

Inline-Skaten, Rollern, Radeln und mehr im Fläming



Im Landkreis Teltow-Fläming (südlich von Berlin) befindet sich das Skating-, Roller- und Radfahrmekka schlechthin! Eigens angelegte, super gepflegte, 3 m breite Radwege laden zum Rollen und Gleiten in jeder Variante ein. Wir bieten Unterrichtseinheiten, optimieren Ihren Laufstil und vermitteln eine gelenkschonende Fahrweise. Aufwärmübungen und „Spielereien“ rund um Gleichgewicht und Geschicklichkeit ergänzen das Programm. Wahlweise können statt Skates auch Tretroller oder Fahrräder zum Einsatz kommen. Für die Teilnahme als Skater*in ist eine sichere Fahrweise und eine gute Gesundheit Voraussetzung.



Termin: Mittwoch, 25.5.22, bis Samstag, 28.5.22

Anreise: Per Bahn ab HH Hbf, Start am Mittwochmorgen

Unterkunft: ***Hotel Märkischer Hof, Luckenwalde, Unterbringung in Doppelzimmern (DZ) oder Einzelzimmern (EZ)
(www.maerkischerhof.de)

Leistungen: Bahnfahrt hin und zurück, 3 Übernachtungen mit **Halbpension** (morgens Frühstücksbuffet, abends kaltwarmes Buffet), 4 Tage Kursprogramm: Kurs „Inline-Skating Outdoor“, Tourenleitung, Techniktipps, bei Bedarf: Einführung Tretroller, vorauss. Tourleitung Radtour

Beitrag: 539,- € (im DZ p.P.)
599,- € (im EZ)

Kurskürzel: AKT2201

Anmeldung bitte bis: 15.4.2022



Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der
Universität Hamburg

HIS e.V.
Turmweg 2, 20148 Hamburg

Tel. (+4940) 42838 3605
www.HISeV.de / info@HISeV.de

Geschäftszeiten: Mo-Fr, 11.00 – 16.00 Uhr

Nordic-Walking, Radfahren und mehr... auf Sylt



Diese Aktivtage sollen neben lebendiger Erholung die Möglichkeit bieten, die vielfältige und einladende Natur Sylts auf unterschiedliche Weise zu erkunden. Einführung und Touren im Nordic-Walking stehen auf dem Programm, eine Fahrradtour (Leihräder vor Ort zu mieten). Evtl. werden auch Tretroller eingesetzt. Ein Bewegungsraum und eine Tischtennishalle bieten die Möglichkeit, am Abend und bei schlechtem Wetter auch „indoor“ aktiv zu werden (z.B. Unterrichts- und Übungseinheiten zum Thema „Fit und geschickt“ und „mobil und kräftig“). Einige Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wir halten Sie vier Tage lang spielerisch und genussvoll in Bewegung! Tretroller und Nordic Walking Stöcke werden bei Bedarf gestellt.



- Termin:** Dienstag, 4.10.22, bis Freitag, 7.10.22
- Anreise:** Per Bahn bis Westerland und Bus bis Wenningstedt, Start am Dienstagmorgen ab HH-Altona
- Unterkunft:** Gruppengästehaus Klarstrand, Unterbringung in Doppelzimmern (DZ) mit Bad / Einzelzimmern (EZ) mit Bad (i.d.R. Gruppenzimmer mit Bad, aber in Einzel- oder Doppelbelegung)
- Leistungen:** Bahn- und Busfahrt hin und zurück, 3 Übernachtungen mit Halbpension (inkl. Bettwäsche-miete und Kurabgabe), 4 Tage Kursprogramm: „Fit & geschickt“, Tischtennis, Tourenleitung und Techniktipps bei Outdoor-Aktivitäten / Nordic Walking, Radtour.



Beitrag: 499,- €* (im DZ p.P.) / 599,- €* (im EZ) (i.d.R. Mehrbettzimmer in Einzel- oder Doppelbelegung)

*inkl. 99,-€ für integriertes durch Krankenkassen erstattungsfähiges Kursprogramm

Kurskürzel: AKT1902

Anmeldung bitte bis: **3.6.2022 (!)**



Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der
Universität Hamburg

HIS e.V.
Turmweg 2, 20148 Hamburg

Tel. (+4940) 42838 3605
www.HISeV.de / info@HISeV.de

Geschäftszeiten: Mo-Fr, 11.00 – 16.00 Uhr.