



16. Juni 2014
32/14

Pressdienst

Aktionstag „Fit ab 50“ im Sportpark der Universität Hamburg:

Fitness testen, Körper und Geist trainieren

Der Fachbereich Bewegungswissenschaften der Universität Hamburg lädt alle interessierten Bürgerinnen und Bürger ab dem 50. Lebensjahr herzlich ein zum Aktionstag:

**„Fit ab 50...? Fit, geschickt, gewitzt bis 100!“
am Sonntag, dem 22.Juni 2014, von 9.30 bis 17.00 Uhr,
im Sportpark der Universität Hamburg (Rotherbaum),
Turmweg2, 20148 Hamburg.
Der Eintritt ist frei.**

Programm unter: www.bw.uni-hamburg.de/de/bilder/aktionstagsflyer.pdf

Unter fachkundiger Anleitung können die Besucher aus 15 unterschiedlichen Kursen Angebote wie Balance-Fitness, Tischtennis, Inlineskating oder Fit im Kopf nutzen. Sie lernen Trainingsmöglichkeiten kennen und können die eigene Fitness überprüfen lassen. Expertenvorträge zum Thema „Bewegung im Alter“ liefern dazu die Hintergründe: Sie informieren über neue Erkenntnisse und geben Empfehlungen, wie Körper und Geist im Alter trainiert werden können und sollten. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich die Messgeräte der Wissenschaftler, mit denen an verschiedenen Stationen Gleichgewicht und Geschicklichkeit getestet werden.

Der Aktionstag gibt einen Einblick in die Konzepte und Kursprogramme „Fit ab 50? Fit, geschickt, gewitzt bis 100!“. Diese werden seit 1997 angeboten und kontinuierlich weiterentwickelt. Im Jahr 2013 haben über 700 Personen zwischen 50 und 85 Jahren an den wissenschaftlich begleiteten Kursen, Aktivwochenenden und Reisen der HIS teilgenommen. Fotoshows und Filme zeigen diese Aktivitäten.

Der Sportpark bietet zudem schöne Plätze und Ecken, wo man sich zwanglos treffen und niederlassen kann. Im Innenhof-Bistro „Unter der Kastanie“ werden Kaffee und Kuchen, kleine Snacks und Getränke angeboten.

Veranstaltet wird der Aktionstag vom Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg. Kooperationspartner ist die Hamburger Inline-Skating Schule HIS e.V.

Für Rückfragen:

Volker Nagel

Institut für Bewegungswissenschaft, Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin

Tel.: 040 42838-3605 (Skr.)

E-Mail: volker.nagel@uni-hamburg.de