

Fit ab 50? - Fit bis 100!

Kursprogramm Gleichgewicht & Koordination

August bis September 2012



Unsere Kurse sind in das Arbeitsprogramm
des Arbeitskreises Gleichgewicht
(Universität Hamburg, Fachbereich
Bewegungswissenschaft)
integriert und werden nach dem aktuellen
Arbeitsplan wissenschaftlich begleitet.



HIS e.V.

Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft
der Universität Hamburg
Mollerstr. 2, 20148 Hamburg
Telefon (040) 428 38 36 05
Telefax (040) 428 38 68 61
www.inline-skating-schule.de
E-Mail: info@inline-skating-schule.de

Das Gleichgewicht ist das Zentrum unserer Sinne!

Mit unseren verschiedenen koordinativen Übungen und Aufgaben fordern wir in allen unseren Angeboten Ihr Gleichgewicht auf vielfältige und spielerische Weise heraus. Dieses Training macht Sie mobil und geschickt im Umgang mit plötzlichen Herausforderungen (z.B. Wackeln in Bus oder Bahn, Gedrängel, verschneite oder vereiste Wege...). So können durch frühzeitiges Trainieren Stürze und Unfälle vermieden werden.

Fit und geschickt

Mit Spaß zu mehr Geschicklichkeit: Durch Wahrnehmungsschulung und Gleichgewichtstraining machen wir Sie auf spielerische Art und Weise fit für die verschiedensten Herausforderungen des Alltags! Dieses Training schult neben dem Gleichgewicht auch Ihr Reaktionsvermögen.

Inline-Skating

- 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.

Inline-Skating / regelmäßig

Inline-Skating macht richtig Spaß – das sorgt für eine langfristige Motivation! Lernen Sie mit uns gemeinsam immer weiter dazu, stellen Sie sich neuen Herausforderungen und entdecken Sie die Freude an immer neuen Lernfortschritten. Inline-Skating ist ein sanftes Ausdauertraining, das Herz und Kreislauf in Schwung bringt, die Rumpfmuskulatur stärkt und die Gelenke besonders wenig belastet – ideal um sich regelmäßig in Bewegung zu bringen!

Balance Fitness

Geschicklichkeit und Kraft werden spielerisch und vielseitig trainiert, das Thema ‚Balance‘ steht dabei im Mittelpunkt. Sanftes Ausdauertraining und gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm. Vielseitige Anforderungen an das Herz-Kreislaufsystem machen diesen Kurs zu einem „rundum-fit-Programm“.

Fit bis 100! – Tischtennis und Co

Tischtennis macht Spaß! In diesem Kurs werden Sie an unterschiedliche Techniken herangeführt. Verschiedene Aufgaben zur gezielten Wahrnehmung und flinkem Reagieren verbessern Ihre Geschicklichkeit und Koordination. So wird auch manche Herausforderung im Alltag mit mehr Leichtigkeit genommen. Individuell dosiert wird auch die Ausdauer trainiert.

Nordic Walking & Balance

Nordic Walking kombiniert mit Gleichgewichtstraining: Nordic Walking spricht den Körper auf besonders schonende und vielseitige Weise an. Ein sanftes Ausdauertraining, in unseren Kursen kombiniert mit vielseitigen Anforderungen an Balance und Geschicklichkeit, bringt Sie in Schwung und sorgt für mehr Ausgeglichenheit. Ihr Gleichgewicht wird auf verschiedene Weise herausgefordert; Ausdauer und Geschicklichkeit werden spielerisch trainiert. Der Kurs findet draußen statt, Dehnungsübungen ergänzen das Programm. Ein „rundum-fit-Programm“ – das auch noch Spaß macht!

° Diese Kurse sind mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet. Auch die anderen Kurse werden von vielen Krankenkassen unterstützt.

HIS e.V. *Kursprogramm* Gleichgewicht & Koordination August bis September 2012

Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg

In diesen Kursen werden aktive, erlebnisorientierte Bewegungsstrategien vermittelt, die dem Einzelnen ermöglichen, selbst etwas für seine Gesundheit und Mobilität zu tun. In allen Kursen können Sie mit Spaß und Freude an der Bewegung Ihre Gleichgewichtsleistung verbessern.

Titel	Kurs-Nr.	Wochentag	Ort	Uhrzeit	Termine	Kosten
Tischtennis & Co	TT1203 Volker Nagel	Dienstag	1/3 große Unihalle	16.30-18.00	7.8.-25.9.12 (exkl. 1.5.12)	€ 99 8 Termine
Fit & geschickt[°]	F501203 Henny Adler	Donnerstag	Turnhalle	20.00-21.00	9.8.-27.9.12	€ 79 ^{°/**} 8 Termine
Inline-Skating Anfänger	5011202 Kathy Burdorf	Dienstag	1/3 große Unihalle	16.30-18.00	18.9.-9.10.12	€ 89 4 Termine
Inline-Skating (regelmäßige Zeit)	Vereinszeit Kathy Burdorf	Dienstag	1/3 große Unihalle	16.30-18.00	regelmäßig	€ 20 / Monat
Balance Fitness[°]	BF12002	Bei Interesse bitte Termine anfragen!				€ 89 ^{°/**} 8 Termine
Nordic Walking & Balance[°]	NWB1203	Montag Schnuppertermin	Treffpunkt Foyer Turmweg 2	18.00-19.00	13.8.12	€ 10 1 Termin

[°] Einige unserer Kurse werden von den meisten **Krankenkassen** als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V anerkannt, so können Ihnen bis zu **85 % der Kursgebühren erstattet** werden! Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach! Auch das **Sammeln von Bonuspunkten** für Ihr Krankenkassen-Konto ist mit der Kursteilnahme möglich.

Unsere Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle des HIS e.V. finden Sie im Turmweg 2, Nähe U-Bahn Hallerstraße. Wir haben montags bis freitags von 11.00 - 16.00 Uhr für Sie geöffnet. Die Kurse finden im gleichen Gebäude statt.

[°] diese Kurse sind mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet und werden von den meisten Krankenkassen unterstützt.

Alle Hallenkurstermine gelten vorbehaltlich der Genehmigung der Hallenzeiten durch die Universitätsverwaltung.

ANMELDUNG: Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich. Erkundigen Sie sich einfach telefonisch, ob in dem von Ihnen ausgewählten Kurs noch ein Platz frei ist und lassen Sie ihn ggf. reservieren. Dann können Sie sich mit beiliegendem Anmeldeformular verbindlich anmelden. Der Kursbetrag kann per Einzugsermächtigung entrichtet werden, oder Sie warten auf die Zusendung einer Rechnung und überweisen dann den Betrag unter Angabe des Kassenzzeichens. Selbstverständlich können Sie sich auch direkt in der Geschäftsstelle anmelden. Nach Absprache mit Ihrer Krankenkasse können Sie bei ausgezeichneten Kursen nach regelmäßiger Teilnahme bis zu 85 % der Kursgebühr von der Krankenkasse erstattet bekommen.

****Dabeibleiben und Sparen! Mit jedem Folgekurs ermäßigen wir die Kursgebühr um €5 (maximale Ermäßigung: €20)!**