

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

HIS e.V. Kursprogramm - Termine 2020 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 20191220-1161059 (Meyer), -1160699 (Burdorf)**)

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
F502002	Mi	18.3.-6.5.20	8	17.00-18.00	Andreas Meyer	99,--
FUG2002	Do	19.3.-7.5.20	8	11.00-12.00	Katharina Burdorf	99,--
Mi + Do		regelmäßig in der Turnhalle			Meyer/Burdorf	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 20191220-1161067)**)

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
KTG2003	Mo+ Mi	16.3.-27.4.20 (exkl. 13.4.20)	12	mo:10.00-11.00 mi:10.15-11.15	Andreas Meyer	99,--
KTG2004	Mo+ Mi	16.3.-27.4.20 (exkl. 13.4.20)	12	mo:11.00-12.00 mi:11.15-12.15	Andreas Meyer	99,--

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).

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
5012001	Di	7.-28.4.20	4	16.30-18.00	Kathy Burdorf	85,- (99,-)
V ILS F50	Di	regelmäßig		<u>bitte Termine anfragen!</u>	Kathy Burdorf	23,-/Monat
V ILS F50	Do/So	regelmäßig			Nils Hahnheiser	27,50/Monat

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.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TRM2001	Di	7.-28.4.20	4	16.30-17.30	Vivien Hausenfelder	49,-

"Parksport": fit, mobil und geschickt an der frischen Luft

Bei diesem Angebot wird Bewegung an der frischen Luft (Walking, Nordic Walking, **Tretroller** fahren, ...) mit Geschicklichkeitsaufgaben und Balanceübungen (u.a. im Sand) verknüpft. Abwechselnd im Sportpark, im Stadtteil und an der Alster.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
PRK2001	Di	5.5.-23.6.19	8	10.00-11.30	Norman Schenk	79,-

Fahrradfahren lernen

Mit unserem neuartigen Fahrrad-Lern-Konzept, unseren Übungsfahrrädern und in sicherem Gelände mit inszenierten Verkehrssituationen können Sie bei uns auch als Erwachsener das Fahrradfahren erlernen.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
FRL2001	Di	5.5.-23.6.19	8	14.00-15.30	Katharina Burdorf	79,-

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.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TT2005	Mo	16.3-22.6.20 (exkl. 13.4./18.5./1.6.20)	12	15:00-16:30	Simon Baselt	109,-
TT2006	Di	17.3.-12.5.20	9	16:30-18:00	Simon Baselt	99,-
TT2007	Mi	18.3.-13.5.20	9	15:00-16:30	Simon Baselt	99,-
TT2008	Do	19.3.-14.5.20	9	18.00-19.30	Simon Baselt	99,-
V-TT	Mo/Di/ Mi/Do	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.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
IFO2002	Do	7.5.-25.6.20 (exkl. 21.5.20)	7	19:00-20:30	Heidi Krieger	53,-