

# 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 20170207-892978 (Meyer) -892970 (Burdorf)**)

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
F502001	Mi	8.1.-26.2.20	8	17.00-18.00	Andreas Meyer/ Katharina Burdorf	95,-
FUG2001	Do	9.1.-27.2.20	8	11.00-12.00	Andreas Meyer/ 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**)

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
KTG1907	Mo+ Mi	2.12.-18.12.19 (verkürzter Kurs, keine KK- Anerkennung)	6	mo:11.00-12.00 mi:11.15-12.15	Andreas Meyer	50,-
KTG2001	Mo+ Mi	13.1.-19.2.20	12	mo:10.00-11.00 mi:10.15-11.15	Andreas Meyer	95,-
KTG2002	Mo+ Mi	13.1.-19.2.20	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).

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		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)**

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
NOF2001	Sa (So)	11.1.-22.2.20 (und 23.2.20:11.00-12.00 h)	8	11.00-12.00	Andreas Meyer/ Katharina Burdorf	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.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TRM2001	Di	Termine in Planung	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.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TT2001	Mo	6.1.-24.2.20	8	15:00-16:30	Simon Baselt	89,-
TT2002	Di	7.1.-25.2.20	8	16:30-18:00	Simon Baselt	89,-
TT2003	Mi	8.1.-26.2.20	8	15:00-16:30	Simon Baselt	89,-
TT2004	Do	9.1.-27.2.20	8	18.00-19.30	Simon Baselt	89,-
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
IFO2001	Do	9.1.-30.4.20 (exkl. 20.2.-19.3.20)	12	19:00-20:30	Heidi Krieger	91,-

**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