

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
5012202	Di	20.+27.9.22	2	16.30-18.00	Kathy Burdorf	59,- / 49,-*
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
TT2203	Do	1.-29.9.22	5	18.00-19.30	Simon Baselt	69,-
TT2204	Mo	5.-26.9.22	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

