

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 |
|----------------|-----|-------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|
| HUB2403 | Do | 21.11.-12.12.24 und 9.1.-30.1.25 | 8 | 15.30-16.30 | 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 |
|-----------|-------|--------------|---------|----------------------|---------------|--------------|
| 5012402 | Di | 12.-26.11.24 | 3 | 16.30-18.00 | Kathy Burdorf | 83,- / 73,-* |
| V ILS F50 | Di | regelmäßig | | <u>bitte Termine</u> | Kathy Burdorf | 28,-/Monat |
| V ILS F50 | Do+Sa | regelmäßig | | <u>anfragen!</u> | wechselnd | 38,-/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 |
|----------|-----------------|-------------|---|-------------|---------------|------------|
| TT2403 | Mo | 4.-25.11.24 | 4 | 15.00-16.30 | Simon Baselt | 56,- |
| 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, info@hisev.de, Tel.: 040 42838 3605, Fax.: 040 42838 6861