

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

HIS e.V. Kursprogramm - Termine 2022 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. Alle Beiträge sind in € angegeben.



Liebe Sport-Freundinnen und -Freunde, wir organisieren zunächst ein kleines Kursprogramm. Wir freuen uns über Eure Anmeldungen. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes in den Fluren und Sanitärräumen der Universität Hamburg wird weiterhin empfohlen.

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 |
|----------------|-----|-----------------------------|---------|-------------|-------------------|------------|
| FUG2201 | Do | 18.8.-6.10.22 | 8 | 11.00-12.00 | Katharina Burdorf | 99,-- |
| Mo, Mi oder Do | | regelmäßig in der Turnhalle | | | Meyer/Burdorf | 25,-/Monat |

Inline-Skating

Inline-Skating ist eine besonders intensive Herausforderung an Ihr Gleichgewicht! Durch besonders

| Kurscode | Tag | Laufzeit | Termine | Uhrzeit | Kursleiter | Beitrag |
|-----------|-------|------------|---------|-----------------------------------|---------------|--------------|
| 5012201 | Di | 7.-21.6.22 | 3 | 16.30-18.00 | Kathy Burdorf | 79,- / 69,-* |
| V ILS F50 | Di | regelmäßig | | bitte Termine <u>anfragen!</u> | Kathy Burdorf | 28,-/Monat |
| V ILS F50 | Do/Sa | regelmäßig | | | wechselnd | 33,-/Monat |

* bei eigener Ausrüstung

Tischtennis & Co

In diesem Kurs werden Sie an unterschiedliche Techniken mit Schlägern, Bällen und Ballmaschine

| Kurscode | Tag | Laufzeit | Anzahl Termine | Uhrzeit | Kursleiter | Beitrag |
|----------|--------------|--------------|-----------------------------------------|-------------|--------------|------------|
| TT2201 | Do | 2.6.-30.6.22 | 5 | 18.00-19.30 | Simon Baselt | 69,- |
| TT2202 | Mo | 13.6.-4.7.22 | 4 | 15.00-16.30 | Simon Baselt | 59,- |
| V-TT | Mo / Mi / Do | regelmäßig | 16.30-18.00 / 15.00-16.30 / 18.00-19.30 | | Baselt | 30,-/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