

## 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
F501905	Mi	23.10.-11.12.19	8	17.00-18.00	Andreas Meyer	95,-
FUG1904	Do	24.10.-12.12.19	8	11.00-12.00	Katharina Burdorf	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
KTG1905	Mo+ Mi	21.10-27.11.19	12	mo:11.00-12.00 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
5012001	Di	21.4.20-5.5.20	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

### **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
NOF1902	Sa	26.10.-14.12.19	8	11.00-12.00	Andreas Meyer	95,-

### **Fit und Entspannt**

Dieser Kurs bietet eine Kombination aus herausforderndem Bewegungstraining durch kreative Bewegungsaufgaben und Methoden zur differenzierten Körperwahrnehmung. Muskelaufbau, Geschicklichkeit und Gleichgewicht werden ebenso gefördert wie Achtsamkeit in der Bewegung und Entspannung.

FUE1901	Sa	26.10.-14.12.19	8	10.00-11.00	Stefanie Tübinger	95,-
---------	----	-----------------	---	-------------	-------------------	------

### **Mini-Trampolin, Balance und mehr**

Das Springen auf dem Mini-Trampolin macht nicht nur Spaß: Das gelenkschonende Fitness-Training stärkt die Knochen, kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert Koordination und Gleichgewicht. In unseren Kursen werden Sprungphasen auf dem Trampolin (mit Haltegriff) in Abwechslung mit weiteren Übungen zur Balance und Geschicklichkeit kombiniert.

Kürzel	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TRM1902	Di	22.10.-12.11.19	4	16.30-17.30	Vivien Hausenfelder	49,-

### **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
TT19015	Mo	21.10.-16.12.19	9	15:00-16:30	Simon Baselt	99,-
TT19016	Di	22.10.-17.12.19	9	16:30-18:00	Simon Baselt	99,-
TT19017	Mi	23.10.-18.12.19	9	15:00-16:30	Simon Baselt	99,-
TT19018	Do	7.11.-12.12.19	6	18.00-19.30	Simon Baselt	69,-
V-TT	Mo/Di/M i/D	regelmäßig	16.30-18.00 / 15.00- 16.30 / 18.00-19.30		Baselt	25,-/Monat

**HIS e.V.**, Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität HH, Turmweg 2, 20148 Hamburg. [www.hisev.de](http://www.hisev.de), [info@hisev.de](mailto:info@hisev.de), **Tel.: 040 42838 3605**, Fax.: 040 42838 6861