerkbar. In einer freundlichen Gruppe und mit bewährtem Konzept können Sie hier bei jedem Wetter einen schwungvollen Nachmittag genießen! Besuchen Sie uns und verschaffen sich selbst einen Eindruck!

## Regelmäßig trainieren – zu jeder Jahreszeit!

<b>Fit &amp; geschickt:</b>	mittwochs 17.00-18.00h oder donnerstags 11.00-12.00 h
<b>Kosten:</b>	18,- € / Monat

<b>Inline-Skating „50+“:</b>
dienstags von 16.30-18.00h
<b>Kosten:</b> 20,- € / Monat
<b>Oder 2 mal wöchentlich:</b>
Donnerstags, 18.20-19.30 h und sonntags, 11.00-13.00 h
<b>Kosten:</b> 24,- € / Monat

<b>Tischtennis „50+“:</b> montags 15.00-16.30h
<b>Kosten:</b> 22,- € / Monat

<b>Tischtennis „50+“:</b> dienstags 16.30-18.00h
<b>Kosten:</b> 22,- € / Monat

<b>Tischtennis „50+“:</b> mittwochs 15.00-16.30h
<b>Kosten:</b> 22,- € / Monat

<b>Tischtennis „50+“:</b> donnerstags 18.00-19.30 h
<b>Kosten:</b> 22,- € / Monat

Alle Angebote finden im Sportpark der Universität Hamburg statt (Turmweg 2).

**Alle Trainingszeiten werden von kompetenten Kursleitern betreut.** Unser bewährtes Schulungskonzept entfaltet sich in vielen erlebnisreichen und spielerisch gestalteten Aufgabenstellungen. Hier kann man auf jedem Niveau noch etwas dazu lernen!

Die Trainingszeiten finden i.d.R. in den Hamburger Schulferien, an Feiertagen und wegen einiger universitärer Sonderbelegungen an wenigen weiteren Terminen des Jahres nicht statt. Im Mittel gibt es etwa drei Trainingstermine pro Monat. (Eine detaillierte Aufstellung der Termine erhält man mit der Beitrittsbestätigung.)

Alle Beiträge gelten bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats und sind quartalsweise zu entrichten (Bei Rechnungsstellung wird pro Quartal zusätzlich 5,- € fällig). **Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 20,- €**

Grundsätzlich richtet sich dies Angebot an (leicht) fortgeschrittene TeilnehmerInnen; AnfängerInnen sollten zunächst einen Kurs aus unserem Kursprogramm besuchen. Dort bekommt man eine Einführung in alle Grundlagen.

Zum Besuch der Inline-Skating-Trainingszeiten ist das Mitbringen einer **eigenen Ausrüstung** notwendig. Leider haben wir die Auflage, dass nur Inline-Skates in unseren Hallenkursen benutzt werden dürfen, deren Bremsen für die Kurszeit abgeschraubt wurden. Wir bitten Sie also, die Bremsen vorm Besuch der Trainingszeit abzuschrauben. Wir raten Ihnen dazu, den Stopper zur Outdoor-Nutzung wieder anzuschrauben. Leih-Material können wir in den Vereinszeiten nur in Ausnahmefällen und gegen Gebühr (nach Absprache mit der Geschäftsstelle) zur Verfügung stellen. Das Tragen einer vollständigen Schutzausrüstung (Hand-, Ellbogen- und Knieschützer sowie Helm) ist Pflicht.

Weitere Angebote:

Zu unserer Angebotspalette gehören neben diesen regelmäßigen Trainingszeiten:

- Weitere regelmäßige Trainingszeiten im Inline-Skating für Kinder, Familien, Erwachsene, Ausdauersportler, Inline-Hockey-Spieler
- Umfangreiches Rollsport-Kursprogramm
- Umfangreiches „Fit-ab-50“ Kursprogramm (Fit&geschickt, Nordic Fitness, Tischtennis und mehr)
- Wochenendaktivprogramm „50+“
- Skilanglaufkursprogramm (Norwegen, Südtirol)
- Kindergeburtstag, Betriebsausflug, Straßenfest...

**Unsere Kurse werden durch Forschungsprojekte am Institut für Bewegungswissenschaft, Universität Hamburg, wissenschaftlich begleitet.**

## Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als Gastmitglied in den Förderverein HIS e.V. ab

\_\_\_\_\_  
Monat                      Jahr

In folgender Abteilung:

- Fit & geschickt (mittwochs, 17.00-18.00 Uhr)
- Fit & geschickt (donnerstags, 11.00-12.00 Uhr)
- Inline-Skating „50+“ (dienstags, 16.30-18.00 Uhr)
- Inline-Skating „50+“ (do, 18-19.30 + so, 11-13 h)
- Tischtennis (montags, 15.00-16.30 Uhr)
- Tischtennis (dienstags, 16.30-18.00 Uhr)
- Tischtennis (mittwochs, 15.00-16.30 Uhr)
- Tischtennis (donnerstags, 18.00-19.30 Uhr)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ, Ort:** \_\_\_\_\_

**Tel, zuhaus:** \_\_\_\_\_

**Tel, dienstl./mobil:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

Die Satzung des Vereins erkenne ich in ihrer gültigen Form an (sie ist in den Bürozeiten Mo-Fr 11.00-16.00 h, in der Geschäftsstelle einsehbar). **Die Beendigung der Gastmitgliedschaft kann nur schriftlich mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende erfolgen. Diese Planungssicherheit ermöglicht die kalkulierten Beiträge.**

**Ort, Datum:**

**Unterschrift:**

## SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich HIS e.V. Zahlungen (hinsichtlich des **Beitrages für Gastmitglieder**) von meinem unten angegebenen Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von HIS e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
Vorname und Name (falls nicht wie nebenstehend)

\_\_\_\_\_  
Name des Kreditinstituts

\_\_\_\_\_  
BIC des Kreditinstituts

\_\_\_\_\_  
IBAN

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Wird in der Geschäftsstelle ausgefüllt:

Gastmitgliedsausweis verschickt  
am:  
von: