

Regelmäßig trainieren

**„Fit ab 50? Fit, geschickt,
gewitzt bis 100!“**

2024

- *Fit & geschickt*
- *Kräftig & mobil*
- *Nordic Walking*
- *Tischtennis*
- *Inline-Skating*



Förderverein am Institut für
Bewegungswissenschaft HIS e.V.

Turmweg 2, 20148 Hamburg
Telefon (040) 428 38 36 05
www.hisev.de
E-Mail: info@hisev.de

Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!

Kann man Geschicklichkeit eigentlich trainieren? Was kann ich tun, um in allen Lebenslagen im Gleichgewicht zu bleiben? Dazu forschen Bewegungswissenschaftler an der Uni Hamburg unter der Leitung von Dozent Volker Nagel. Die besten Trainingsmethoden werden so aufbereitet, dass Menschen ab 50 Jahren besonders davon profitieren – im Sport und im Alltag. Denn: Je älter man wird, desto besser muss das Training sein! Mit den Tricks der Wissenschaftler können Sie Ihre Kondition und Koordination ganz leicht wieder „verjüngen“.

Sie haben Lust, regelmäßig zu trainieren?

Dies sind unsere regelmäßigen Trainingszeiten:

„Fit und geschickt“

In dieser Trainingszeit werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Fitness spielerisch trainiert. Bei den abwechslungsreichen Aufgaben sind Körper und Geist gleichermaßen gefordert: drinnen mit Bällen, Kippel- und Kleingeräten, gelegentlich auch draußen mit Stöcken und Tretrollern. Gut abgesichert und in netter Gesellschaft wird man dabei nicht nur stärker und beweglicher, sondern verbessert auch Konzentration und Aufmerksamkeit. Eine gute Grundlage für lebenslanges Lernen!

„Kräftig und mobil“

Zu den Koordinationsaufgaben gesellen sich hier diverse Kräftigungsübungen, die durch 2 Trainingstermine pro Woche einen guten Kräftigungseffekt erzielen. Rumpfstabilität, Schulterkräftigung und –mobilisierung sowie Trittsicherheit sind einige der erklärten Ziele.

„Tischtennis und mehr“

Tischtennis ist eine facettenreiche Sportart, die in jedem Alter viel Spaß machen kann! Unsere gut ausgebildeten Trainer holen Ihre (vielleicht verschütteten?) Grundkenntnisse hervor und sorgen für schnelle Fortschritte. Das schafft nicht nur Bewegungsfreude, sondern schult gleichzeitig die Wahrnehmung und geschicktes Reagieren. Auf besonders hochwertigen Platten und mit der Ballmaschine lässt es sich besonders angenehm trainieren. Probieren Sie es selbst aus! Selbstverständlich sind auch „blutige“ Anfänger herzlich willkommen.

„Inline-Skating“

Inline-Skating fordert Gleichgewicht und Wahrnehmung heraus und schenkt besonders genussvolle Bewegungserlebnisse. Dazulernen kann man immer: Von Bögen und Bremsformen zu immer schwierigeren Kunststücken und Fahrten über kleine Rampen wird hier ein abwechslungsreiches Programm geboten. Die Bewegungssicherheit wird immer größer und macht sich auch im Alltag bemerkbar. In einer freundlichen Gruppe und mit bewährtem Konzept können Sie hier bei jedem Wetter einen schwungvollen Nachmittag genießen! Besuchen Sie uns und verschaffen sich selbst einen Eindruck!

„Nordic Walking“

Nordic Walking ist ein effektives Ausdauertraining, das zudem 90 % der Muskulatur aktiviert. Das Training wird immer mal wieder durch besondere Einheiten (Laufen im Sand oder bergan und bergab) und Zusatzaufgaben (Gleichgewichtsübungen und ähnliches) belebt. Das Laufen in der freundlichen Gruppe motiviert und macht

Unsere Kurse werden durch Forschungsprojekte am Institut für Bewegungswissenschaft, Universität Hamburg, wissenschaftlich begleitet

Diese Trainingszeiten bieten wir an:

Fit & geschickt:

donnerstags 14.30-15.30 h

Kosten: 25,- € / Monat

Kräftig & mobil (2 x wöchentlich):

Montags 14.00-15.00 h

Mittwochs 14.00-15.00 h

Kosten: 46,- € / Monat

Nordic Walking:

mittwochs 15.00-16.00 h

Kosten: 25,- € / Monat

Inline-Skating „50+“:

dienstags von 16.30-18.00 h

Kosten: 28,- € / Monat

Oder 2 mal wöchentlich:

Donnerstags, 18.00-19.30 h

und samstags, 11.30-13.00 h

Kosten: 33,- € / Monat

Tischtennis „50+“:

montags 15.00-16.30h

Kosten: 30,- € / Monat

Tischtennis „50+“:

mittwochs 15.00-16.30h

Kosten: 30,- € / Monat

Tischtennis „50+“:

donnerstags 18.00-19.30 h

Kosten: 30,- € / Monat

Alle Angebote finden im Sportpark der Universität Hamburg statt (Turmweg 2).

Alle Trainingszeiten werden von kompetenten Kursleitern betreut. Unser bewährtes Schulungskonzept entfaltet sich in vielen erlebnisreichen und spielerisch gestalteten Aufgabenstellungen. Hier kann man auf jedem Niveau noch etwas dazu lernen!

Die Trainingszeiten finden i.d.R. in den Hamburger Schulferien, an Feiertagen und wegen einiger universitärer Sonderbelegungen an wenigen weiteren Terminen des Jahres nicht statt. Im Mittel gibt es etwa drei Trainingstermine pro Monat. (Eine detaillierte Aufstellung der Termine erhält man mit der Beitrittsbestätigung.)

HIS e.V. ist ein Bewegungswissenschafts-Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. Gastmitgliedern dieses Vereins bieten wir die Möglichkeit, attraktive Angebote rund ums Thema „Fit ab 50“ zu nutzen.

Alle Beiträge gelten bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats und sind quartalsweise zu entrichten (Bei Rechnungsstellung wird pro Quartal zusätzlich 5,- € fällig). **Die einmalige Aufnahmegebühr beträgt 20,- €.** **Die Beendigung der Gastmitgliedschaft kann schriftlich mit einer Frist von 4 Wochen zu jedem Quartalsende erfolgen.** **Diese Planungssicherheit ermöglicht die kalkulierten Beiträge.**