

Fit ab 50? - Fit, geschickt, gewitzt bis 100!
HIS e.V. Kursprogramm - Termine 2019
Fitness & Geschicklichkeit



Die mit einem ° gekennzeichneten Kurse sind mit dem Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet und ZPP-zertifiziert. Sie 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
F501903	Mi	29.5.-26.6.19 Schnupperkurs	5	17.00-18.00	Achtung: nur 5 Termine, daher nicht erstattungsfähig!	59,-
FUG1903	Do	8.8.-26.9.19	8	11.00-12.00	Katharina Burdorf	95,-
F501904	Mi	14.8.-2.10.19	8	17.00-18.00	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
KTG1904	Mo+ Mi	12.8.-18.9.19	12	mo:12.15-13.15 mi:11.15-12.15	Andreas Meyer	95,-

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.

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
AND1902	Mi	21.8.19	1	16.30-18.00	Kathy Burdorf	22,-

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
5011902	Di	13.8.-3.9.19	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

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
TT19010	Do	6.6.-8.8.19	10	18.00-19.30	Simon Baselt	109,-
TT19011	Mo	12.8.-30.9.19	8	15:00-16:30	Simon Baselt	89,-
TT19013	Di	13.8.-1.10.19	8	16:30-18:00	Simon Baselt	89,-
TT19012	Mi	14.8.-25.9.19	7	15:00-16:30	Simon Baselt	79,-
V-TT	Mo/Di /Mi/D o	regelmäßig	16.30-18.00 / 15.00- 16.30 / 18.00-19.30		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.

IFO1903	Do	29.8.-12.12.19(ex. 3./10./17./31.10.19)	12	19:00-20:30	Heidi Krieger	91,-
---------	----	--	----	-------------	---------------	------

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 jedes Alter, 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. In unserem Flyer für Aktiv-Wochenenden entdecken Sie weitere Informationen zu uns und unseren Angeboten für den Sommer 2019.

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