Fit ab 50? - Fit, geschickt, gewitzt bis 100!

HIS e.V. Kursprogramm - 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!**



Unsere Kurse finden statt:
- In der Halle im Sportspaßcenter Berliner Tor, Westphalensweg 11, 20099 Hamburg (HUB2602, 5012701)
- in den Hallen im Sportpark der Universität, Turmweg 2 (alle anderen)

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 + Ort	Beitrag
HUB2602	Di	27.10.-15.12.26	8	13.00-14.00 h	Katharina Burdorf Halle Sportspaßcenter	99,--
V FKG F50	Sa	regelmäßig	Turmweg	12.00-13.00 h	Hannes Peper	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 durch uns).

Kurscode	Tag	Laufzeit	Termine	Uhrzeit	Kursleiter	Beitrag
5012701	Di	6.-20.4.27	3	14-15.30 h	Katharina Burdorf Halle Sportspaßcenter	83,- / 73,-*
V ILS F50	Di	regelmäßig	Berl. Tor	bitte Termine anfragen!	Kathy Burdorf	33,-/Monat
V ILS F50	Sa	regelmäßig	Turmweg		freies Üben	28,-/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
TT2701	Mo	nächster Kurs verm. 02/2027	6	14.30-16.00 h	Simon Baselt, Halle Turmweg	60,-

HIS e.V., Bewegungswissenschaft- und Sport-Förderverein, Maxstr. 23, 22089 Hamburg.
www.hisev.de, info@hisev.de,**Tel.:040 2853 0105**