

Weitere Infos zu unseren Angeboten

Genauere Termine, Veranstaltungskürzel und Preise entnehmen Sie bitte beiliegendem Terminblatt oder unserer Website. Für die Kursteilnahme ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich.

Wir nutzen die Hallen und das Gelände des Sportparks der Universität Hamburg (Turmweg 2, in unmittelbarer Nähe zur Bus- und U-Bahn Station Hallerstraße). Dort finden Sie auch unsere Geschäftsstelle.

Unsere Angebote können Sie bei uns als Kurs und regelmäßiges Vereinstraining buchen oder Sie begleiten uns auf eine unserer Aktivreisen z.B. nach Norwegen, Südtirol, Sylt, Malente oder in den Fläming. Viele unserer Kurse können von Krankenkassen mit bis zu 80% bezuschusst werden.

Über unser weiteres Angebot informieren wir Sie gern! Neben Skilanglaufkursen in Norwegen und Südtirol und weiteren Angeboten aus dem Bereich "Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100!" bieten wir auch Kurse für Erwachsene, Kinder und Familien an. Wir veranstalten Kindergeburtstage, Schulaktionen, Betriebsfeiern und veredeln unsere Kurse durch Forschungsprojekte am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg.

Außerdem begleiten wir Forschungsvorhaben und organisieren Aktionstage am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg.

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 forschungsbegleiteten Konzept "Fit & geschickt" des Bewegungswissenschaftlers Volker Nagel, Universität Hamburg.

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

Fit ab 50? Fit & geschickt bis 100!

Kursprogramm

Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

HIS e.V.



Fit & geschickt drinnen und draußen^o

Mit Spaß zu mehr **Geschicklichkeit**: Durch Wahrnehmungsschulung und Gleichgewichtstraining machen wir Sie auf spielerische Art fit für die verschiedensten Herausforderungen des Alltags! Das Training schult nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Kopf! Schnelleres Erkennen, Entscheiden und sicheres Handeln sind Ziel des Kurses. Bei dem Kurs draußen wird zusätzlich mit Stöcken, Tretrollern und auf vielfältigen Untergründen trainiert (Sand, Rasen, Tartan, ...).

Nordic Fitness^o

Balance & Fitness sind Schwerpunkte dieses Kurses. Beides wird spielerisch und vielseitig trainiert. Sanftes Ausdauertraining, gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, sowie Aufgaben auf kippligen Untergründen machen diesen Kurs zu einem "Rundum-Fit-Programm" - besonders geeignet auch zur Skivorbereitung!

Tischtennis & Co

Verschiedene Aufgaben zur gezielten **Wahrnehmung** und flinkem **Reagieren** stehen im Mittelpunkt des Programms. Mit Schlägern, Bällen und Ballmaschine verbessern Sie Ihre Beinarbeit, Geschicklichkeit und Koordination. So wird auch manche Herausforderung im Alltag mit mehr Leichtigkeit genommen.



Die mit einem "o" gekennzeichneten Kurse sind mit dem Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet und sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten daher in der Regel 80% der Kursgebühr!

Inline-Skating

Inline-Skating ist eine besonders spannende Herausforderung und **Training Ihres Gleichgewichts!** Durch eine sehr 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 eignet sich die regelmäßige Trainingszeit.

Mobil & kräftig^o

Mit zwei wöchentlichen Terminen führt dieses sanfte Krafttraining mit dosierten Widerständen zu spürbar mehr **Muskelkraft & Beweglichkeit**. Balance und Koordinationsherausforderungen ergänzen das Programm.

Weitere Kurse ...

z.B. "Alstertour - rund um die Außenalster mit Tretrollern", "Flinke Füße mit Folkoretänzen". Wir ergänzen und variieren unser Programm stetig. Neben den hier genannten Kursen finden Sie weitere Kurse in unserer beigelegten Terminübersicht.

