

# Regelmäßig trainieren

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

2018

- *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!

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

**Fit & geschickt:** mittwochs 17.00-18.00h  
oder donnerstags 11.00-12.00 h  
**Kosten:** 21,- €/ Monat

**Inline-Skating, „50+“:**  
dienstags von 16.30-18.00h  
**Kosten:** 23,- €/ Monat  
**Oder 2 mal wöchentlich:**  
Donnerstags, 18.20-19.30 h  
und sonntags, 11.00-13.00 h  
**Kosten:** 27,50 €/ Monat

**Tischtennis, „50+“:** montags 15.00-16.30h  
**Kosten:** 25,- €/ Monat

**Tischtennis, „50+“:** dienstags 16.30-18.00h  
**Kosten:** 25,- €/ Monat

**Tischtennis, „50+“:** mittwochs 15.00-16.30h  
**Kosten:** 25,- €/ Monat

**Tischtennis, „50+“:** donnerstags 18.00-19.30 h  
**Kosten:** 25,- €/ Monat

**Tischtennis, „50+“:** zwei Zeiten pro Woche  
**Kosten:** 40,- €/ 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,- €**

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Diese Teilnahmebedingungen regeln die Rechtsbeziehungen zwischen Ihnen und der Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (im Folgenden kurz *HIS* genannt). Die Teilnahmebedingungen gelten für die von der *HIS* veranstalteten Exkursionen, Lehrgänge, Sportkurse und Workshops, sofern nicht besondere Teilnahmebedingungen genannt sind.

### 1. Anmeldung / Abschluss des Vertrages

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Der Vertrag kommt mit der Annahme durch die *HIS* zustande und den TeilnehmerInnen werden eine Anmeldebestätigung, ggf. die Quittung über die Zahlung und die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen ausgehändigt.

### 2. Bezahlung

Die Veranstaltungs- bzw. Reisekosten werden zwei Wochen vor Kurs- bzw. Reisebeginn fällig, bei Vereinsreisen ist nach Bestätigung der Anmeldung eine Anzahlung in Höhe von 150,- € zu zahlen.

### 3. Leistungen

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der jeweiligen Ausschreibung der Veranstaltung. Nebenabreden bedürfen der Schriftform und der Bestätigung der *HIS*. Änderungen der Leistung aus sachlich berechtigten unvorhersehbaren Gründen vor Vertragsabschluss behält sich die *HIS* vor. Vor der Buchung wird hierüber von der *HIS* informiert.

### 4. Wettervorbehalt

Für unserer Kurse gilt: Kommt es wetterbedingt zu einem Ausfall eines Teils der Veranstaltung, besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen. Wir bemühen uns aber nach besten Kräften um Ausweichtermine. Für Privat- und Firmenschulungen gilt: Kommt es wetterbedingt zum Ausfall der Veranstaltung, werden 10 % des Kurspreises fällig, wobei ein Mindestbetrag von 25,- € gezahlt werden muss.

### 5. Teilnehmerrücktritt

Sie können jederzeit bis Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten. Maßgeblich ist das Eingangsdatum Ihres Schreibens bei der *HIS*.

Für den Rücktritt bzw. die Umbuchung von Einzelpersonen wird aber in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von 12,50 € erhoben. Bei Nichterscheinen, Rücktritt am 1. Veranstaltungstag oder im Laufe der Veranstaltung wird die volle Kursgebühr einbehalten.

Bei Buchung von Kursangeboten für Gruppen (Schulen, Vereine, sonstige Institutionen u.a.) gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen, ebenso bei der Buchung von Reise- oder Kurzreiseangeboten. Im Falle eines Rücktritts oder einer Umbuchung von Gruppenveranstaltungen oder Reise wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von 25,- € erhoben. Weiterhin ist die *HIS* bei Stornierungen von Gruppenbuchungen oder Reisen berechtigt, eine Entschädigung für die getroffenen Vorkehrungen und Aufwendungen zu berechnen.

Die Stornierungskosten für den Rücktritt von Gruppenbuchungen oder Reisen werden wie folgt pauschaliert:

- im Zeitraum 8 Tage nach Datum der Anmeldung bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung 20% des Gesamtpreises
- im Zeitraum 29 Tage bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung 40% des Gesamtpreises
- im Zeitraum 13 Tage bis 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung 60 % des Gesamtpreises
- im Zeitraum 6 Tage bis 1 Tag vor Beginn der Veranstaltung 80 % des Gesamtpreises
- das Recht des Teilnehmers ggf. nachzuweisen, dass infolge ersparter Aufwendungen der Schaden der *HIS* geringer ist, bleibt davon unberührt.

Bei einer Anmeldung innerhalb von 30 Tagen vor Beginn der Reise gelten vom Anmeldetag an für den Rücktritt die genannten pauschalierten Stornobedingungen.

### 6. Umbuchungen

Wird eine Umbuchung von Ihrer Seite aus gewünscht (andere Person, Zeit, Veranstaltung) berechnen wir in jedem Fall eine Umbuchungsgebühr von 12,50 €, bei Umbuchung von Gruppenveranstaltungen und Reisen 25,- €. Im ungünstigsten Fall müssen wir eine Umbuchung wie einen Rücktritt zu oben genannten Bedingungen mit anschließender Neuanmeldung behandeln.

### 7. Rücktritt durch die *HIS*

Die *HIS* ist berechtigt, in den folgenden Fällen vom Vertrag zurückzutreten oder nach Beginn der Veranstaltung den Vertrag zu kündigen:

- ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie ungeachtet einer Abmahnung der *HIS* nachhaltig stören, oder wenn Sie sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist. Kündigt die *HIS*, so behält sie den Anspruch auf den Preis; sie muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen anrechnen lassen. Sie behält in jedem Fall jedoch den Anspruch in der Höhe der pauschalierten Rücktrittsgebühr für den unangekündigten Rücktritt durch den Kunden.
- bis 1 Woche vor Beginn der Veranstaltung wenn eine Durchführung nach Ausschöpfung aller Möglichkeiten für die *HIS* unzumutbar ist, weil eine Mindestteilnehmerzahl unterschritten ist, so dass die der *HIS* im Falle einer Durchführung entstehenden Schäden eine Überschreitung der wirtschaftlichen Obergrenze bezogen auf diese Veranstaltung, bedeuten würde. Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl kann bei der *HIS* erfragt werden. Die *HIS* ist verpflichtet, Sie sofort nach Eintritt der Voraussetzung für die Nichtdurchführbarkeit der Veranstaltung in Kenntnis zu setzen und Ihnen den Rücktritt zu erklären. Sie erhalten den eingezahlten Preis. Ein weitergehender Anspruch ist ausgeschlossen.

### 8. Haftung

Die *HIS* haftet für die gewissenhafte Vorbereitung, die sorgfältige Auswahl und Überwachung der Leistungsträger, die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung und ordnungsgemäße Erbringung der vertraglich vereinbarten Leistungen.

Bezüglich der von ihr veranstalteten Veranstaltungen wie des Sportunterrichts haftet die *HIS* für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

Die *HIS* haftet nicht für Schäden an fremdem Material sowie an externen Halleneinrichtungen (Geräten, Hallenböden, etc.). Die Eignung der von Ihnen zur Verfügung gestellten Sportstätten muss von Ihnen selbst geprüft und sichergestellt werden.

Die Mitnahme und Nutzung von privaten Sportgeräten erfolgt auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keine Haftung bei Diebstahl, Beschädigung oder Verlust. Ein Anspruch auf unentgeltliche Mitnahme besteht nicht.

### 9. Versicherungen

Es gelten die für den Vereinssport üblichen Versicherungsbedingungen. Für Krankenversicherungsschutz und Haftpflichtversicherung sind Sie selbst verantwortlich.

### 10. Gerichtsstand

Es gilt der gesetzliche Gerichtsstand.

### 11. Veranstalter

Veranstalter ist die *HIS* e.V., Mollerstr. 2, 20148 Hamburg.

## 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: