



Die HNT

Ausgabe 1 - März 2016



So geht Sport heute!

Knapp fünf Jahre ist es her, ...

... dass die HNT ihren 100. Geburtstag feiern konnte. Schon damals hat das HNT-Präsidium betont, dass es neben dem Rückblick auf hundert Jahre und der Zwischenbilanz im Jahre 2011 auch darum gehen müsste, den Blick in die Zukunft zu richten. Wie heißt es so schön im Volksmund: „Wer rastet, der rostet.“ Es ist viel seitdem geschehen!

Das HNT Sportstudio FitHus ist ins neue Bildungs- und Gemeinschaftszentrum (BGZ) umgezogen und gewaltig gewachsen – erwachsen geworden. Der Stab der HNT-Mitarbeiter hat sich vergrößert, dabei vor allem deutlich verjüngt. Genauso gehört es dazu, dass wir mit aller Kraft und viel Geldmitteln die Substanz unserer eigenen Gebäude erhalten und verbessern.

In vielen Einzelschritten ist die HNT jetzt dabei, sich in die Zukunft zu entwickeln. Dazu zählt vor allem die Vision, unseren Sportplatz am Opferberg zu einem Sportpark umzugestalten, der einmal für die Region ein Leuchtturm sein soll, ein Magnet, der die Region bereichert. Immer wieder hat das HNT-Präsidium seine einzelnen Schritte öffentlich gemacht – Transparenz war uns immer wichtig. Der Opferberg-Sportplatz wurde von der zuständigen Behörde in die Betreuung der HNT übergeben, der Grandplatz am Opferberg der Stadt Hamburg abgekauft und zunächst eine provisorische Beachvolleyball-Anlage eingerichtet. Jetzt im März wird die Umgestaltung dieses Bereichs erfolgen, dann entsteht mit finanzieller Unterstützung des Bezirks Harburg auf dieser Fläche ein Kunstrasenplatz und daneben die endgültige Beachvolleyball- und Beachsoccer-Anlage. Im Blickpunkt haben wir aber auch das angestrebte Sporthaus, das weiterhin in der Planung ist.

Wenn oben von Transparenz die Rede war, so dient dieses neue Heft der Transparenz. Wir wollen Sie, liebe HNT-Freunde, über möglichst vieles von dem informieren, was in unserem Sportverein geschieht, geschehen ist oder geschehen soll. So wollen wir jetzt auf diesem Wege versuchen, über alles rings um die HNT zu informieren. Ich wünsche uns allen viel Erfolg.

Mit sportlichen Grüßen
Ines Sulzbacher, HNT-Präsidentin



Die HNT

Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V.

Info und Beratung

Sport - Fitness- Freizeit
Gesundheit - Reha - Kurse
Mitgliedschaft - Beiträge
Termine - Vermietung

Das HNT-Sportbüro im HNT-Vereinshaus

Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg

Telefon 040 7017443

Telefax 040 7012210

E-Mail sportbuero@hntonline.de

Öffnungszeiten

Mo / Di / Do / Fr

9 bis 11 Uhr und

Mo / Di / Do

16 bis 19 Uhr

HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774

Telefax 040 7014871

E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten

Mo und Fr

8 bis 22 Uhr

Di bis Do

8.30 bis 22 Uhr

Sa und So

10 bis 18 Uhr



Body Warfare® CrossFit®

Schwitzen ist in der Gruppe am schönsten! Dafür kommen die CrossFit-Aktiven der HNT oft mehrmals pro Woche „in der Box“ zusammen. „Sie staunen immer wieder, welche Aufgaben in der Gemeinschaft bewältigt werden können und wie toll sich das am Trainingsende anfühlt. Ein fast süchtig machendes Gefühl ist es, was sie begeistert“, sagt CrossFit-Trainer Alexander Pyrkotsch.

Das neue funktionelles Training der HNT nennt sich Body Warfare® CrossFit® und ist der Trend, welcher immer mehr Menschen aus allen sportlichen Disziplinen und jeden Alters erreicht. In Zusammenarbeit mit der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg wurde jetzt eigens eine CrossFit-Box in der neuen Schulsporthalle am Störtebekerweg eingerichtet. Neben olympischen Gewichten, Ruderergometern und Kettlebells ist diese auch mit ganz klassischen Reckstangen ausgestattet.



Bei diesem von CrossFit-Lizenz-Trainer Alexander Pyrkotsch angebotenen, gezieltem und sehr effektivem Fitnesstraining kommt jeder innerhalb kürzester Zeit auf seine Kosten. In kleinen Gruppen von maximal zehn Personen - unterstützt von passender Musik - „kämpft“ jeder nur gegen den eigenen „Schweinehund“ und konkurriert nicht mit anderen. Die Workouts sind so konzipiert, dass die unterschiedlichsten Leistungsniveaus parallel nebeneinander trainieren können - und dabei die persönliche Leistungsgrenze kennenlernen und auch schon mal überschreiten.

Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert. Zum Programm gehören komplexe, klassische und ganzheitliche Übungen aus dem Turnen, der Leichtathletik sowie dem Kraftsport, die immer wieder anders kombiniert viel Spaß machen und ein ganz besonderes WOD (workout of the day) versprechen. Keine Stunde gleicht der nächsten, die Herausforderungen sind jedes Mal neu und spannend. Korrektes Techniktraining zur Ausführung der Übungen gehört ebenso zur Trainingseinheit, wie Stretching und Yoga.

**Monatsbeitrag (inklusive HNT-Mitgliedsbeitrag) bei
1 Einheit/Woche 25 Euro - 2 Einheiten/Woche 35 Euro
Monatsflatrate 50 Euro - Tageskarte 10 Euro (einmalig)**

Weitere Informationen im HNT-Sportbüro,
Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de



Optimiertes Training Profi-Leistungsdiagnostik für Jeden

Die professionelle Leistungsdiagnostik bei der HNT wird immer beliebter. Kein Wunder, die wertvolle Freizeit lässt sich so für Freizeit- und Leistungssportler optimal für die persönlichen sportlichen Ziele nutzen. Mit der High-Tech-Methode Spiroergometrie passen die speziell geschulten Trainer, Betreuer und Physiotherapeuten der HNT und des HNT-FitHus die Trainingspläne noch optimaler den individuellen Bedürfnissen an.

Gerade das noch neue Jahr mit sportlichen Vorsätzen und der in diesen Wochen bevorstehende Beginn der „Outdoor“-Saison sprechen gerade jetzt für den passenden Zeitpunkt, eine optimierte Grundlage für das Training zu bekommen.

Rund eine Stunde dauert die Trainingsuntersuchung, die im Wesentlichen den Energiestoffwechsel über die Atemluft misst und mit deren Ergebnissen dann ein individuell optimierter Trainingsplan erstellt werden kann. Unter anderem kann so etwa auch die effektivste Trainingszone zur Gewichtsreduzierung ermittelt werden. Dazu geben die analysierten Trainingsinformationen auch Menschen mit gesundheitlichen Risiken, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck, mehr Sicherheit. Leistungsdiagnostik gibt es bei der HNT bereits ab einem Kostenbeitrag von 25 Euro je Diagnostiktermin.

Weitere Informationen, Tarife und Termine
HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443,
direkt im HNT-FitHus Telefon 040 7015774
E-Mail fithus@hntononline.de

Line Dance macht Spaß! Für jedes Alter geeignet

Beim Line Dance tanzen alle die gleichen Schritte - zusammen in einer Gruppe, aufgestellt in Reihen und Linien. Der Einstieg ist einfach, Vorkenntnisse oder ein Tanzpartner sind nicht erforderlich. Schritte, auch Steps genannt, ergänzen sich zu Schrittfolgen. Sind alle Schrittfolgen durchgetanzt, beginnt es wieder von vorn. „Das führt zu einer gewissen Herausforderung, denn es wird sowohl der Kopf als auch der Körper trainiert“, so Trainerin Kerstin Muche.

Seit 2009 gehört Line Dance zum festen Sportprogramm der HNT. Die Jolly Boots, so nennen sich die HNT-Line-Dancer, trainieren immer dienstags (Anfänger) ab 18.30 Uhr in der Falkenberghalle, Heidrand 5, sowie freitags (Fortgeschrittene) um 18.15 Uhr in der Aula der Schule Schnuckendrift. Schon 75 Line Dancer sind bei der HNT aktiv.

„Für mich ist Line Dance kein Hobby, sondern Leidenschaft“, sagt Kerstin Muche. Auch außerhalb des normalen Trainings wird viel gemeinsam unternommen, um das Erlernte auf Line Dance Partys von befreundeten Gruppen zu vertiefen. Wer Lust hat, Line Dance kennenzulernen und auszuprobieren, kommt einfach zum Dienstagstraining. Ein Einstieg in die Anfängergruppe ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen im HNT-Sportbüro,
Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de



HNT-FitHus die bessere Alternative!

Vielseitige Angebote für jedes Alter und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliedsbedingungen - das gibt es nur im HNT-FitHus, dem Sportstudio der HNT. Keine Vorauszahlungen, sondern stets monatliche Beitragseinzüge bei allen Tarifen sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich drei Monaten sind nicht überall zu finden.

Interessierte können das umfangreiche Angebot jederzeit kostenfrei testen. Basis des „Willkommenpakets“ ist das Probetraining – angeleitet von topausgebildeten Trainern und Physiotherapeuten. Ebenso können zwei der fast 50 wöchentlichen Kurse ausprobiert werden.

Der umfangreiche Gerätepark ist für jeden Fitness-Anspruch bestens ausgestattet. Für optimierte Trainings- und Gesundheitskonzepte steht zudem eine professionelle Leistungsdiagnostik für Fitness- und Leistungssportler gleichermaßen zur Verfügung.

Aktuelle Zusatzkurse – sie können meistens auch von Nichtmitgliedern gebucht werden – erweitern das bewährte und stets den neuesten sport- und gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen angepasste Trainingskonzept und Kursprogramm. Das FitHus-Kursprogramm bietet im Hamburger Süden eine nahezu einmalige Vielfalt:

**Bauch-Beine-Po | BBP & Rücken | Body-Warfare®-Functional Training
Ciu Punch | Complete Body Workout | Easy Yoga | Energy Dance
Entspannung & Stretching | Fit 50 Plus | Fitness-Yoga
Hatha Yoga | Intensiv Yoga | Kraftworks | Langhantel Training | NIA
Pilates | Qigong | Rücken Fit | Rücken Yoga | Spinning | Step Aerobic
Surprise Gymnastik | WLS-Gymnastik | Workout | Zumba**

Abgerundet wird die entspannte Atmosphäre im HNT-FitHus mit zwei Saunen im Wellnessbereich, Massageangeboten und großzügigem Sanitärbereich. Diese sind selbstverständlich für alle Mitglieder da – ganz gleich, welcher der individuell passenden Mitgliedstarife gewählt wird.

Das HNT-Sportstudio FitHus bietet einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Lust auf mehr Bewegung und Aktivität? Dann gleich einen Termin zum kostenfreien Probetraining vereinbaren!

HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2
www.fithus.de - Infotelefon 040 7015774
E-Mail fithus@hntonline.de



FitHus-Family

Jugendliche können sparen, wenn Eltern oder Geschwister auch FitHus-Mitglieder ist!

Ab 1. März gibt es für Familien, im FitHus einen neuen, vereinfachten Familienbeitrag. Ab drei Personen einer Familie können die einzelnen Beiträge in einen günstigen Familienbeitrag umgewandelt werden:

Bei 3 Personen einer Familie:
72 Euro (97 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag)

Bei 4 Personen einer Familie:
90 Euro (115 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag)

Bei 5 Personen einer Familie:
105 Euro (130 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag)

Zu Bedingungen der FitHus-Beitragsmodellen berät das FitHus-Team.



Fit in den Frühling



FRÜHLINGSAKTION vom 21. – 31. März

Bei Anmeldung:

- kostenlose Leistungsdiagnostik
- keine Aufnahmegebühr

über
100,-€
Ersparnis



Bei Abgabe dieses Coupons
erhalten alle FitHus-Mitglieder
1 GRATIS
Mineralgetränk*

* Ist nicht übertragbar
oder kombinierbar mit anderen Coupons

www.fithus.de



facebook.com/fithus.hntononline



fithus@hntononline.de



+49 40 701 57 74



Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

Erma im HNT-Design

Offizieller Ausrüster

Der bekannte Hersteller von Marken-Sportbekleidung Erma ist HNT Ausrüstungspartner. Zunächst bis 2018 bieten HNT und Erma in Kooperation mit dem Neugrabener Sportfachgeschäft „Glume“ Erma-Produkte zum stark vergünstigten, exklusiven HNT-Verkaufspreis mit individueller HNT-Beflockung an.

Alle Produkte aus dem Erma-Katalog sind in der HNT-Kollektion vergünstigt erhältlich. Bestellungen dazu sind ausschließlich bei Sport Glume möglich. Die Bestellungen werden jeweils gesammelt und immer zum Monatsersten im Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember an Erma übermittelt.

**Bestellungen zur vergünstigten HNT-Kollektion
exklusiv bei Sport Glume
im Zentrum Neugraben
Groot Enn 4 – Telefon 040 7017330**



PROMO T-SHIRT
Best.-Nr. 208345
Gr. 116-164 EUR 6,-
Gr. S-XXXL EUR 6,-



**5-CUBES
POLYESTERJACKE**
Best.-Nr. 102510
Gr. 128-164 EUR 16,-
Gr. S-XXXL EUR 20,-



5-CUBES T-SHIRT
Best.-Nr. 108522
Gr. 128-164 EUR 13,-
Gr. S-XXXL EUR 18,-



**5-CUBES
REGENJACKE**
Best.-Nr. 105515
Gr. 128-164 EUR 24,-
Gr. S-XXXL EUR 27,-



HOODED JACKED
Best.-Nr. 207338
Gr. 34-48 EUR 25,-

**5-CUBES
TRAININGSJACKE
MIT KAPUZE**
Best.-Nr. 107551
Gr. 34-48 EUR 28,-





GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de


erima®

SPORTSWEAR SINCE 1900

HNT von A bis Z - das ständige Sportprogramm

Vielfalt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Rund 400 Sportangebote Woche für Woche stehen auf dem Programm der HNT. Das ständige Sportprogramm wird zusätzlich immer wieder neu durch Projekte, sportliche Innovationen und Trendideen ergänzt. Hier findet wirklich jeder etwas Passendes für Sport & Freizeit!

Aerobic, Fitness & Trendsport

für Jugendliche und Erwachsene

Aikido

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ballett, Tanz & Steppen

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Basketball

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Beachvolleyball

für Jugendliche und Erwachsene

Crossfit® & Body Warfare®

für Jugendliche und Erwachsene

Fit & Pfundig „Rallye Energy“

für Jugendliche und Erwachsene

FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

Floorball

für Jugendliche und Erwachsene

Fußball

für Jugendliche und Erwachsene

Gesundheitssport

für Jugendliche und Erwachsene

HipHop

für Jugendliche und Erwachsene

Inline-Skaterhockey

für Jugendliche und Erwachsene

Inlineskating

für Jugendliche und Erwachsene

Irish Dance

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ju-Jutsu

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Judo

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Karate

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Kinderturnen

für Kinder

Kunstturnen Jungen

für Kinder und Jugendliche

Leichtathletik

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Nordic Walking

für Jugendliche und Erwachsene

Pilates

für Jugendliche und Erwachsene

Rehasport

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schwimmen

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Senioren & Freizeit

für Erwachsene

Ski & Surf

für Jugendliche und Erwachsene

Sportspiele „Rund um den Ball“

Kinder und Jugendliche

Sportspool

Kinder und Jugendliche

Tanzen & Line Dance

für Jugendliche und Erwachsene

Tennis

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Tischtennis

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Volleyball

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Yoga

für Jugendliche und Erwachsene

Zumba

für Jugendliche und Erwachsene



Alle Informationen, Orte und Zeiten zu den HNT-Sportangeboten

www.hntonline.de

HNT-Sportbüro - Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443

Aktive Ferien für Kinder ab 8 Jahren

In den Ferien ein buntes und sportliches Programm erleben – dafür muss man nicht unbedingt verreisen. Für alle Kinder ab 8 Jahren bietet die HNT im Sportpark Opferberg in diesem Jahr erneut die beliebten HNT-Feriencamps. Und das erstmals nicht nur in den Sommerferien. Das abwechslungsreiche Sport- und Spaßprogramm läuft jetzt auch zusätzlich in den Frühjahrs- und Herbstferien.

Diverse Sport- und Freizeitaktivitäten, wie Leichtathletik, Fußball, Sportspool, Tennis und Schwimmen gehören zu diesem echten Ferienerlebnis. Die Sportanlagen rund um den Sportpark Opferberg stehen ebenfalls bereit, falls das Wetter Draußen-Aktionen unmöglich machen. Betreuung und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. In der Zeit 8 bis 16.30 Uhr sind Die Kinder hier jeweils montags bis freitags tagsüber betreut: im Frühjahr und Herbst von 8 bis 14 Uhr, im Sommer von 8.30 bis 16.30 Uhr. Nach vorheriger Absprache ist für berufstätige Eltern auch früheres Bringen und späteres Abholen möglich.

Die Woche kostet inklusive Betreuung und Verpflegung im Frühjahr und Herbst für HNT-Mitglieder 60 Euro, Geschwisterkinder zahlen 55 Euro, für Nichtsportvereinsmitglieder 65 Euro. Der Beitrag für die jeweiligen Wochen in den Sommerferien beträgt für HNT-Mitglieder 85 Euro, für Geschwisterkinder 75 Euro und für Nichtsportvereinsmitglieder 100 Euro. Die Teilnahme soll jedoch an den Kosten nicht scheitern, bei Bedarf kann hier auf Anfrage unbürokratisch geholfen werden.

Für die Anmeldung ist eine HNT-Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Weitere Informationen, Anmeldungen und Vormerkungen für alle Feriencamps 2016 im HNT-Sportbüro (Melanie Marquardt), Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443, E-Mail freizeit@hntonline.de.

HNT-Feriencamp-Wochen 2016

Frühjahrsferien: 7. bis 11. März und 14. bis 18. März

Sommerferien: 25. bis 29. Juli und 22. bis 26 August

Herbstferien: 17. bis 21. Oktober und 24. bis 27. Oktober



Feriencamp

Frühjahrsferien Hamburg

Das sportliche Ferienangebot richtet sich an die **Altersgruppe: 8-12 Jahre**.

Die Betreuung wird durch erfahrene Übungsleiter/innen und Lehrer/innen übernommen.

Was wird angeboten?

Die Kinder schnuppern in verschiedene Sportangebote rein und erleben abwechslungsreiche Ferien • interessante Spiel- und Sportangebote • evtl. mit Schwimmbad • Hallen- sowie Outdoor-Aktivitäten!

Geplanter Tagesablauf:

8.00 – 8.30 Uhr Ankommen
8.30 - 9.30 Uhr Freies Spielangebot
9.30 - 12.00 Uhr Buntes Sporttraining
12.00 - 12.15 Uhr Pause
12.15 - 13.45 Uhr Buntes Sporttraining
13.45 - 14.00 Uhr Ausklang und Abholen



Mit Kontinuität zum Erfolg!

Neben dem großen Sportangebot achtet die HNT als gemeinnütziger Verein sehr darauf, auch den Bereich Reha immer wieder bedarfsgerecht zu gestalten. Aktuell gibt es spezielle Gruppen für Menschen mit Schlaganfallfolgen, Lungenleiden, Diabetes, orthopädische Reha - auch speziell für Jugendliche - und den Herzsport.

Menschen jeden Alters, die an Funktions-, Belastungs- oder Aktivitätseinschränkungen leiden, bekommen die Teilnahme am Rehasport vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse zeitbegrenzt bewilligt - meistens 50 Einheiten in höchstens 18 Monaten. Bei bestimmten Krankheitsbildern können es auch bis zu 120 Einheiten sein.

Die bewegungstherapeutischen Übungen werden in kleinen Gruppen unter Anleitung qualifizierter Trainer ausgeführt. Das Training dient dem Funktionserhalt, der Beseitigung oder der Verbesserung von Funktionsstörungen sowie dem Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme oder Körperteile.

Um das Rehabilitationsziel zu erreichen, ist aber nicht nur die richtige Zusammenstellung und Ausführung sinnvoller Übungen wichtig. Wesentlich ist die regelmäßige Teilnahme. Nachweislich wirkt sich Bewegung positiv auf die Gesundheit aus. Dafür bietet die HNT auch nach Ablauf der Verordnung vielfältige Möglichkeiten sich weiterhin sportlich zu betätigen - sei es an Geräten oder in unseren Kursen.

Reha-Sprechstunde

Aufgrund der großen Nachfrage bietet die Rehasport-Beratung der HNT jeden Mittwoch in der Zeit von 14 bis 15 Uhr die Möglichkeit einen Beratungstermin zu vereinbaren.

Zur „Reha-Sprechstunde“ dienstags von 9 bis 11 Uhr und mittwochs von 16 bis 19 Uhr können Interessierte auch ohne Anmeldung zur Beratung kommen. Im persönlichen Gespräch wird geklärt, welche Gruppe passend ist und wann die Teilnahme beginnen kann.

**Individuelle Beratung und Information
zu den HNT Herzgruppen und Rehasport
Telefon 040 70382435
E-Mail reha@hntononline.de**

**Sprechstunde im HNT-Sportbüro
Cuxhavener Straße 253**

**ohne Anmeldung Dienstag 9 bis 11 Uhr
und Mittwoch 16 bis 19 Uhr**

Telefonische Terminvereinbarung

Ärzte für Herzsport gesucht

Die HNT-Herzsportgruppen werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern und jeweils einem Mediziner geleitet. Die HNT sucht daher dringend Ärzte zur Betreuung der Gruppen. Begleitende Ärzte können selbstverständlich am Sportangebot teilnehmen. Es wird eine Aufwandsentschädigung vergütet. Interessierte Ärzte wenden sich an die HNT-Reha, Telefon 040 7038235 oder E-Mail reha@hntononline.de.

Starker Rücken für Jugendliche

Immer häufiger bekommen Jugendliche im Wachstum Probleme mit der Wirbelsäule. Der spezielle HNT-Rehasport für Jugendliche hilft, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die Gruppe "Rehasport für Jugendliche" trifft sich immer mittwochs von 16.15 bis 17.15 Uhr im HNT-FitHus. Unter der Anleitung von Rücken- und Rehasporttrainerin Dinah Stehr erlernen und praktizieren die Jugendlichen gelenkschonende Übungen zur Stabilisation und Kräftigung des Rückens. Das Training fördert eine aufrechte Haltung und die motorischen Fähigkeiten.

Rheuma-Liga

Die richtige Bewegung hilft, Beschwerden zu verringern, das zeigt sich für die Teilnehmer der HNT-Rheuma-Liga immer wieder. In der offenen Gruppe für Menschen mit Rheuma wird leichte und gelenkschonende Bewegung mit viel Spaß verbunden. Unter der fachkundigen Leitung von Verena Wulf trifft sich die Gruppe immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch (Hausbrucher Bahnhofstraße 19). Interessierte können gerne spontan zum kostenfreien Ausprobieren vorbeikommen.

HNT-Schlaganfallgruppe

Die spezielle HNT-Trainingsgruppe für Schlaganfall-Patienten findet dienstags von 14.30 bis 16 Uhr im HNT-FitHus statt. Unter Anleitung von Physiotherapeutin Ute Schwiager arbeiten die Betroffenen an ihrer Beweglichkeit und Mobilität. Auch Personen mit halbseitiger Lähmung oder Sprachstörungen sind willkommen. Der behandelnde Arzt sollte dazu vorab Bewegung befürworten. Ein stabiler Kreislauf ist ebenso wie das eigenständige Gehen Voraussetzung. Verschiedene Übungen mit Kleingeräten im Stand, Sitzen und auf der Matte gehören zum Programm. Trainiert werden so Koordination, Gleichgewicht und auch das Gedächtnis. Zum Ausprobieren kann jeder mit Schlaganfallfolgen auch spontan vorbeikommen. Erforderlich sind saubere Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung.

Lungensport

Trockener Husten, Luftnot, Reizhusten, chronische Bronchitis oder Asthma – die Teilnehmer der HNT-Lungensportgruppe haben mehr oder weniger starke Schwierigkeiten beim Atmen. Durch eine regelmäßige Teilnahme am HNT-Lungensport gelingt es mit Spiel, Sport und Spaß zumeist die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Verlauf von Lungenerkrankungen positiv zu beeinflussen.

**Weitere Informationen zu den Angeboten im
HNT-Sportbüro, Telefon 040 70382435
oder E-Mail reha@hntononline.de**



Smovey - swing and smile!

Neuer HNT-Kurs ab 7. März

Smoveyvibroswing® ist ein Schwing-Ring-System aus zwei Ringen, die je 500 Gramm wiegen. Die Ringe bestehen aus jeweils einem Spiralschlauch, in dem sich vier Stahlkugeln befinden, sowie einem gedämpften Griff.

Durch eine Vorwärtsbewegung, mit einem anschließenden Wechsel in die Rückwärtsbewegung, beginnen die vier freibeweglichen Stahlkugeln sich als freie Masse zu bewegen. Sie stoßen dabei in pulsierender Art auf die Rillen und Spiralstege des Schlauches. Die dabei entstehende Schwingung entspricht dem Taktmuster des Menschen und wirkt positiv auf die Körperzellen.

Die Smoveys® wirken schon nach wenigen Schwingungen vielfältig und ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche.' Sie stärken Wirbelsäule und Tiefenmuskulatur, aktivieren Lymphe, fördern den Stoffwechsel und steigern Beweglichkeit und Ausdauer. Beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen werden beide Hirnhälften aktiviert, was zur Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösefähigkeit führt. Zudem eignet sich das Smoveyvibroswing® für tiefe Entspannungen durch Meditationen und Massagen. Die Schwünge öffnen und erweitern den Brustraum, helfen beim durchatmen – und bringen Freude: eben „swing and smile“!

Ein Smovey-Einführungskurs mit acht Terminen, jeweils montags von 17.30 bis 18.30 Uhr im der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, beginnt am 7. März. Kursbeitrag für HNT-Mitglieder 75 Euro, für Nicht-Mitglieder 90 Euro. Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de

Anatomie hautnah erleben HNT-Studienfahrt ins Plastinarium

Seit vielen Jahren bietet die HNT ein vielseitiges Gesundheits- und Rehasportprogramm. Über die Bewegungsangebote hinaus soll zukünftig noch mehr zur gesundheitlichen Aufklärung von Mitgliedern und Teilnehmer beigetragen werden. Für das Wochenende 10. bis 12. Juni ist daher erstmals eine HNT-Studienfahrt geplant. Ziel ist das weltweit einzigartige Plastinarium. Dort werden sowohl Exponate für die bekannte Ausstellung Körperwelten als auch Großplastinate für die Ärzteausbildung gefertigt.

Während einer Führung durch die über 3.000 Quadratmeter große Ausstellung, werden die Teilnehmer umfassende Einblicke in die Anatomie des Menschen erhalten und dabei das Wunderwerk Körper besser verstehen lernen.

Interessierte melden sich für nähere Auskünfte bitte bis spätestens 14. März bei Meike Paul, Telefon 040 72961388
E-Mail gesundheitsport@hntononline.de

Fit für den Sommer

Nordic-Walking-Kurs ab 21. März

Frühlingszeit ist immer wieder der beste Zeitpunkt zum Einstieg in ein aktiveres Leben. Passend dazu beginnt jetzt ein neuer HNT-Nordic-Walking-Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger. Nordic Walking stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem, hat positive Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat und die Atmung. Nicht zuletzt beugt die entspannende Wirkung der komplexen Bewegung auch dem weit verbreiteten Burn-Out vor.

Ab 21. März trifft sich die Kurs-Gruppe immer montags von 18 bis 19.30 Uhr zum gemeinsamen Nordic Walking durch das Fischbektal. Der Kurs beinhaltet zehn Termine und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Wer anschließend dabei bleiben möchte, kann an den regelmäßigen Nordic-Walking-Treffs des Vereins teilnehmen. Weitere Informationen und Anmeldung bei Übungsleiterin Susanne Kaden, Telefon 040 7968378.



Klettern wirkt - HNT-Schnupperkurs geplant

Präventiv oder zur Unterstützung der Rehabilitation: Das risikolose Klettern ist ein sehr motivierendes und aktivierendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Man braucht dafür nicht schwindelfrei zu sein. Bereits knapp über dem Boden wirkt sich das Klettern positiv auf Motorik, Koordination, Wahrnehmung, Kreativität und Selbstvertrauen aus. Der spielerische Wechsel aus dynamischen Bewegungen und Momenten des Festhaltens führt zur natürlichen Kräftigung diverser Muskelgruppen, trainiert die Körperspannung und fördert unter anderem die Stabilisation der Schultergelenke. Darüber hinaus findet beim Klettern eine optimale Verknüpfung zwischen beiden Körper- und Gehirnhälften statt.

Wer hat Lust zu einem einmaligen Schnupperkurs am Wochenende? Interessierte melden sich bei Meike Paul, Telefon 040 72961388
E-Mail gesundheitsport@hntononline.de



Flames auf Punktejagd HNT-Inline-Skaterhockey

Der Saisonbeginn der Landesliga Hamburg (www.ish-herv.de) steht vor der Tür. Da heißt es auch für die HNT Hamburg Flames wieder auf Punktejagd zu gehen. Nach einer durchwachsenen Spielzeit in 2014 steigerte sich die Flames in 2015 deutlich und beendeten die Saison mit Platz 2. Zur neuen Saison wird jetzt wieder angegriffen!

Übrigens: der Flames-Nachwuchs um Trainerin Sabine Schild sucht noch dringend Mitstreiter, die sich im Inline-Skaterhockey ausprobieren wollen. Alle Infos zu den Teams, Trainingszeiten und Spielpläne für Zuschauer auf www.flames.hntononline.de oder facebook.de/hntflames.



„Kids on bike“

MTB – das steht für Mountainbiking und ist weit mehr, als nur Fahrradfahren im Wald. Es ist Sport und Spaß zugleich – eine Kombination aus Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit und jeder Menge Adrenalin. Harburger Berge, Haake und Fischbeker Heide bieten eine unglaubliche Anzahl an neuen Wegen und versteckten Pfaden. Ein funktions- und geländetaugliches Rad und ein Helm reichen anfangs aus. Weitere sinnvolle Ausrüstung ist festes Schuhwerk, Radhandschuhe, Brille sowie auch spezielle Radbekleidung.

Schnuppertraining? „Kids on bike“ treffen sich immer - auch in den Ferien - jeden zweiten Samstag der ungeraden Kalenderwochen um 11 Uhr am Sportplatz Opferberg und kehren etwa zweieinhalb Stunden später wieder zurück. Kommt einfach mal vorbei und fahrt mit! Infos unter E-Mail freizeit@hntononline.de

Lust auf Fußballspielen?

HNT-Jugendfußball

Im letzten Jahr hat sich die HNT entschlossen, wieder einen Jugendbereich in der HNT-Fußball-Abteilung aufzubauen. Mittlerweile gibt es Angebote für die Jahrgänge 2002/03, 2004/05, 2008/09 und 2010/11/12. Die schnelle Aufbauentwicklung liegt sicher auch am Trainer-Team, das mit seinen Qualifikationen den Kindern und Jugendlichen ein stets spannendes und abwechslungsreiches Training bieten kann. Nahezu alle Trainer haben die C-Lizenz erworben – eine gute Voraussetzung für ein optimales Programm und gute Trainingsqualität. Mädchen und Jungen, die noch Lust haben mitzumachen, können einfach zu den Trainingszeiten vorbeikommen. Infos zu den genauen Zeiten und den Trainingsplätzen gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder auf www.hntononline.de.

Herren-Teams

Auch die HNT-Fußball-Herren brauchen weitere Unterstützung, sei es als Spieler oder Betreuer. Die HNT-1.-Herren spielen momentan in der Kreisliga 1 und halten sich auf dem Tabellenplatz 5. Die HNT-2.-Herren spielen in der Kreisklasse auf dem 4. Tabellenplatz. Lust bekommen? Wir sehen uns beim Training! Informationen zu den jeweiligen Trainingszeiten und -plätzen gibt es im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder auf www.hntononline.de.

Komm' ins HNT Trainer-Team!

Der Jugendbereich der HNT-Fußball-Abteilung sucht weitere Trainer, die zuverlässig das Training leiten, bereit sind sich weiterzubilden und vor allem Lust haben, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Wer schon Lizenzen im Bereich Fußball besitzt oder sich entsprechende Kompetenz aneignen möchte, sollte sich schnell melden: E-Mail: fussball@hntononline.de oder einfach bei den Trainingszeiten die Trainer ansprechen.



Impressum

Die HNT, 1/2016, März 2016, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT) Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443

Verantwortlich: Mark Schütter

Redaktion & Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv



HAMBURGER HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

20.
März
2016

HALBMARATHON 10 KM-LAUF 5 KM-LAUF

Frauen / Seniorinnen / W. Jugend
Männer / Senioren / M. Jugend

START Francoper Straße
10:00 Uhr Halbmarathon
10:15 Uhr 10 km-Lauf
10:20 Uhr 5 km-Lauf

ZIEL Arena Süderelbe,
Neumoorstück

MELDEREKORD
855 Teilnehmer (2005)

AUSRICHTER
HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10 · info@lghnf.de

3 Diagnostiken
nur € 199,-
+ Teilnahme am
Straßenlaufcup
+ Hamburger
Halbmarathon



*Wir bieten Ihnen eine moderne
Leistungsdiagnostik zur Vorbereitung
auf den Hamburg-Marathon an bzw.
zur Begleitung Ihres Wintertrainings.*

*Weitere Informationen erhalten Sie
auf unserer Internetseite:*

www.lghnf.de

Früh übt sich Moderner Sportart-Klassiker hat Platz für neue Turntalente

Edgar (6) übt intensiv die Radwende mit anschließendem gestreckten Rückwärtssalto. Danach geht es an den Barren zum Spitzwinkelstütz. Jarne (9) trainiert die Riesenwelle am Reck mit Salto als Abgang. Gregory (11) und Jannes (12) wiederholen am Sprung immer wieder den Tsukahara – ein spektakulärer Überschlag seitwärts mit einer Viertel-drehung und Salto rückwärts gehockt. Zwischendurch geht der Blick immer wieder zu ihren Trainingskollegen Daniel (16) und Lennart (17), die jetzt schon Flugelemente am Reck, Doppelsalti-Abgänge am Reck und Barren trainieren, um optimal für die deutschen Jugendmeisterschaften im Juni vorbereitet zu sein.

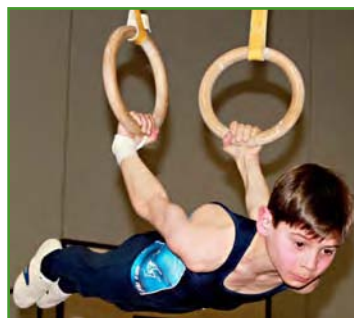
Diese HNT-Jungen sind allesamt hochtalentierte Kunstturner und bereits alle mehrfache Hamburger Meister im Kunstturnen. Bis zum Alter von zehn Jahren sind sie auch Teil der DTB-Turn-Talentschulen, ein deutschlandweites Projekt des Deutschen Turnerbundes (DTB). Dort werden nachhaltige Erfolge im Spitzensport vorbereitet. Dieses beginnt mit einer optimalen Förderung im Kinder- und Jugendbereich, die über das rein sportliche hinausgeht.

Die HNT hat als erster Hamburger Verein die strengen Qualitätskriterien des DTB erfüllt und ist seit 2008 zur DTB-Turn-Talentschule ernannt. Dafür arbeiten acht C-Lizenz- und zwei Bundeslizenz-Trainer für den HNT-Kunstturner-Nachwuchs. Dass diese kontinuierliche Arbeit sich lohnt, zeigt sich in der langen Liste der Erfolge. In den Altersklassen bis 18 Jahren standen bei den Hamburger Einzel- und Mannschaftsmeisterschaften immer HNT-Turner ganz oben auf dem Siebertreppchen. Jeweils ein 1. Platz in der Schleswig Holstein Liga mit einer Landesliga- und einer Verbandsligamannschaft, ein 3. Platz beim jährlichen Talentschulcup, dem Leistungsvergleich der Norddeutschen Talentschulen in Hannover, und Erfolge beim Deutschland Cup, dem ZAG-Cup in Hannover mit internationaler Beteiligung sowie Turnern des Jugendkaders und ein zweiter Platz für Daniel Charchenko bei den Deutschen Jugendmeisterschaften sprechen neben vielen anderen Erfolgen für sich.

Aber auch der Spaß kommt bei den momentan 86 Kunstturnern nicht zu kurz. So trainiert das Warmmachen mit dem Minitrampolin auch gleichzeitig für die Auftritte der „Jumping Boys“ und „Flying Kids“, die als Show-Turn-Truppe viele Veranstaltungen nicht nur im Stadtteil immer wieder spektakulär bereichern.

Welche Jungen ab 4 bis 5 Jahren möchte Salto, Flick-Flack oder Überschlag lernen? Die HNT-Kunstturner haben wieder Plätze frei und alle Interessierten sind herzlich zum Probetraining eingeladen – immer montags um 16 Uhr oder mittwochs um 15.30 Uhr in der Turnhalle Hausbrucher Bahnhofstraße 19 (Zufahrt Schaaphusen).

Weitere Informationen bei HNT -Kunstturn-Koodinator Jochen Gottwald, Mobiltelefon 0162 1020890, sowie im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbüro@hntonline.de



„Das Gerätturnen ist eine Mehrkampfsportart, bei der aufgrund der Vielfalt die gesamte Körpermuskulatur trainiert wird.

Die positiven Aspekte des Turnens sind gewaltig: Es schult den Stellungs-, Spannungs- sowie den Gleichgewichtssinn. Die allgemeine Kräftigung und Stabilisation während der körperlichen Entwicklung sowie die Gewandtheit, Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit werden äußerst positiv gefördert.

Vor allem aber erfahren Kinder beim Turnen ein Körpergefühl, welches sich nirgendwo anders im Sport so grundlegend findet.

Ein Turner ist auch für jede andere Sportart perfekt vorbereitet.“

HNT-„Trainerlegende“
Helmut Ziechner

Hamburger Landesfachwart
männliches Kunstturnen

Die HNT verbindet Bindeglied für Menschen unserer Gesellschaft

Rund 400 Sportangebote organisiert die HNT wöchentlich für Jung und Alt. In unserer HNT-Gemeinschaft treiben Sportler zwischen null und 99 Jahren vielfältig Sport. Diese Angebote werden von rund 100 qualifizierten ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern betreut. Sie engagieren sich unermüdlich für den Sport und für die Gemeinschaft in Süderelbe. Dafür gebührt ihnen ein großer Dank! Gemeinsam organisieren wir als HNT nicht zuletzt durch dieses ehrenamtliche Engagement, qualitativ anspruchsvolle Angebote im Reha-, Senioren-, Individual-, Jugend-, Vorschulkinder- und Freizeitsport.

Die HNT übernimmt als der Sportverein in der gesamten Süderelbe-Region eine wichtige Rolle bei der Integration aller Mitbürgerinnen und Mitbürger. Das gemeinsame Sporttreiben überwindet dabei so manche Barriere. Die Organisation vom Mitternachtssport, der Feriencamps in den Schulferien, Mit-Mach-Angebote, Ferianausfahrten und vieles mehr verbindet die Menschen in unseren Stadtteilen. Darüber hinaus ist die HNT in zahlreichen Angeboten für Flüchtlinge eingebunden.

In Kooperation mit dem Bezirksamt Harburg und dem Hamburger Sportbund (HSB) unterstützt die HNT schon seit vielen Jahren das Projekt „Kids in die Clubs“. Kinder und Jugendliche aus sozialbenachteiligten Familien können das Sportangebot der HNT hierbei kostenlos nutzen. Die Kooperation mit den Schulen in unseren Stadtteilen ist uns ebenfalls wichtig. Erfahrene Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten tolle Angebote in der Ganztagsbetreuung an. Gleichzeitig können wir mit diesen Kooperationsangeboten Kinder und Jugendliche für den Sport auch außerhalb der Schule begeistern. Mit der Stadteilschule Fischbek-Falkenberg wird darüber hinaus ein leistungssportliches Profil entwickelt, mit dem hochbegabte Athletinnen und Athleten eine ideale Trainingsbetreuung auch im Vormittag erhalten.

Im Bereich der präventiven Gesundheitsförderung und im Rehasport werden immer wieder neue Angebote installiert. Die HNT bietet Reha-Sport-Angebote für jedes Alter, für Diabetes- oder Schlaganfallpatienten, für Jugendliche mit Rückenproblemen oder alle, die nach Herzproblemen wieder „auf die Füße“ kommen wollen – um nur einen Ausschnitt zu nennen.

Die kostengünstigen Sport- und Freizeitangebote der gemeinnützigen Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. sind Teile einer sinnvollen Freizeitplanung, wichtige Bausteine in der Gesundheitsförderung, bieten unverzichtbare Gemeinschaftserlebnisse und - nicht zuletzt - Freude am Sport, den sich jeder leisten kann.

„Trennsport“-Kampagne Stadtreinigung fördert HNT-Projekt

Die Stadtreinigung Hamburg (SRH) unterstützt mit einer Summe von 1.375 Euro die Durchführung einer Hamburger Schulsport-Runde im Beachvolleyball. Geplant sind einige Tage mit Vorrundenspielen und der Finaltag auf der HNT-Beachvolleyball-Anlage im Sportpark Opferberg.

Die SRH unterstützt insgesamt sieben Hamburger Projekte des Breiten- und Vereinssports mit insgesamt 12.000 Euro. Im Rahmen der „Trennsport“-Kampagne von Oktober bis Dezember 2015 hatte die Stadtreinigung Hamburg angekündigt, drei Euro für jede in diesem Zeitraum neu bestellte Bio- und Altpapiertonne für Hamburger Sportprojekte zu spenden. Insgesamt wurden 4.000 neue Tonnen bestellt.

Die HNT-Beachvolleyball-Anlage im Sportpark Opferberg wird voraussichtlich spätestens im kommende Mai wieder in Betrieb genommen werden.

**Hier ...
fehlt Ihre Werbung?**

**Kontakt: HNT-Sportbüro,
Telefon 040 7017443
E-Mail sportbuero@hntonline.de**

HNT-Flohmarkt

Sonntag, 28. Februar

10 bis 14.30 Uhr

**Schauen & Stöbern,
Kaufen und Klönen**

**in der HNT-Vereinshalle
Cuxhavener Straße 253**

HNT-Vereinshaus buchen Räume für viele Anlässe

Nahezu alle HNT-Räumlichkeiten können auch für private und andere Zwecke gemietet werden. Für private Feiern, Firmenevents und viele andere mögliche Aktivitäten können im HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 der HNT-Clubraum – auch mit Küche – und die große HNT-Vereinshalle gebucht werden. Interessenten wenden sich im HNT-Sportbüro an Andrea Lüdemann, Telefon 040 70382427, E-Mail sekretariat@hntonline.de. Auch die HNT-Tennishalle steht für verschiedene Nutzungen zur Verfügung. Anfragen zur HNT-Tennishalle beantwortet Holger Starcke, Telefon 040 70382429, E-Mail sportanlagen@hntonline.de

DOSB

 Deutsche
Sporthilfe


Hamburger Sportbund

Die GlückSpirale fördert den Sport.



GlückSpirale

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 – 137 27 00

[LOTTO-HH.de](https://www.otto-hh.de)

 **LOTTO® Guter Tipp.**
Hamburg