

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 organisieren ein kleines 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
F502004	Mi	4.11.-7.1.21 (außer 24./31.12.20)	8	17.00-18.00	Andreas Meyer	99,--
FUG2003	Do	22.10.-10.12.20	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
KTG2007	Mo+ Mi	12.10.-18.11.20	12	mo:10.00-11.00 mi:10.15-11.15	Andreas Meyer	99,--
KTG2008	Mo+ Mi	23.11.-13.1.20 (außer 21.12.20- 1.1.21)	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

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

Kurscode	Tag	Laufzeit	Anzahl Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TT20	Mi	bitte anfragen	Termine 4 x wöchentlich möglich		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