

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.



Liebe Sport-Freundinnen und -Freunde,
wir starten nun langsam unser Kursprogramm in den Hallen.
Wir freuen uns über Eure Anmeldungen.

Die Nutzung der Hallen ist mit der Einhaltung bestimmter Maßnahmen und Hygieneregeln verbunden, über die Ihr informiert werdet. Dadurch könnte es auch zu leichten Kurszeit-Veränderungen oder -Verkürzungen kommen. Dabei geht es dann immer um möglichst wenig Begegnungen mit anderen Nutzern und zeitgerechtes Verlassen des Geländes.

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
F502003	Mi	9.9.-28.10.20	8	17.00-18.00	Andreas Meyer	99,--
FUG2002	Do	27.8.-15.10.20	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
KTG2006	Mo+ Mi	31.8.-7.10.20	12	mo:10.00-11.00 mi:10.15-11.15	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	20.10.-10.11.20	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

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
TT2009	Mi	2.9.-28.10.20	9	15:00-16:30	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

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