

# Regelmäßig trainieren

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

2026

- *Fit, geschickt & kräftig*
- *Tischtennis*
- *Inline-Skating*



HIS e.V. Bewegungswissenschaft- und Sport-Förderverein

Maxstraße 23, 22089 Hamburg  
Telefon (040) 285 30 10 5  
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, geschickt und kräftig“*

In dieser Trainingszeit werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Fitness spielerisch trainiert. Bei den abwechslungsreichen Aufgaben sind Körper und Geist gleichermaßen gefordert. Zu den Koordinationsaufgaben gesellen sich diverse Kräftigungsübungen, die - besonders wenn 2 Trainingstermine pro Woche gewählt werden - einen guten Kräftigungseffekt erzielen. Rumpfstabilität, Schulterkräftigung und –mobilisierung sowie Trittsicherheit sind einige der erklärten Ziele. 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!

#### *„Tischtennis und mehr“*

Tischtennis ist eine facettenreiche Sportart, die in jedem Alter viel Spaß machen kann! Unter Gleichgesinnten und Gleichaltrigen holen Sie Ihre (vielleicht verschütteten?) Grundkenntnisse wieder hervor und genießen den schnellen Spielspaß. 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!

## Diese Trainingszeiten bieten wir an:

### **Fit, geschickt und kräftig:**

montags 13.30-14.30 h (ab 20.7.26)

Ort: Kl. Halle Turmweg 2

und

samstags 12.00-13.00 h

Ort: Kl. Halle Turmweg 2

**Kosten:** bei einem Termin: 25,- € / Monat  
bei zwei Terminen: 46,- € / Monat

### **Inline-Skating „50+“:**

dienstags von 14.00-15.30 h

Ort: Halle Berliner Tor (im Sportspazcenter Westphalensweg 11, 20099 Hamburg)

und

samstags von 11.30-13.00 h

freie Übezeit mit gelegentl. Betreuung

Ort: Kl. Halle Turmweg 2

**Kosten:** bei einem Termin: 28,- € / Monat  
bei zwei Terminen: 38,- € / Monat

### **Tischtennis „50+“:**

montags 14.30-16.00 h (ab 20.7.26)

Ort: Kl. Halle Turmweg 2

**Kosten:** 30,- € / Monat

Mit Option auf Buchung vergünstigter Wochentags-Kurse beim Partner HSP

Unsere Angebote finden entweder im Sportspazcenter Berliner Tor, Westphalensweg 11, 20099 Hamburg (Parkplatz vorhanden!) oder im Sportpark der Universität Hamburg (Turmweg 2) statt.

**Die Trainingszeiten werden – wenn nicht freie Übezeit - 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. an Feiertagen und wegen einiger universitärer Sonderbelegungen an wenigen weiteren Terminen des Jahres nicht statt. Im Mittel gibt es etwa drei bis vier Trainingstermine pro Monat. (Eine detaillierte Aufstellung der Termine erhält man mit der Beitrittsbestätigung.)

HIS e.V. ist ein Bewegungswissenschaft- und Sport-Förderverein. Gastmitgliedern dieses Vereins bieten wir die Möglichkeit, attraktive „Fit ab 50“-Angebote 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.

Wenn Sie sich für eine Gastmitgliedschaft entschieden haben, dann füllen Sie bitte den mit gesendeten Aufnahmeantrag sowie (ggf.) das SEPA-Lastschriftmandat aus und senden es uns zu (Foto oder Scan genügt) Ihr Antrag wird schnellstmöglich bearbeitet, und Sie bekommen von uns eine Bestätigung zugeschickt.