

“Das ganze Jahr aktiv!”

Neben unseren Aktiv-Wochenenden und Sommerreiseangeboten, bieten wir das ganze Jahr über Kurse und regelmäßiges Training an. Im Winter sorgen wir u.a. mit unseren Skilanglaufkursen in Norwegen und Südtirol für bewegte Erlebnisse in der kälteren Jahreshälfte.



Für all unsere weiteren Kurse ... z.B. “Alstertour - rund um die Außenalster mit Tretrollern”, “Flinke Füße mit Folkore-tänzen”, “Kräftig und mobil”, “Skilanglauf in Norwegen und Südtirol, ... fragen Sie uns gern nach unseren weiteren Programmen. Sie erhalten diese auf Wunsch per Post oder E-Mail zugesendet!

Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!

Wie kann man Geschicklichkeit in Verbindung mit Fitness trainieren? Was kann ich tun, um in allen Lebenslagen im Gleichgewicht zu bleiben? Wir haben Antworten auf Ihre Fragen. Unsere Angebote basieren auf dem Konzept “Fit & geschickt” des Bewegungs wissenschaftlers Volker Nagel, Universität Hamburg und werden durch Forschung begleitet.

Die besten Trainingsmethoden werden so aufbereitet, dass Menschen ab 50 Jahren besonders profitieren - im Sport und im Alltag. Denn: Je älter man wird, desto besser muss das Training sein! Mit spielerischen Methoden aus der Wissenschaft können Sie Ihre Kondition und Koordination ganz leicht “verjüngen”.



Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg
HIS e.V.

Turmweg 2 20148 Hamburg
Telefon (+4940) 428 38 36 05 Telefax (+4940) 428 38 68 61

www.HISeV.de / info@HISeV.de

Geschäftszeiten: Mo-Fr, 11.00 - 16.00 Uhr

Draußen in Bewegung

Aktiv-Wochenenden & Aktiv-Sommerreiseangebote

Fit ab 50?
Fit & geschickt bis 100!

HIS e.V.



**inkl. täglichem Kurs-
und Tourenangebot!**

“Raus aus dem Alltag!”

Mit etwas Abstand von Anforderungen und Routinen des Alltags können schon einige bewegte Tage Gesundheitsressourcen aufbauen und einen Anstoß zu mehr regelmäßiger Bewegung geben.

“Für jeden etwas dabei!”

Im Rahmen unserer Aktiv-Wochenenden gibt es je nach Zielort unterschiedliche Bewegungsangebote. Die Basis bilden sanfte Ausdauersportarten wie Inline-Skating, Walking & Nordic Walking sowie Tretroller und Fahrradfahren. Für Spaß und Lernerfolge rund um die Geschicklichkeit stehen Tischtennis & Co sowie weitere spielerisch spannende Herausforderungen für Gleichgewicht und Koordination auf dem Programm!

Einige unserer Angebote beinhalten erstattungsfähige Kurse wie „Fit und geschickt“, die von den meisten Krankenkassen bezuschusst werden.

Durch eine sorgfältige Betreuung gewinnen Sie “Schritt für Schritt” (wieder) mehr Zutrauen in die eigene Bewegungskompetenz. Wichtig ist uns neben Ihrem Bewegungsgenuss auch Ihre Freude am Lernen und am Bewältigen von neuen Aufgabenstellungen.



“Besonders belebend - Bewegungszeit draußen!”

Bewegung in der Natur ist nachweislich besonders motivierend und erholsam. Sanftes Ausdauertraining an der frischen Luft ist der Schlüssel zum Wohlbefinden: Skaten durch Wälder, Felder und Wiesen, Walking & Nordic Walking im Wald oder an der See, Rollern und Radfahren fernab von Verkehrslärm und Hektik der Stadt. Tief durchatmen und neue Energie tanken! Wir bringen Sie dazu hinaus ins Freie – an verschiedene natur-schöne Orte wie den Fläming, die holsteinische Schweiz, an die Nord- & Ostseeküste u.a.

“Doppelt profitieren!”

Mit Spaß zu mehr Geschicklichkeit: Durch Wahrnehmungsschulung und Gleichgewichtstraining machen wir Sie auf spielerische Art und Weise fit für die verschiedensten Herausforderungen des Alltags! In unseren Aktivprogrammen trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Kopf! Schnelleres Erkennen, Entscheiden und sicheres Handeln sind die Ziele unseres wissenschaftlich erprobten Vermittlungskonzepts.

Naturgenuss auf Sylt: Nordic-Walking, Radfahren und mehr

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir für das „Sylt-Programm“ im Jahr 2025 drei Angebote:

Aktivtage im April 2025 (4 Tage)

4 Tage: AKT2501: 24.-27.4.25

eine **ganze Woche** im Spätsommer/Herbst!

7 Tage: AKT2502: 29.9.-5.10.25

Die bewährten Aktivtage im Oktober (4 Tage)

4 Tage: AKT2503: 2.-5.10.25

Für alle Angebote gilt:

Die An- und Abreise erfolgt per Bahn (Hamburg-Altona - Westerland) und Bus (Westerland bis Wenningstedt). Rückreise in umgekehrter Reihenfolge.

Für die Unterbringung im Gruppengästehaus Klaarstrand (www.klaarstrand.de) **inkl. Halbpension** sind folgende Belegungen möglich:

- Einzelzimmer mit Bad / WC
- Doppelzimmer mit Bad / WC
- Einzelzimmer mit Gemeinschafts-Bad / - WC
(3 Zimmer teilen ein Bad und ein separates WC)
- Doppelzimmer mit Gemeinschafts-Bad / -WC
(3 Zimmer teilen ein Bad und ein separates WC)

Es handelt sich i.d.R. um Mehrbettzimmer, die dann entsprechend nur mit einer oder zwei Personen belegt werden.

Belegungen mit mehr als zwei Personen (3er-Zimmer o.ä.) sind generell auch möglich, fragen Sie uns bei Interesse gern dazu.

Stellung von Bettwäsche und Handtüchern sowie Kurabgabe sind inklusive.



Diese Aktivtage sollen neben lebendiger Erholung die Möglichkeit bieten, die vielfältige und einladende Natur Sylts auf unterschiedliche Weise zu erkunden. Mit dem Rad, zu Fuß (mit und ohne Nordic Walking Stöcke) und evtl. auch per Tretroller bieten wir Touren und Bewegungsprogramme. Tretroller und Nordic Walking Stöcke werden bei Bedarf gestellt (Leihräder sind vor Ort zu mieten). „Indoor“ stehen uns eine Tischtennishalle und ein Bewegungsraum zur Verfügung. So haben wir auch am Abend und bei schlechtem Wetter die Möglichkeit, aktiv zu sein (z.B. Unterrichts- und Übungseinheiten zum Thema „Fit & geschickt“ und „mobil & kräftig“). Einige Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wir halten Sie spielerisch und genussvoll in Bewegung!

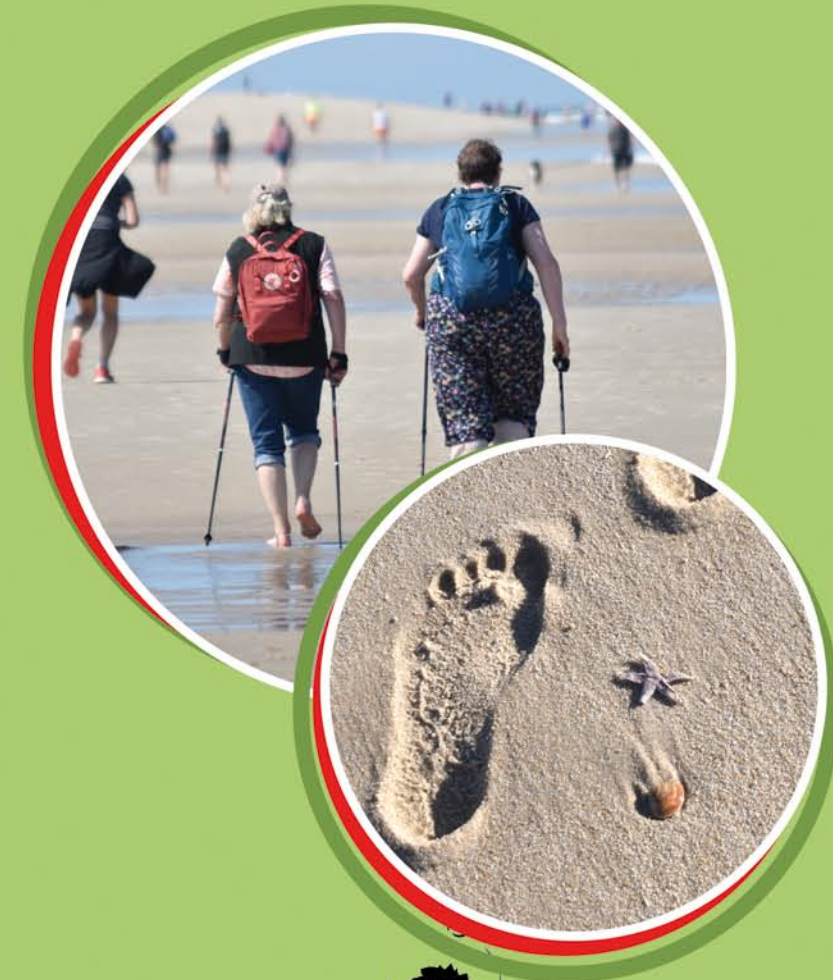
Programm:

Das integrierte Kursangebot „Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung - Fit und geschickt“ (99,- €) wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen zu 75 % erstattet.

Außerdem Nordic-Walking Einheiten, Tischtennis, Radtour, ggf. Tretrollertour, Sport-Spiel-Spaß und mehr... (je nach Dauer des Aufenthalts).

Naturgenuss auf Sylt: Nordic-Walking, Radfahren und mehr

Unterbringung	AKT2501 24.-27.4.25 (4 Tage) Anmeldung bis: 18.12.25	AKT2502 29.9.-5.10.25 (7 Tage) Anmeldung bis: 2.6.25	AKT2503 2.-5.10.25 (4 Tage) Anmeldung bis: 2.6.25
DZ mit Gemeinschaftsbad (3 Zimmer teilen 1 Bad und ein separates WC)	559,- €	999,- €	559,- €
EZ mit Gemeinschaftsbad (3 Zimmer teilen 1 Bad und ein separates WC)	599,- €	1099,- €	599,- €
DZ (mit eigenem Bad und WC)	599,- €	1099,- €	599,- €
EZ (mit eigenem Bad und WC)	699,- €	1249,- €	699,- €



Eine frühzeitige Anmeldung ist nötig!

Anmeldeschluss für AKT2501: 18.12.25

Anmeldeschluss für AKT2502: 2.6.25

Anmeldeschluss für AKT2503: 2.6.25

(Danach nur noch bedingt auf Anfrage möglich)

Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

HIS e.V.

Turmweg 2 20148 Hamburg

Telefon (+4940) 428 38 36 05 Telefax (+4940) 428 38 68 61

www.HISeV.de / info@HISeV.de

Geschäftszeiten: Mo-Fr, 11.00 - 16.00 Uhr

Verbindliche Anmeldung des HIS e.V.

Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft, Turmweg 2, 20148 Hamburg

www.hisev.de

info@hisev.de

Kursnummer: AKT25

Kursdatum: _____

Vor- und Nachname: _____

Straße: _____ PLZ, Ort: _____

Tel. privat: _____ Tel mobil*: _____

Geburtsdatum: _____ E-Mail: _____

*(freiwillige Angaben)

Zimmerkategorie	
Ggf. Zimmer mit welcher Person?	
Ausleihe der Ausrüstung gewünscht? (Tretroller / Nordic Walking Stöcke)	
Vegetarisches Essen gewünscht?	

Wir geben Ihre Daten zu keiner Zeit an Dritte weiter (Ausnahme: Bei Hotelbuchungen geben wir Ihren Namen ans Hotel, bei Fährbuchungen Ihren Namen, Ihr Geschlecht, Ihr Geburtsdatum und Ihre Nationalität an die Fährgesellschaft). Nach Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DS-GVO ist die Verarbeitung personenbezogener Daten rechtmäßig. Wir speichern die von Ihnen an uns übermittelten Daten in unserem System und nutzen diese nur zum Versand einer Anmeldebestätigung/Rechnung sowie Kontaktaufnahme für die Buchung betreffende Informationen (Kursausfall, kurzfristige Änderung o.ä.). Personenbezogene Daten, die die Finanzverwaltung betreffen, werden gemäß den steuergesetzlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahre gespeichert. Sie können jederzeit von Ihrem Recht auf Berichtigung (Aktualisierung), Auskunft, Löschen, Einschränkung oder Widerspruch der Verarbeitung Ihrer Daten Gebrauch machen. Kontaktieren Sie uns in einem solchen Fall bitte unter: info@HISeV.de Sie haben das Recht sich jederzeit bei einer Aufsichtsbehörde zu beschweren.

- Der Abschluss einer **Reiserücktrittsversicherung** ist absolut anzuraten.
- Mit meiner Unterschrift stimme ich der oben beschriebenen Verarbeitung meiner Daten zu.
- Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die umseitigen Vertragsbedingungen (für Wintersportangebote und Kurzsportreisen) des HIS e.V. gelesen habe und anerkenne. Mir ist bekannt, dass ich nur schriftlich gemäß den von mir anerkannten Bedingungen von der gebuchten Leistung zurücktreten kann und mit den anfallenden Stornierungskosten (siehe umseitig) zu rechnen habe.

Unterschrift zur Anmeldung:

--

Ort, Datum

Unterschrift

Bezahlung:

O per Überweisung: Nach Erhalt der Rechnung überweise ich 150,- € pro angemeldeter Person (Anzahlung). Den Restbetrag überweise ich spätestens 30 Tage vor Reisebeginn.

O per SEPA-Basislastschrift: Ich ermächtige den Förderverein HIS e.V. (Gläubiger-ID: DE98ZZZ00000750731) einmalig eine Zahlung von 150,- € pro angemeldeter Person (Anzahlung) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von HIS e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. **Den Restbetrag überweise ich spätestens 30 Tage vor Reisebeginn selbst.**

Kontoinhaber (falls abweichend): _____

IBAN: _____

BIC: _____

Kreditinstitut: _____

Unterschrift fürs Lastschriftmandat:

Ort, Datum

Unterschrift

VERTRAGSBEDINGUNGEN FÜR WINTERSPORT- ANGEBOTE UND SPORTREISEN

Diese Teilnahmebedingungen regeln die Rechtsbeziehungen zwischen Ihnen und dem Bewegungswissenschaftsförderverein Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (im Folgenden kurz *HIS e.V.* genannt). Die Vertragsbedingungen gelten für die von *HIS e.V.* organisierten Skilanglaufkurse und Sportreisen in Norwegen, Italien und Deutschland sowie die im Zusammenhang damit vermittelten Leistungen (Hotel, DB, Busunternehmen, Fahrgesellschaft).

1. Anmeldung / Abschluss des Vertrages

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Der Vertrag kommt mit der Annahme durch *HIS e.V.* zustande. Den TeilnehmerInnen werden eine Anmeldebestätigung und die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen übersendet.

2. Bezahlung

Die Vereinsreisekosten werden vier Wochen vor Reisebeginn fällig, nach Bestätigung der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 150,- € zu zahlen.

3. Leistungen

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der jeweiligen Ausschreibung der Veranstaltung. Nebenabreden bedürfen der Schriftform und der Bestätigung des *HIS e.V.* Änderungen der Leistung aus sachlich berechtigten unvorhersehbaren Gründen vor Vertragsabschluss behält sich *HIS e.V.* vor. Vor der Buchung wird hierüber von *HIS e.V.* informiert.

5. Teilnehmerrücktritt

Sie können jederzeit bis Beginn der Veranstaltung vom Vertrag zurücktreten. Maßgeblich ist das Eingangsdatum Ihres Schreibens bei *HIS e.V.*

Im Falle eines Rücktritts oder einer Umbuchung wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € erhoben. **Die Stornierungskosten für den Rücktritt von Reisen werden wie folgt pauschaliert:**

- im Zeitraum 8 Tage nach Datum der Anmeldung bis 45 Tage vor Beginn der Veranstaltung 10% des Gesamtpreises
- im Zeitraum 44 Tage bis 35 Tage vor Beginn der Veranstaltung 30% des Gesamtpreises
- im Zeitraum 34 Tage bis 5 Tage vor Beginn der Veranstaltung 80 % des Gesamtpreises
- im Zeitraum 4 Tage vor bis zum Tag des Beginns der Veranstaltung 100 % des Gesamtpreises
- das Recht des Teilnehmers ggf. nachzuweisen, dass infolge ersparter Aufwendungen der Schaden der *HIS* geringer ist, bleibt davon unberührt.

Bei einer Anmeldung innerhalb von 45 Tagen vor Beginn der Reise gelten vom Anmeldetag an für den Rücktritt die genannten pauschalierten Stornobedingungen.

6. Umbuchungen

Wird eine Umbuchung von Ihrer Seite aus gewünscht (andere Person, Zeit, Veranstaltung) berechnen wir in jedem Fall eine Umbuchungsgebühr von 50,- €. Im ungünstigsten Fall müssen

wir eine Umbuchung wie einen Rücktritt zu oben genannten Bedingungen mit anschließender Neuanmeldung behandeln.

7. Rücktritt durch die *HIS e.V.*

HIS e.V. ist berechtigt, in den folgenden Fällen vom Vertrag zurückzutreten oder nach Beginn der Veranstaltung den Vertrag zu kündigen:

a) ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie ungeachtet einer Abmahnung durch *HIS e.V.* nachhaltig stören, oder wenn Sie sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist. Kündigt *HIS e.V.*, so behält der Verein den Anspruch auf den Preis; muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen anrechnen lassen. Sie behält in jedem Fall jedoch den Anspruch in der Höhe der pauschalierten Rücktrittsgebühr für den unangekündigten Rücktritt durch den Kunden.

b) ohne Einhaltung einer Frist im Falle einer Einreisesperre ins Zielland oder anderweitigen Gründen, die eine Durchführung der Reise unmöglich machen.

c) bis 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung wenn eine Durchführung nach Ausschöpfung aller Möglichkeiten für *HIS e.V.* unzumutbar ist, weil eine Mindestteilnehmerzahl unterschritten ist, so dass die *HIS e.V.* im Falle einer Durchführung entstehenden Schäden eine Überschreitung der wirtschaftlichen Opfergrenze bezogen auf diese Veranstaltung, bedeuten würde. Die jeweilige Mindestteilnehmerzahl kann bei *HIS e.V.* erfragt werden. *HIS e.V.* ist verpflichtet, Sie sofort nach Eintritt der Voraussetzung für die Nichtdurchführbarkeit der Veranstaltung in Kenntnis zu setzen und Ihnen den Rücktritt zu erklären. Sie erhalten den eingezahlten Preis. Ein weitergehender Anspruch ist ausgeschlossen.

8. Haftung

HIS e.V. haftet für die gewissenhafte Vorbereitung, die sorgfältige Auswahl und Überwachung der Leistungsträger, die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung und ordnungsgemäße Erbringung der vertraglich vereinbarten Leistungen.

Bezüglich der von ihr veranstalteten Veranstaltungen wie des Sportunterrichts haftet *HIS e.V.* für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

HIS e.V. haftet nicht für Schäden an fremdem Material. Die Mitnahme und Nutzung von privaten Sportgeräten erfolgt auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keine Haftung bei Diebstahl, Beschädigung oder Verlust. Ein Anspruch auf unentgeltliche Mitnahme besteht nicht.

9. Versicherungen

Es gelten die für den Vereinssport üblichen Versicherungsbedingungen. Für Krankenversicherungsschutz und Haftpflichtversicherung sind Sie selbst verantwortlich.

10. Gerichtsstand

Es gilt der gesetzliche Gerichtsstand.

11. Veranstalter

Veranstalter ist *HIS e.V.*, Turmweg 2, 20148 Hamburg.