

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

HIS e.V. Kursprogramm - Termine 2018

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 (Meyer) -892970 (Burdorf))

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
FUG1802	Mi	7.2.-28.3.18	8	10.00-11.00	Katharina Burdorf	95,-
F501802	Mi	21.3.-9.5.18	8	17.00-18.00	Andreas Meyer	95,-
FUG1803	Do	22.3.-17.5.18 (excl. 10.5.18)	8	11.00-12.00	Andreas Meyer	95,-
Mi + Do		regelmäßig in der Turnhalle			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
KTG1802	Mo+ Mi	19.3.-30.4.18 (excl. 2.4.18)	12	mo:12.15-13.15 mi:11.15-12.15	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
5011801	Di	"Schnuppertermin" 15.5.18	1	16.00-18.00	Kathy Burdorf	25,- (29,-)
5011802	Di	22.5.-12.6.18	4	16.30-18.00	Kathy Burdorf	85,- (99,-)
V ILS F50	Di	regelmäßig		bitte Termine anfragen!	Kathy Burdorf	23,-/Monat
V ILS F50	Do/ So	regelmäßig			Nils Hahnheiser	27,50/Monat

Alstertour - an die Außenalster mit Tretrollern

Bei dieser abwechslungsreichen Fitnessseinheit machen wir Sie mit dem Tretroller vertraut. Nach der Einführung auf dem Sportplatz geht es hinunter ins Alstervorland. Beinkraft, Gleichgewicht und Ausdauer werden effektiv trainiert. Unterwegs werden kleine Rollerpausen mit vielseitigen Herausforderungen für mehr Geschicklichkeit eingelegt.

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
AND1801	Mi	25.4.18	1	16.30-18.30	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
TT18001	Mo	19.3.-14.5.18 (exkl. 2.4./7.5.18)	7	15:00-16:30	Simon Baselt	89,-
TT18002	Di	20.3.-24.4.18	6	16:30-18:00	Simon Baselt	79,-
TT18004	Mi	21.3.-2.5.18	7	15:00-16:30	Ivan Maric	89,-
TT18005	Do	22.3.-3.5.18	7	18.00-19.30	Ivan Maric	89,-
V-TT	Mo/Di /Mi/D o	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.

IFO1802	Do	19.4.-12.7.18 (exkl. 10.5.18)	12	19:00-20:30	Heidi Krieger	111,-
---------	----	----------------------------------	----	-------------	---------------	-------

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... all das und noch viel mehr können Sie mit uns bei einem unserer Kompaktangebote erleben. Ob auf den Rad- und Skaterrundkursen im Fläming in Brandenburg oder auf Wanderwegen und in der Sportschule Trappenkamp; wir bieten sport- und gesundheitswissenschaftlich fundierte Kurse für ältere Erwachsene! 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 HH, Turmweg 2, 20148 Hamburg. www.hisev.de, info@hisev.de, **Tel.: 040 42838 3605**, **Fax.: 040 42838 6861**