

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

HIS e.V. Kursprogramm - Termine 2023 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°

In diesem Kurs geht's ums Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen des gesamten Körpers. Gezielte Übungen führen zu besserer Beweglichkeit und Haltung. Wahrnehmungsschulung und Aufgaben rund ums Gleichgewicht ergänzen das Programm.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
FUG2301	Do	6.4.-1.6.23	8	10.00-11.00	Lara Sternhagen	99,--
Mo, Mi oder Do		regelmäßig in der Turnhalle			Meyer/Baselt	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	4.+11.4.23	2	16.30-18.00	Kathy Burdorf	59,- / 49,-*
V ILS F50	Di	regelmäßig		<u>bitte Termine 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
TT2205	Do	13.4.-11.5.23	5	18.00-19.30	Simon Baselt	65,-
TT2206	Mo	5.6.-10.7.23	6	15.00-16.30	Simon Baselt	79,-
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

