

Fit ab 50? - Fit, geschickt, gewitzt bis 100!

HIS e.V. Kursprogramm - Termine 2017

Fitness & Geschicklichkeit



Die mit einem ° gekennzeichneten Kurse sind mit dem Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet und ZPP-zertifiziert und können von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V bezuschusst werden (bis zu 85 %). Die unten genannten Hallen befinden sich im Sportpark der Universität im Turmweg 2. Bei Kursen, die draußen stattfinden, dient der Sportpark als Treffpunkt. Alle Beiträge sind in € angegeben.



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: "Fit & geschickt" °

Mit Spaß zu mehr Geschicklichkeit: Durch Wahrnehmungsschulung und Gleichgewichtstraining machen wir Sie auf spielerische Art und Weise fit für die verschiedensten Herausforderungen des Alltags! Dieses Training schult nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Kopf! Schnelleres Erkennen, Entscheiden und sicheres Handeln sind Ziel des Kurses (**Gütesiegel "Sport pro Gesundheit", ZPP-zertifiziert: KursID 20170207-892978**)

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
F501705	Mi	1.11.-20.12.17	8	17.00-18.00	Andreas Meyer	95,-
FUG1708	Do	2.11.-21.12.17	8	11.00-12.00	Andreas Meyer	95,-
Mi + Do		regelmäßig in der Turnhalle, an schönen Tagen draußen!		<u>bitte Termine anfragen!</u>	Andreas Meyer	21,-/Monat

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining: "Mobil & kräftig" °

In diesem intensiven Kurs steht die Verbesserung von Muskelkraft und Beweglichkeit im Vordergrund. Das Training findet zweimal wöchentlich statt. (**Gütesiegel "Sport pro Gesundheit", ZPP-zertifiziert: KursID 20170207-893000**)

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
KTG1705	Mo+ Mi	6.11.-13.12.17	12	mo:12.15-13.15 mi:11.15-12.15	Andreas Meyer	95,-

Präventives Ausdauertraining: "Nordic Fitness" °

Geschicklichkeit und Fitness werden spielerisch und vielseitig trainiert, das Thema ‚Balance‘ steht dabei im Mittelpunkt. Sanftes Ausdauertraining und gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm. Vielseitige Anforderungen an den gesamten Körper machen diesen Kurs zu einem „rundum-fit-Programm“. (**Gütesiegel "Sport pro Gesundheit", ZPP-zertifiziert: KursID 20170207-892990 / AM**)

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
NOF1702	Sa	28.10.-16.12.17	8	12.00-13.00	Andreas Meyer	95,-

Inline-Skating

Inline-Skating ist eine besonders intensive Herausforderung an Ihr Gleichgewicht! Durch besonders sorgfältige Betreuung gewinnen Sie „Schritt für Schritt“ die nötige Sicherheit. In angemessenem Tempo widmet sich dieser Kurs allen „junggebliebenen“ Inline-Interessierten um die 50 und älter. Für leicht fortgeschrittene Skater eignen sich die regelmäßigen Trainingszeiten. (Die Beträge in Klammern beinhalten die Stellung einer Ausrüstung).

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
5011705	Di	"Schnuppertermin" 10.10.17	1	16.00-18.00	Kathy Burdorf	25,- (29,-)
5011706	Di	7.11.-28.11.17	4	16.30-18.00	Kathy Burdorf	85,- (99,-)
V ILS F50	Di	regelmäßig		bitte Termine <u>anfragen!</u>	Kathy Burdorf	23,-/Monat
V ILS F50	Do/ So	regelmäßig			Nils Hahnheiser	27,50/Monat

Alstertour - rund um die Außenalster mit Tretrollern

Bei dieser abwechslungsreichen Fitnessseinheit führen wir Sie über unterschiedliche Stationen mit dem Tretroller an der Außenalster entlang (ca. 8 Km). Beinkraft, Gleichgewicht und Ausdauer werden effektiv trainiert. Unterwegs erwarten Sie vielseitige Herausforderungen für mehr Geschicklichkeit. Ein Ganzkörpertraining in entspannter Atmosphäre!

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
AND1704	Mo	23.10.17	1	16.30-18.00	Kathy Burdorf	22,-

Tischtennis & Co

In diesem Kurs werden Sie an unterschiedliche Techniken mit Schlägern, Bällen und Ballmaschine (!) herangeführt. Verschiedene Aufgaben zur gezielten Wahrnehmung und flinkem Reagieren verbessern Ihre Geschicklichkeit und Koordination. So wird auch manche Herausforderung im Alltag mit mehr Leichtigkeit genommen. Quereinstieg in laufende Kurse möglich.

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TT17017	Mo	30.10.-18.12.17	8	15:00-16:30	Simon Baselt	99,-
TT17018	Di	7.11.-19.12.17	7	16:30-18:00	Ivan Maric	89,-
TT17019	Mi	1.11.-20.12.17	8	15:00-16:30	Ivan Maric	99,-
TT17020	Do	2.11.-21.12.17	8	18.00-19.30	V. Nagel und Team	99,-
V-TT	Mo/ Di/Mi /Do	regelmäßig	16.30-18.00 / 15.00- 16.30 / 18.00-19.30		Maric / Baselt	25,-/Monat

Internationale Folkloretänze

Die Rhythmen der osteuropäischen und israelischen Tänze faszinieren ebenso wie die Vielfalt ihrer Tanzformen. Neben dem Erlernen von Tänzen sollen auch die kulturellen Hintergründe dieser Tänze und ihrer Musik berücksichtigt werden.

IFO1703	Do	28.9.-14.12.17 (2 Ausfalltermine)	10	19:00-20:30	Heidi Krieger	89,-
---------	----	--------------------------------------	----	-------------	---------------	------

weiteres Angebot

Über unser weiteres Angebot informieren wir Sie gern! Wir veranstalten **Skikurse in Norwegen und Südtirol, Aktivwochenenden und -reisen im Sommer, Inline-Skating-Kurse für Erwachsene, Familien und Kinder, Kindergeburtstage, Schulaktionen, Betriebsfeiern und vieles mehr.**

Aktiv-Wochenenden

Mit Schwung auf Skates über den Asphalt gleiten, mit dem Tretroller auf Touren kommen, im Grünen Nordic Walken, Tischtennispaß entdecken oder seine vorhandene Tischtennistechnik optimieren ... all das und noch viel mehr können Sie mit uns bei einem unserer Kompaktangebote erleben. Ob auf den Rad- und Skaterundkursen im Fläming in Brandenburg oder auf Wanderwegen und Trainingsmöglichkeiten rund um den Kurort Malente oder Trappenkamp; wir bieten sport- und gesundheitswissenschaftlich fundierte Kurse für ältere Erwachsene und bringen sie gut angeleitet in Bewegung. Neugierig? in unserem Flyer für Aktiv-Wochenenden entdecken Sie weitere Informationen zu uns und unseren Angeboten.

HIS e.V., Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der
Universität Hamburg, Turmweg 2, 20148 Hamburg. **www.hisev.de**,
info@hisev.de, **Tel.: 040 42838 3605**, Fax.: 040 42838 6861

