

# 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 %). **Bitte beachten Sie unseren Flyer "Fit ab 50 - regelmäßig trainieren" für mehr und frühere Angebote!**



Die unten genannten Hallen befinden sich im Sportpark der Universität im Turmweg 2. Alle Beiträge sind in € angegeben.

### **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
HUB2401	Do	16.5.-18.7.24	8	10.00-11.00	Lara Sternhagen	99,-
Mo, Mi oder Do		regelmäßig in der Turnhalle			Baselt/Delius Sternhagen	25,-/Monat

### **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
5012401	Di	30.4.-14.5.24	3	16.30-18.00	Kathy Burdorf	83,- / 73,-*
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 (!) herangeführt. Verschiedene Aufgaben zur gezielten Wahrnehmung und flinkem Reagieren verbessern Geschicklichkeit und Koordination. So wird auch manche Herausforderung im Alltag mit mehr Leichtigkeit genommen. Quereinstieg in laufende Kurse möglich.

Kurscode	Tag	Laufzeit	Anzahl Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
TT2401	Do	30.5.-4.7.24	6	18.00-19.30	Simon Baselt	79,-
V-TT	Mo / Mi / Do	regelmäßig	15.00-16.30 / 15.00-16.30 / 18.00-19.30		Baselt/Delius	30,-/Monat

**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