



Die HNT

Ausgabe 4 - September 2016

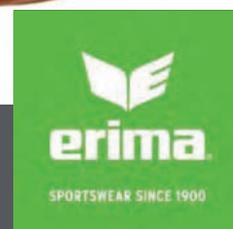
fit und beweglich ...



jetzt im
starten & sparen -
ab 24. September bei
den „**Tagen der
offenen Tür**“
im HNT
Sportstudio



So geht Sport heute!



Liebe Sportfreunde in Süderelbe, liebe HNT'er,

eine ereignisreiche Sommerzeit geht nun langsam zu Ende und ein neues Schuljahr hat begonnen.

Die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT) startet in den anstehenden Herbst mit zahlreichen neuen Angeboten, so dass sich das Schnuppern bei dem einen und anderen Angebot lohnen wird. Mit Sicherheit wird bei den wöchentlich rund 400 Sportangebote für jeden etwas dabei sein.

In unserer HNT-Gemeinschaft treiben Sportlerinnen und Sportler zwischen 0 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-Leichtathleten waren bei Deutschen Schüler- und Jugendmeisterschaften überaus erfolgreich. Malte Stangenberg wurde bei den Deutschen Schülermeisterschaften zweifacher Deutscher-Vizemeister (100 Meter und 80 Meter Hürden). Felix Tombe Marten wurde bei den Deutschen Jugendmeisterschaften Dritter mit persönlicher Bestleistung über die 400 Meter Hürden. Wir gratulieren den beiden Sportlern zu ihren Erfolgen! Der Nachwuchsleistungssport ist für die HNT ein Aushängeschild. Mit der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg wird darüber hinaus ein leistungssportliches Profil entwickelt, mit dem hochbegabte Athletinnen und Athleten eine ideale Trainingsbetreuung auch im Vormittag erhalten.

Die HNT übernimmt als der Sportverein in der gesamten Süderelbe-Region eine wichtige Rolle bei der Integration aller Mitbürgerinnen und Mitbürgern. Als Stützpunktverein „Integration durch Sport“ haben wir etwa in den letzten Wochen zahlreiche Integrationsangebote auf der Sportanlage Opferberg, dem Sportplatz Heidrand und anderen Sportstätten organisiert. Mit Sicherheit waren die Beachsoccer und Beachvolleyballabende im Sportpark Opferberg ein Höhepunkt im gemeinsamen Sporttreiben. Durch das gemeinsame Sporttreiben wurden so manche Barrieren weggeräumt!

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

Mit sportlichen Grüßen

Mark Schepanski
HNT-Präsident



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



Auch nach den Ferien: Zeit für Bewegung und Entspannung Mit den HNT-Angeboten den Alltagsstress besser bewältigen

Schule und Arbeitsalltag haben wieder begonnen. Eine Zeit des Neu- und Wiederbeginns hat begonnen. Termine und Aufgaben bestimmen den Wochenablauf. Da ist es jetzt genau die passende Gelegenheit sich auch Gedanken zu machen, wie Zeit für Bewegung und Entspannung mit eingeplant werden kann. Mit mehr Fitness lassen sich Stress und Alltagsbelastungen spürbar besser meistern.

Besonders auch Schülerinnen und Schüler in allen Klassenstufen sollten den Schulstart dazu nutzen und in ihrem Tages- und Wochenplan dem Sport genügend Raum einzuräumen.

Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene - die HNT hat für jeden das passende Bewegungsangebot - sei es im Breiten- und Hobbysport oder auch teilweise im leistungsorientierten Bereich. Die Übersicht der HNT Sportangebote auf den Seiten 10 bis 13 gibt einen ersten Eindruck dazu. Selbstverständlich berät das Team vom HNT-Sportbüro zu allen weiteren Fragen rund um das HNT Programm und Serviceleistungen - wie etwa die professionelle Leistungsdiagnostik für ein individuell optimiertes Training oder „Kindergeburtstage feiern mit der HNT“.



**HN
T**
HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V.
HAMBURG

So geht Sport heute!

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"

Unsere Sportangebote

LEISTUNGS- DIAGNOSTIK!

AEROBIC/FITNESS/TRENDSPORT

- AIKIDO
- BALLETT
- BASKETBALL
- BEACH VOLLEYBALL
- BODY WARFARE® CROSSFIT®
- FITHUS
- FLOORBALL
- FUSSBALL
- GERÄTTURNIEN
- GESUNDHEITSSPORT
- HIPHOP
- INLINESKATER-HOCKEY
- INLINESKATING
- IRISH DANCE

JU-JITSU

- JUDO
- KARATE
- KINDERTURNEN
- LEICHTATHLETIK
- NORDIC WALKING
- REHASPORT
- SCHWIMMEN
- SENIORENFREIZEIT
- SPORTSPIELE/SPORTSPOOL
- TANZEN/LINEDANCE
- TENNIS
- TISCHTENNIS
- VOLLEYBALL
- SKI & SURF

Teste deine Leistungsfähigkeit!
Effizientes Training durch Leistungsdiagnostik
Test ab 25 €
Infos und Terminvereinbarung unter 701 57 74 oder direkt im FitHus



Sportferienfreizeit/Kindergeburtstage uvm.

Anmeldung und weitere Infos:
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. - Cuxhavener Straße 253 - 21149 Hamburg
www.hntonline.de

701 74 43 sportbuero@hntonline.de www.hntonline.de

www.fithus.de

facebook.com/fithus.hntonline fithus@hntonline.de +49 40 701 57 74

Im BGZ Süderelbe / Am Johannistand 2 / 21147 Hamburg

Gelungenes Integrationsevent im Sportpark Opferberg



Mit dem Motto „Integration durch Sport“ hat die HNT im August zum gemeinsamen Sporttreiben eingeladen. „Wir wollen Flüchtlinge, Menschen mit Migrationshintergrund und unsere Vereinsmitglieder auf unserer Sportanlage zusam-

menbringen“, erklärt Vitalij Schmidt, der als Integrationsbeauftragter der HNT die Veranstaltungen organisiert hat.

„Gestartet sind wir mit 15 Geflüchteten, die wir während der ersten drei Termine direkt aus ihrer Unterkunft abholt und zur Anlage begleitet haben“, so der 24-jährige Organisator. „Von Termin zu Termin kamen immer mehr Teilnehmer dazu, darunter sowohl Menschen mit Migrationshintergrund als auch Mitglieder aus den HNT-Abteilungen.“

Ende August waren es zuletzt schon über 50 Teilnehmer im Sportpark Opferberg. Sonne und angenehme Temperaturen sorgten für gute Laune bei allen Beteiligten. Bei der Planung und Durchführung unterstützten Übungsleiter Helmut von Soosten und Cenk Akin das HNT-Team. Passend zum sommerlichen Wetter standen vor allem Beachvolleyball und Beachsoccer auf dem Programm.



Rückenschule an Geräten Neuer Kurs

Zu langes Sitzen, falsches Heben, unvorteilhafte Körperhaltung – und viel zu wenig Bewegung. Leidtragend: der Rücken.

Mit dem neuen FitHus-Kurs „Rückenschule an Geräten“ nimmt sich Dipl.-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger dieser weit verbreiteten Probleme – insbesondere auch vorbeugend – an.

Der achtwöchige Kurs unter fachkundiger Anleitung startet am 26. Oktober, mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr. 120 Euro Kursbeitrag für Nichtmitglieder werden von den Krankenkassen bezuschusst.



Beckenboden im Fokus Kurs für Frauen



Im HNT-FitHus startet ein neuer Beckenbodenkurs für Frauen. An acht Abenden lernen die Teilnehmerinnen ihren Beckenboden und seine Funktionen kennen und verstehen. Sie erlernen stärkende Übungen, entlastende Strategien sowie den Einsatz der Muskeln rund um ihre Mitte während des Alltags.

Der Kurs wird angeleitet von Silke Homann, Physiotherapeutin und ausgebildete PHYSIO-PELVICA Therapeutin.

Der Kurs startet am 30. September, immer freitags von 18.30 bis 20 Uhr. Der Kursbeitrag beträgt für Nichtmitglieder 120 Euro.

FitHus - die bessere Alternative!

Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio

Vielseitige Angebote für alle Altersgruppen und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliederkonditionen bietet das HNT Sportstudio FitHus. Keine Vorauszahlungen und stets monatliche Beitragseinzüge bei allen Tarifen sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich einem vollen Quartal gibt es nur selten.

Besonders attraktiv ist der Familientarif, mit dem jetzt noch einmal zusätzlich gespart werden kann.

Mit dem Willkommenspaket können, neben einem von den top-ausgebildeten Trainerinnen und Trainern sowie Physiotherapeuten des FitHus angeleiteten Probetraining, auch zwei der fast 50 Kurse ausprobiert werden.

An den „Tagen der offenen Tür“ ist der Einstieg mit dem Motto „**hingehen, informieren und ausprobieren**“ vom **24. September bis 1. Oktober** jetzt besonders attraktiv: Alle, die sich in diesem Zeitraum für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag von **40 Euro!**

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



Der Familientarif für
3 Familienmitglieder = 72 Euro*,
4 Familienmitglieder = 90 Euro*,
für das 5. und weitere Familien-
mitglieder nur + 15 Euro
*** zzgl. HNT-Grundbeitrag**



„Hingehen, informieren und ausprobieren!“

Keine
Aufnahmegebühr!

Fit  **US**
HNT "Sport und Freizeit"

24.09. - 01.10.

2016

**TAGE DER
OFFENEN TÜR**



www.fithus.de

 facebook.com/fithus.hntononline

 fithus@hntonline.de

 +49 40 701 57 74

 Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

Mit dem Familientarif
zusätzlich sparen!



Edgar fordert Prominente zum „unglaublichen Duell“ HNT-Nachwuchsturner am 1. Oktober in der ARD-Familienshow „Klein gegen Groß“

Für Samstag, 1. Oktober, gibt es jetzt den ganz besonderen TV-Programmtipp: HNT-Kunstturn-Nachwuchstalent Edgar Ghazarian stellt sich in der ab 20.15 Uhr laufenden ARD-Familienshow „Klein gegen Groß“ bei TV-Moderator Kai Pflaume einem „unglaublichen Duell“.

Wer die Prominente „Große“ sein wird, die gegen Edgar antritt, ist noch geheim - ebenso wie die Herausforderung, die der Siebenjährige vorbereitet hat. Begleitet von seiner Familie und HNT-Turntrainer Helmut Ziechner, der selbstverständlich darauf achtet, dass der junge Sportler nicht überfordert wird, wird der mehrfache Hamburger Meister sein bestes geben. 2015 und 2016 hat er von 15 möglichen

Hamburger Meistertiteln 14 mit nach Neugraben gebracht. Seit fast vier Jahren turnt Edgar Ghazarian bereits erfolgreich bei der HNT. Welcher Junge ebenfalls lernen möchte, so gut wie er turnen zu können, der ist bei den nächsten Talentsichtungen der HNT-Kunstturner genau richtig.

Bewegungsfreudige Jungen im Alter von vier bis sieben Jahren sind am Sonntag, 9. Oktober, um 10 Uhr in die Turnhalle Hausbruch (Zufahrt über Straße Schaaphusen) eingeladen. Ältere Jungen, die gerne mit dem Kunstturnen beginnen möchten, melden sich für ein individuelles Probetraining in den Trainingsgruppen der jeweiligen Altersklasse am besten per E-Mail kunstturnen@hntonline.de an.

Kinderturn-Sonntag ♦ 2016
13. November
10-13 Uhr

Entdecke deine Stärken!

Ein kostenloser Spaß für Kinder von 1-7 Jahren und ihre Eltern bei vielen Turnvereinen in Hamburg.

Weitere Infos:
www.kinderturnen-hamburg.de
0411 19 06 2 22 12 73

Partner: UK Nord

„Entdecke Deine Stärken!“ Der Kinderturn-Sonntag 2016 bei der HNT - Infos und Spaß für Kinder und Eltern

Am Sonntag, 13. November, ist es wieder soweit: Drei Stunden lang gibt es in den Turnhallen im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, kostenlosen Bewegungs-Spaß für Kinder von 1 bis 7 Jahren.

Unter dem Motto „Entdecke deine Stärken!“ heißt es Klettern, auf dem Air Track springen, balancieren – sich einfach einmal richtig ausprobieren und austoben! Gleichzeitig können sich Eltern über die vielseitigen Angebote der HNT für Kinder umfassend und aus erster Hand informieren.

Der jährliche Kinderturn-Sonntag der führenden Turnsportvereine Hamburgs ist auch aus dem Veranstaltungskalender der HNT nicht mehr wegzudenken. „Schenken Sie Ihrem Kind Bewegung!“, lautet denn auch der diesjährige Leitgedanke der Aktion. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen und -bewegungsprogramme sind die Chance, den Grundstein für lebenslanges Sporttreiben zu legen. Sie sind die Basis für nahezu alle Sportarten, für die sich Kinder später auch entscheiden mögen.

Erfolgreiches Ballett-Sommerferienprogramm Intensives Training für Kinder und Jugendliche der HNT-Ballett-Compagnie

In der ersten vollen Sommerferienwoche gab es in diesem Jahr erstmals ein Ferienprogramm für die Schülerinnen und Schüler der HNT-Ballett-Compagnie. Parallel zum wiederholt stattfindenden HNT-Sommer-Feriencamp, hatten die Kinder ab neun Jahre bis zu den Jugendlichen Gelegenheit, an einem abwechslungsreichen Kursprogramm teilzunehmen.

Fünf Tage lang wurde in der HNT-Vereinshalle von morgens bis nachmittags trainiert und geschwitzt. Die Idee von Ballettpädagogin Anna Krüger ging auf und alle 15 Kurse waren gut besucht. Insgesamt 146 Mal wurde das Angebot genutzt, auch zur Freude der Eltern, die ihre Kinder nach den Stunden erschöpft, aber glücklich abholen konnten.

Am Montag und Mittwoch trafen zuerst die jüngeren auf die älteren Tänzerinnen und Tänzer zum gemeinsamen Balletttraining, wodurch sich die Teilnehmenden aus allen Klassen mit viel Spaß noch besser kennen lernten. Die Mädchen der unteren Gruppen durften danach nicht nur - wie bei Auführungen und Auftritten - den Jugendlichen beim Erlernen klassischer Solovariationen und Duette aus berühmten Balletten zusehen, sondern schnupperten selbst einmal in den Repertoire-Unterricht hinein. Die Ältesten probierten sich zudem in Improvisation und Komposition aus, wobei auch kurze eigene Kreationen entstanden.

Während der Dienstag ganz im Zeichen des Irish Dance stand, ging die Woche mit Ballett und Charaktertanz zu Ende: An den letzten beiden Tagen war die ehemalige John-Neumeier-Tänzerin Maude Andrey - wie schon im vergangenen Jahr - zu Gast an der Cuxhavener Straße. Auf Einladung von Anna Krüger arbeitete die frühere Ensemble-Tänzerin der Hamburgischen Staatsoper dieses Mal im Technical Work intensiv mit den kleinen und großen HNT-Aktiven an den technischen Feinheiten. Einen wunderbaren Abschluss bildete das Tanzen einer temperamentvollen Charaktertanz-Choreographie.

Nach diesem großen Erfolg, ist spätestens für die Sommerferien 2017 eine Fortsetzung des Konzeptes geplant - dann sollen auch die Jüngsten aus der Gruppe der Sechsjährigen dabei sein können.

**Volle Konzentration beim Charaktertanz-
Workshop mit Maude Andrey**
(Foto: Katharina Bodmann)



Erlebe die tolle Atmosphäre Deutsches Turnfest Berlin 2017

Das nächste Internationale Deutsche Turnfest wird vom 3. bis 10. Juni 2017 in Berlin ausgetragen. Es ist die größte Wettkampf- und Breitensport-Veranstaltung der Welt und damit ein Fest der Superlative.

Mit über 100.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fand das Turnfest bereits 2005 in der deutschen Hauptstadt statt und war ein großer Erfolg. Auch 2017 wird die Veranstaltung wieder alles bieten, was ein richtig gutes Turnfest auszeichnet: Wettkämpfe in hervorragender Atmosphäre, erstklassige Show-Veranstaltungen, ein vielfältiges Rahmenprogramm, viele sportliche Anregungen in der Turnfest-Akademie sowie nicht zuletzt eine stimmungsvolle Gala im Berliner Olympiastadion. Für Aktive wie Gäste reihen sich beim Deutschen Turnfest Berlin 2017 großes oder kleine Highlights aneinander: Von der netten Begegnung auf der Festmeile bis hin zum Abruf der lang erarbeiteten Fähigkeiten beim eigenen Wettkampf oder dem Besuch einer der spektakulären Abendevents.

Die HNT ist in Berlin mit dabei. Wer das Deutsche Turnfest mit seiner tollen Atmosphäre auch miterleben möchte, meldet sich einfach bei Astrid Röttger, Telefon 040 7014195

Gymnastik, Tanz & viel Spaß Jetzt bei Showgruppe mitmachen

Die Showgruppe „Mix Generation“ sucht Verstärkung. Immer mittwochs von 20 bis 21.30 Uhr treffen sich Gymnastik- und Tanzbegeisterte im Alter von 15 bis 85 Jahren in der Turnhalle im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253.

Angeleitet von Übungsleiterin Astrid Röttger kommt - neben Gymnastik, Tanz und viel Spaß - die Vorbereitung auf spannende Wettkämpfe nicht zu kurz. Wer Lust hat kommt einfach vorbei und probiert es aus!

Kinderyoga im Vereinshaus Neuer Kurs ab 28. September

Am 28. September beginnt im Clubraum des HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, der neue Kinderyoga-Kurs. Das speziell auf Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren ausgerichtete Angebot geht über zehn Wochen, immer mittwochs in der Zeit von 16 bis 17 Uhr.

Der Kursbeitrag beträgt für HNT-Mitglieder 60 Euro, für Nichtmitglieder 70 Euro. Weitere Informationen gibt es bei Kursleiterin Waltraud Jensen, Mobiltelefon 0172 4303946.

Anmeldungen auch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Beckenboden- und Ganzkörpertraining Gesundheitssport am Dienstag

Dienstags von 8.15 bis 9.30 Uhr findet in der HNT-Vereins-halle, Cuxhavener Straße 253, unter fachkundigen Anleitung von Übungsleiterin Maike Paul Beckenbodentraining für Männer und Frauen statt. „In den Übungen wird die Körperwahrnehmung besonders geschult und das Zusammenspiel des Beckenbodens mit anderen Muskelgruppen trainiert“, erklärt Maike Paul.

In der Halle des HNT-Vereinshauses leitet Bianca Barda ebenfalls dienstags von 9 bis 10 Uhr ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem verschiedene Kleingeräte zur Kräftigung der gesamten Muskulatur zum Einsatz kommen.

In beiden Gruppen sind noch Plätze frei. Interessierte sind gern auch ohne Anmeldung zu einer Schnupperstunde herzlich willkommen. Weitere Informationen gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

„MenFit“ ist gestartet Kraft und Ausdauer für Männer 45+ - jetzt neue Trainingszeit am Abend!

Der HNT Gesundheitssport ist jetzt um ein Angebot reicher. Im Mittelpunkt beim neuen HNT Kurs „MenFit Kraft und Ausdauer für Männer 45+“ stehen Übungen aus dem täglichen Bewegungsablauf. Dabei werden die großen Muskel der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sowie die kleinen, knochennahen Muskeln (Core-Muskulatur) gekräftigt. Hinzu kommt die Mobilisation der Gelenke.

Im Training werden klassische Übungen mit Geräten - wie Hanteln, Brazils, Stäbe, Bälle, Reifen, Kästen oder Bänke - und ohne Geräte angeboten. Für weitere Abwechslung sorgen Zirkeltrainings und Wettkampfspiele. Ergänzt wird das Programm durch Einheiten zur Verbesserung der Schnelkraft und der Sturzprophylaxe. Die Motivation der Teilnehmer wird durch passende Musik ergänzt. Noch sind einige Plätze frei. Wer Lust hat mit dabei zu sein, kann sich einfach im HNT-Sportbüro anmelden:

Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Neu: Qigong Kursstart Mittwoch, 21. September

Am 21. September startet neue HNT Qigong-Kurs. Diese aus China stammende Meditations- und Konzentrationsform hilft bei der Harmonisierung und der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Zudem bewirkt Qigong geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration. Es löst krankmachende Verkrampfungen und hilft Stressoren ausfindig zu machen, um diese sanft zu beseitigen. Qigong ist für jedes Alter geeignet.

Der neue achtwöchige HNT-Kurs findet immer mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle Wümmeweg statt. Der Kursbeitrag für HNT-Mitglieder beträgt 60 Euro, Nichtmitglieder zahlen 70 Euro. Der kann einfach vor Ort entrichtet werden. Anmeldung und weitere Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Wieder Plätze frei Nordic-Walking hat immer Saison



Für den Einstieg in ein aktives Leben ist jeder Zeitpunkt richtig. 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 in der Natur auch dem weit verbreiteten Burn-Out vor. Die bestehenden HNT Nordic-Walking-Gruppen freuen sich auf neue Teilnehmer bei den Nordic-Walking-Treffs, um sich gemeinsam in der wunderschönen Fischbeker Heide fit zu halten.

**Informationen und Anmeldung direkt bei
Übungsleiterin Susanne Kaden, Telefon 040 7968378**

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.

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

Line Dance für Anfänger Workshop beginnt im November

Die HNT Line Dance Sparte bietet in diesem Jahr im November erneut einen Workshop für Anfänger an. Die Neueinsteiger erlernen in dem Kurs einfache Tänze.

Der Anfänger Workshop startet unter der Leitung von Kerstin Muche am Donnerstag, 3. November um 19:30 Uhr in der Gymastikhalle Wümmeweg. Der Kursbeitrag für zehn Einheiten mit jeweils 90 Minuten beträgt für HNT-Mitglieder 50 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro. Die Kursteilnehmer sollten möglichst bequeme Kleidung anziehen und die Schuhe eine glatte Sohle haben. Tanzschuhe oder Dance Sneakers sind zum Beispiel bestens geeignet, in Straßenschuhen darf in der Halle nicht getanzt werden. Der Workshop läuft jeweils bis einschließlich 26. Januar, ein Einstieg während des laufenden Kurses ist stets möglich.

Line Dance ist ideal für Tanzbegeisterte, die keinen Tanzpartner haben, aber dennoch gerne tanzen. „Geeignet ist Line Dance für wirklich jeden, ganz egal wie alt, groß, klein, dick oder dünn jemand ist“, betont Übungsleiterin Kerstin Muche. Getanzt wird nach Countrymusik und nach aktueller Rock- und Popmusik. Beim Line Dance tanzen alle zusammen in einer Gruppe, aufgestellt in Reihen und Linien, die gleichen Schritte.

Neugierig geworden? Anmeldungen ab sofort im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.



Tanzworkshop für Anfänger und Wieder- einsteiger

Jetzt noch mitmachen!

Die HNT-Tanzabteilung hat jetzt wieder einen neuen Tanzworkshop „Standard & Latein“ für Anfänger und Wieder-einsteiger gestartet. Wer schon immer einmal tanzen wollte oder seine Kenntnisse wieder auffrischen, vertiefen und ausbauen möchte, ist hier genau richtig und kann noch in den gerade begonnenen Kurs unter der Leitung von Tanztrainer Uwe Sietas problemlos einsteigen.

Das Angebot besteht aus jetzt noch neun folgenden ein- einhalbstündigen Einheiten, jeweils freitags in der Zeit von 20.30 bis 22 Uhr in der Falkenbergshalle, Heidrand 5, und endet am 18. November.

Für HNT-Mitglieder beträgt der Kursbeitrag 48 Euro pro Person, für Nichtmitglieder 56 Euro. Anmeldung und weitere Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Schlattermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlattermund.de

info@schlattermund.de



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 immer wieder neu durch Projekte, sportliche Innovationen und Trendideen ergänzt.

Hier findet wirklich jeder etwas Passendes für Sport & Freizeit!

Aerobic, Fitness & Trendsport

Aerobic

Mo., 19:00-20:00

Gymnastikhalle Wümmeweg

High Cardio Fitness

Mo., 20:30-21:15 Vereinshalle 1

Erlebnisswelt Turnfitness - ab 16 J.

Mo., 20:00-22:00

Turnhalle Hausbruch

Bauch-Beine-Po

Mo., 19:30-20:30 Vereinshalle 1

Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 2

Fitness für Jedermann

Mi., 19:00-20:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

Body Complete Workout

für Frauen ab 30 J.

Do., 08:45-10:00 Vereinshalle 1

Body Workout ab 20 J.

Do., 19:00-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Fit & Fun für Erwachsene

Do., 19:30-22:00

Turnhalle Hausbruch

Erlebnisswelt Turnfitness - ab 16 J.

Do., 20:15-22:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Body Workout

Do., 20:30-21:30 Vereinshalle 1

Fitness Gymnastik - Erwachsene mix

Fr., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Aikido

Aikido Erwachsene

Mo., 19:00-22:00

(1.4.-30.9. /danach 20:00-22.00)

Mi., 20:00-22:00

Aikido Jugendliche ab 14. J.

Mi., 18:30-20:00

Aikido Kinder & Jugendliche

Kooperation Schule-Verein

Mi., 17:00-18:30

Aikido Kinder & Jugendliche

alle Grade

Sa., 12:00-13:45

Sa., 13:45-16:00

alle: Turnhalle Opferberg

Ballett, Tanz & Steppen

Kindertanz 7-12 J.

Mo., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

HNT-Ballettcompagnie & Pointe-Work

Di., 17:45-19:00 Vereinshalle 2

Sa., 13:30-15:30 Vereinshalle 2

Charaktertanz NEU

Di., 19:00-19:45 Vereinshalle 2

Kindertanz 3-4 J.

Mi., 15:00-16:00 Vereinshalle 1

Kindertanz 5-6 J.

Mi., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

Tänzerische Früherziehung ab 4 J.

Do., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 6 J.

Do., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Kinderballett 8-11 J./Anfänger

Do., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

Ballett für Anfänger mit

Vorkenntnissen 10-15 J.

Do., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Klassisches Ballett Jugend ab 16 J.

Fortg. bei qualif. Ballettpädagogin

Do., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Zum-Dance für Anfänger

Do., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

Steppen für Fortgeschrittene

Do., 20:00-21:30 Vereinshalle 2

Hard Shoes Beginner

1. und 3. Fr. im Monat

17:00-18:00 Vereinshalle 2

Ceili- & Figure-Dances und

Show-Teamtraining

1. und 3. Freitag im Monat

18:00-19:00 Vereinshalle 2

Ballett am Samstag ab 6 J.

Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2

Ballett am Samstag ab 9 J.

Sa., 11:15-12:15 Vereinshalle 2

Vorbereitungsklasse

Ballett & Pre-Pointe

Sa., 12:15-13:30 Vereinshalle 2

Basketball

1. Herren Bezirksliga

Mo., 19:00-21:00

Sporthalle Süderelbe

Mi., 20:00-21:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 20:00-21:30

Turnhalle Neumoorstück

Mädchen Einsteiger ab 10 J.

Mi., 15:30-17:00

Sporthalle Süderelbe

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Süderelbe

Fr., 17:00-18:30

Turnhalle Neumoorstück

Jungen Einsteiger ab 8 J.

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Freizeitgruppe

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschritten ab 14 J.

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 18:30-20:00

Turnhalle Neumoorstück

Beachvolleyball

für Jugendliche und Erwachsene

kostenloses Ferientraining

Crossfit® & Body Warfare®

Mo., Di., Do., 19:00-20:30

Fr., 19:30-21:00

Störtebekerhalle Empore

Fit & Pfundig „Rallye Energy“

für Jugendliche und Erwachsene

Abenteuerturnen 8-12 J.

Mo., 18:00-20:00

Turnhalle Neumoorstück

Judo - auch für „Pfundskinder“ 8-13 J.

Di., 18:00-19:30

Sporthalle An der Haake (AdH)

FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Di., 16:00-18:00 Sportplatz Opferberg



Fußball

Jungen und Mädchen Jg. 2005/2006
Mo., Fr., 17:00-18:30
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010
Mo., 17:00-18:00
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

1. B-Jugend Jg. 2000/2001
Di., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof
Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

1. Herren
Di., Do., 20:00-21:30
Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen 5-8 J.
Mi., 15:30-16:45
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2012
Mi., 17:00-18:00
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

2. Herren
Mi., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2007-2009
Do., 17:00-18:30
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen ab Jg. 2005
Fr., 18:30-19:45 Turnhalle Opferberg

Gesundheitssport

Ganzkörpertraining und Entspannung
Mo., 11:00-12:00 Vereinshalle 2

Gutes für den Rücken
Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

Smovey
Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Rückengymnastik 50plus
Mo., 17:50-18:50
Gymnastikhalle Hausbruch

Mit Sport Leben MISPEL
Kardiofit ab 45 J.
Mo., 18:00-19:25
Turnhalle Neugraben

Starker Rücken
Mo., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Entspannungsgymnastik
Mo., 20:00-22:00
Gymnastikhalle Hausbruch
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

Beckenbodentraining
für Männer und Frauen
Di., 08:15-09:30 Vereinshalle 2

Beckenbodentraining für Frauen
Fr., 10:00-11:30 Vereinshalle 2

Ganzkörpertraining
Di., 09:00-10:00 Vereinshalle 1

Locker vom Hocker
Di., 10:30-11:30 Vereinshalle 2

Gesundheitssport für Frauen
Di., 18:30-20:00 Vereinshalle 1
Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 1

Cardio-Fit Drums Alive
Di., 20:00-22:00 Vereinshalle 1

Paar-Gymnastik
Mi., 10:45-12:45 Vereinshalle 1

Wirbelsäulengymnastik
Mi., 17:00-18:00

Gymnastikhalle Hausbruch
Do., 08:45-09:45 Vereinshalle 2
Do., 10:00-11:00 Vereinshalle 2
Do., 18:00-19:30
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Sport bei Rheuma, Rheuma-Liga
Mi., 18:00-19:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Männer Gymnastik & Ballspiele
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Hausbruch

Rücken- & Knieschule
Do., 11:00-12:00 Vereinshalle 1

Gutes für Körper & Seele
Entspannung & Ganzkörpertraining
Do., 17:15-19:00
Gymnastikhalle Hausbruch

MenFit
Kraft & Ausdauer für Männer 45+
Do., 19:00-20:00
Turnhalle Neugraben

Rückengymnastik Bechterew
Do., 19:30-20:30 Vereinshalle 1

Fit von Kopf bis Fuß
Fr., 08:30-10:00 Vereinshalle 2

Entspannungsgymnastik
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

HipHop

Kinder 7-10 J.
Mo., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Wettkampftraining
Mo., 20:00-22:00 Vereinshalle 2

ab 4-6 J. und alle Neueinsteiger
Fr., 14:30-15:30 Vereinshalle 1

Anfänger ab 11 J.
Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 2

6-8 J. auf Anfrage
Fr., 15:30-16:30 Vereinshalle 1

Fortgeschrittene
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 2

Junioren Formation
So., 11:00-13:00 Vereinshalle 1

Wettkampftraining 2
So., 15:00-18:00 Vereinshalle 1

Inline-Skaterhockey

Kids-Hockey 8-12 J.
Di., 17:00-18:30 Uwe-Seeler-Halle

Herren
Do., 18:30-20:00 Uwe-Seeler-Halle

Inlineskating

Fitness & Spiele
Jugendliche und Erwachsene
Fr., 19:45-21:45
Turnhalle Opferberg und
Sporthalle Neuwiedenthal

Irish Dance

Beginner Class Kinder
Di., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Jugendliche & Erwachsene
Beginner Class
Di., 16:30-17:45 Vereinshalle 2

Ju-Jutsu

Techniktraining
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 12 J. - Farbgurte bis Grüngurt
Mo., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Kindertraining 1
Anfänger 8-10 J.
Mi., 17:00-18:15 Vereinshalle 2

Kindertraining 2
Fortgeschrittene 10-12 J.
bis Orangegurt
Mi., 18:15-19:45 Vereinshalle 2

Fight Time
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 14 J. - ohne Vorkenntnisse
Mi., 19:45-21:15 Vereinshalle 2

Showtraining
Show- & Demoteam
ab 10 J. (nach Sichtung)
Fr., 17:00-18:30 Vereinshalle 2

Techniktraining
nur Fortgeschrittene
und Showteam ab 12 J.
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Alle Informationen, Orte und Zeiten zu den HNT-Sportangeboten

www.hntonline.de

HNT-Sportbüro - Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443



Judo

Anfänger & Fortgeschrittene 7-13 J.
Di. und Do., 18:00-19:45

Judogruppe für Jung und Alt
Di., 19:45-21:45

Kinder ab 6 J.
Mi., 17:00-18:15

Kinder ab 11 J.
Mi., 18:15-19:45

Judo spielend lernen
Kinder von 3-6 J.
Do., 17:00-18:00

Übungsgruppe
Jugendliche & Erwachsene
Do., 19:45-21:45

alle: Sporthalle An der Haake (AdH)

Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.
Mo., 19:30-21:00
Sporthalle An der Haake (AdH)
Mi., 19:00-21:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 19:30-21:00 Sporthalle AdH

Schülerinnen 6-8 J.
Mo., 16:30-17:30 Sporthalle AdH
Fr., 16:30-17:30 Sporthalle AdH

SchülerInnen 8-12 J.
Mo., 17:30-18:30 Sporthalle AdH
Fr., 17:30-18:30 Sporthalle AdH

SchülerInnen bis 14 J. ab 7. Kyu
Mo., 18:30-19:30 Sporthalle AdH
Fr., 18:30-19:30 Sporthalle AdH

Sondertraining Jugendl./ Erw. ab 14 J.
Mo., 21:00-22:00 Sporthalle AdH
Mi., 21:00-22:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 21:00-22:00 Sporthalle AdH

Kinderturnen

Eltern & Kind 1 bis 3 J.
Mo., 14:30-16:00 Vereinshalle 1

Kinderturnen 3-5 J.
Mo., 16:30-18:00
Turnhalle Neugraben

Abenteuerturnen 8-14 J.
Mo., 18:00-20:00 Halle Neumoorstück

Kinderclub bis 3 J.
Di., 09:30-10:30 Vereinshalle 2
Di., 10:00-11:30 Vereinshalle 1

Eltern & Kind ab 2 J.
Di., 15:15-16:15 Störtebekerhalle 1

Mädchen-Treff ab 7 J.
Di., 15:45-17:00 Turnhalle Neugraben

Kinderturnen 2-6 J.
Di., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek

Kinder 4-6 J.
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1
Mi., 17:00-18:00
Sporthalle An der Haake (AdH)

Mädchentreff ab 10 J.
Di., 17:00-18:30 Turnhalle Neugraben

Kinder 6-8 J.
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1
Mi., 18:00-19:00 Sporthalle AdH

Kinder 4-7 J. - Gerätturnen
Do., 15:30-17:00 Vereinshalle 1

Kinder 2-4 J.
Do., 16:00-17:00 Turnhalle Hausbruch

Kinder 4-7 J.
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Kinder ab 7 J. - Gerätturnen
Do., 17:00-18:30 Vereinshalle 1

Kinderclub ab 3 J.
Fr., 09:45-11:45 Vereinshalle 1

Eltern & Kind 1½-3½ J.
Mi., 16:00-17:00 Sporthalle AdH
Fr., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Fischbek

Kunstturnen Jungen

Gerätturnen für Jungen 4-6 J.
Mo., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Hausbruch
Fr., 14:30-16:00 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen für Jungen 7-9 J.
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen für Jungen ab 10 J.
Mo., 18:00-20:15 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 4-7 J.
Di., 15:30-17:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 8-11 J. und Jugendliche
Di., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch
Sa., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen 7-9 J.
Mi., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen Sondertraining
Mi., 19:00-20:00 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 7-10 J.
Fr., 16:00-18:00 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen ab 10 J.
Fr., 18:30-20:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 5-7 J.
So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Leichtathletik

Jugend U16
Mo., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Do., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg

ab Jugend U18, U20, Erwachsene
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg

Kinder U10 und jünger
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Sportabzeichen Familiensport
Di., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Jugend U 14
Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Fr., 17:30-19:30 Sportplatz Opferberg
(Störtebekerhalle 1 - nach Absprache)

Kinder U 12
Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Sportabzeichen
Mi., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Lauftreff
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg
(nach Absprache)
So., 10:00-12:00 Turnhalle Opferberg/
Sportplatz Opferberg

Nordic Walking

Mo., Mi., Fr., 09:00-10:30 Fischbektal

Sommertraining
Mi., 18:00-19:30 Fischbektal

Pilates

50plus-Anfänger & Fortgeschrittene
Di., 11:30-12:30 Vereinshalle 2

Pilates mit Vorkenntnissen
Mi., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Pilates für Anfänger
Mi., 20:00-21:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schwimmen

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Senioren & Freizeit

Mo., 15:30-17:30
Vereinshaus-Clubraum

Englisch Fortgeschritte
Di., 09:45-11:00

Mi., 09:00-10:30
Mi., 10:30-12:00

Vereinshaus-Clubraum

Nordic-Walking-Wandern
Di., 11:00-12:00 Laufstrecke Jägerhof

Kegeln an jedem 1. Di. im Monat
15:00-17:00 Landhaus Jägerhof

Gesund durch Bewegung
Besichtigungen in Hamburg
(siehe Monatsprogramm)
Mi., Treffpunkt nach Vereinbarung
Radwanderungen
Do., 10:00-13:00 HNT-Vereinshaus

Radwanderungen
jeden 1. und 3. Do. im Monat
(gemäßigtes Tempo)
Do., 10:00-12:00 HNT Vereinshaus

Volkstanz
Do., 13:15-14:45 Vereinshalle 1



Geselliges Beisammensein

Do., 15:00-18:00

Vereinshaus-Clubraum

Singen jeden 1. und 3. Do. im Monat

Do., 15:30-16:30

Vereinshaus-Clubraum

Entspannungsgymnastik

Fr., 10:30-12:00

Vereinshaus-Clubraum

Ski & Surf

Skifitness gesundheitsorientiert

Di., 19:30-20:30 Turnhalle Hausbruch

Power-Skifitness

Mi., 20:00-21:00

Sporthalle An der Haake

Sportspiele

Ball- & Funsport Kinder 8-12 J.

Mo., 16:30-18:00 Störtebekerhalle 2

Rund um den Ball

Di., 16:30-17:45 Jungen 7-9 J.

Sporthalle An der Haake

Fr., 16:00-17:00 - 4-6 J.

Fr., 17:00-18:30 - ab 7 J.

Fr., 18:30-20:00 - ab 12 J.

Störtebekerhalle 2

Sportspool

Kinder Sportspool & Einrad 8-13 J.

Mo., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool ab 14 J.

Mo., 19:00-21:00

Do., 18:30-20:30

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger Mädchen 4-7 J.

Di., 14:30-16:30 Vereinshalle 1

Sportspool & Einrad Einsteiger

Mädchen 8-10 J.

Mi., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger 4-7 J.

Do., 16:00-17:30 Turnhalle Neugraben

Sportspool Einsteiger 7-10 J.

Do., 17:00-19:00 Turnhalle Neugraben

Sportspool Einsteiger 10-14 J.

Do., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen 5 -10 J.

Fr., 15:30-17:30

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 10 J.

Fr., 17:30-19:30

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 5 J.

Sa., 10:00-13:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Tanzen & Line Dance

Gesellschaftstanz mit Vorkenntnissen

Mo., 19:00-20:30

Mo., 20:30-22:00

Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots

Di., 18:30-20:00 für Anfänger

Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene

Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots

Sondertraining

Do., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Line Dance-Gruppe Jolly Boots

Fortgeschrittene gehobener Anspruch

Fr., 18:15-19:45

Aula Schule Schnuckendrift

Gesellschaftstanz für Anfänger

und Wiedereinsteiger

Fr., 19:00-20:30 Falkenberghalle

Tennis

Einzel- und Gruppentraining für

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

nach Vereinbarung mit Trainer

Boris Weber, Telefon 040 7014142

Sa., 10:00-12:00 Jugendtraining

Vereinsplätze Tennis

Tischtennis

Schüler/Jugendliche

Mo., 17:30-18:45 Gruppe ROT

Fr., 16:15-17:30 Gruppe GELB

Fr., 17:30-18:45 Gruppe GRÜN

Erwachsene

Mo., 19:00-22:00

Mi., 19:00-22:00

Fr., 19:00-22:00

alle: Sporthalle An der Haake

Volleyball

männliche Jugend bis 13 J.

Mo., 16:30-18:00 Turnhalle Sandbek

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

weibliche Jugend 12-14 J.

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

weibliche Jugend bis 17 J.

Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Sandbek

Damen ab 16 J.

Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

Damen ab 18 J.

Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

Mo., 20:00-22:00 CU Arena

Do., 20:00-22:00 CU Arena

Mix Ü40

Mo., 20:00-21:45 Halle Neumoorstück

Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Do., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Damen ab 14 J.

Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Sandbek

Mi., 20:00-22:00 CU Arena

Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Fr., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend Auswahl HVbV

Di., 17:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Mix um 18 J.

Di., 20:00-22:00 CU Arena

Mix ab 18 J.

Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Fr., 20:00-22:00 CU Arena

Jugend ab 8 J.

Mi., 16:30-18:00

Sporthalle Süderelbe

männliche Jugend bis 16 J.

Mi., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek

Do., 18:30-20:00 Störtebekerhalle 1

weibliche Jugend bis 15 J.

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Neugraben

weibliche Jugend 16-18 J.

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Süderelbe

Herren Ü40

Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend

Do., 17:00-18:30 Störtebekerhalle 1

Talentschmiede

Do., 18:00-20:00 Turnhalle Kiesbarg

Kooperation Schule-Verein

Fr., 14:00-17:00 Turnhalle Neugraben

Talentschmiede ab 14 J.

Fr., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Freizeitsport

Sa., 11:00-13:00 Halle Neumoorstück

Yoga

Hatha Yoga - Mo., 09:30-11:00

Vereinshaus-Clubraum

Hatha Yoga - Di., 18:30-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Hatha Yoga für Senioren

Mo., 11:00-12:30

Vereinshaus-Clubraum

Active-Aging-Yoga - Do., 09:00-10:30

Vereinshaus-Clubraum

Intensive-Yoga

Do., 20:00-21:15

Gymnastikhalle Hausbruch

Zumba

für Anfänger & Fortgeschrittene

Mi., 18:30-19:00 Vereinshalle 1

HNT-Leichtathleten machen auf sich aufmerksam Große Erfolge für Renée Nitsch und Malte Stangenberg bei den Deutschen Meisterschaften in Aachen und Bremen

Bei den Deutschen Leichtathletikmeisterschaften der Blockwettkämpfe am ersten Juli-Wochenende in Aachen glänzten Renée Nitsch und Malte Stangenberg mit zwei tollen Ergebnissen im Block Wurf.

Zunächst ging am Samstag die weibliche Jugend U16 auf Medaillenjagd. Mittendrin und zum ersten Mal aktiv bei einer Deutschen Meisterschaft am Start war Renée Nitsch in der Altersklasse W14. „In der Meldeliste lag ich auf Platz 14. Mein Ziel war es, diesen Platz mindestens zu bestätigen sowie Erfahrungen zu sammeln. Schließlich sind es meine ersten Deutschen Meisterschaften, da ist man schon ein bisschen aufgeregt“, erzählt Renée Nitsch. Die Aufregung verschwand jedoch schnell. Bereits mit der ersten Disziplin Kugelstoßen legte sie mit 9,45 Meter die Grundlage für das später überraschende und verdiente Ergebnis.

Es folgten Weitsprung und Hürdensprint. Vor diesem hatte sie Respekt, neben guten Läufen bei vorherigen Wettkämpfen hatte es hier auch schon einen Sturz gegeben. „So etwas bleibt im Kopf hängen“, so Trainer Daniel Neidhold. Doch nach der direkten Wettkampfvorbereitung auf der Gegengeraden des Stadions mit Hürdentrainer Marcus Jung war klar, dass die Hürden für sie diesmal kein Hindernis darstellen würden. Mit einem tollen Lauf und neuer Bestleistung von 13,11 Sekunden war dann auch die dritte Disziplin absolviert. Im Diskuswerfen bestätigte sie ihre tolle Form, kratzte mit 29,24 Meter knapp an der 30-Meter-Marke und stellte letztlich die drittbeste Weite der gesamten Konkurrenz. Beim abschließenden 100-Meter-Sprint blieb die Uhr bei 13,31 Sekunden stehen. In der Summe aller Disziplinen dann die Überraschung: Renée Nitsch kam mit einem starken Wettkampf auf Platz 7 im Feld der 24 Konkurrentinnen. Sie hatte damit am wenigsten gerechnet, entsprechend groß war die Freude.



Einen Tag später startete Malte Stangenberg (M15) in der männlichen Jugend U16 ebenfalls im Block Wurf. Hier entwickelte sich ein spannender Wettkampf, der erst in der letzten Disziplin die Entscheidung brachte. Zunächst glänzte er als Titelverteidiger im Hürdensprint mit einer neuen Bestleistung in superschnellen 10,93 Sekunden.

Diesen Schwung zum Wettkampfbeginn nahm er mit in den Weitsprung und sprang auch hier eine neue Bestleistung mit 5,94 Metern. Im Diskuswerfen landete die ein Kilogramm schwere Scheibe bei 37,08 Metern. In seiner Paradedisziplin 100-Meter-Sprint gehört Malte Stangenberg zu den schnellsten deutschen Athleten seiner Altersklasse. Dies stellte er mit seiner dritten Bestleistung unter Beweis: die Uhr blieb bereits nach 11,31 Sekunden stehen und hob ihn in der Gesamtwertung auf einem Podestplatz.

Das Kugelstoßen sollte nun entscheiden, denn auch der Zweitplatzierte des letzten Jahres war in der Punktwertung ganz vorne mit dabei. Malte Stangenbergs Kugel landete im besten von drei Versuchen bei 11,73 Metern, gleichbedeutend mit Platz 4 in der Gesamtwertung, nur drei Punkte hinter dem Bronze-Rang. „Ein denkbar knappes Ergebnis, leider konnte Malte seine Leistung im Kugel nicht ganz abrufen“, stellte Trainer Daniel Neidhold am Ende fest. Dennoch überwog die Freude nach einer kurzen Phase der Enttäuschung. „Ich habe mir vorgenommen über 3.000 Punkte zu erzielen, das habe ich geschafft. Zudem kommen drei Bestleistungen, über die ich mich sehr freue“, sagte Malte Stangenberg nach dem Wettkampf.



Nur kurze Zeit später standen für ihn in Bremen die Deutschen U16-Meisterschaften an. Im Vorlauf des 100-Meter-Sprint-Wettbewerbs bestätigte er seine Bestzeit bei der Mehrkampf-DM in Aachen. In einem spannenden Finallauf legte er noch einmal nach und lief mit starker neuer persönlicher Bestleistung von 11,14 Sekunden als Zweiter ins Ziel. Beim Hürdensprint siegte Malte Stangenberg im Vorlauf und qualifizierte sich direkt für das A-Finale. Mit neuer Bestzeit von 10,83 Sekunden erlief er auch hier die Silbermedaille, wobei nur vier Hundertstel zum Titel fehlten. Trainer Daniel Neidhold: „Zweifacher Deutscher Vizemeister zum Abschluss der Saison. Das viele Training hat sich gelohnt!“

Neben der großen Freude bleibt etwas Wehmut bei allen Beteiligten. Malte Stangenberg verlässt Hamburg, um das Sportinternat in Jena zu besuchen und wechselt dafür von der HNT Hamburg zum LC Jena. „Ich freue mich für Malte und die Erfahrungen, die er dort machen wird. Ich wünsche ihm ganz viel Erfolg und vor allem weitere sportliche Entwicklung“, sagt Neidhold. Die Basis seines Erfolgs hat er Hamburg mit „unzähligen“ Hamburger Meistertiteln und Hamburger Rekorden sowie Norddeutschen Titeln, drei DM-Medaillen (Gold 2015 und zweimal Silber 2016) und weiteren Platzierungen bei Deutschen Meisterschaften gelegt.



Mit Sport & Spaß „Neugraben erleben“ HNT Aktive präsentieren Vielfalt beim Stadtteilstfest-Programm

Bei der 18. Auflage des alljährlichen Stadtteilstfestes „Neugraben erleben“ auf dem Neugrabener Marktplatz und der Marktpassage sorgten auch in diesem Jahr die aktiven Sportlerinnen und Sportler der HNT wieder einmal für viele Höhepunkte im abwechslungsreichen Programm.

Diverse HNT-Gruppen und -Abteilungen zeigten ihr Können - und präsentierten dabei in erster Linie die Freude an der Bewegung in ihrem Sport. Ob neue Trendsportarten, wie etwa Crossfit, oder das klassische Kunstturnen - alles fand sich wieder unter dem HNT Motto „So geht Sport heute!“.

Gleichzeitig nutzten viele Besucher die Gelegenheit, sich aus erster Hand über das für sie passende sportliche Angebot bei der HNT zu informieren - und vielleicht auch bald zu den rund 5.000 Mitgliedern der HNT zu gehören.

Ein rundum gelungener Tag bei bestem Spätsommerwetter, so lautete dann letztlich auch das freudige Fazit von Besuchern und Akteuren.

Im kommenden Jahr wird „Neugraben erleben“ erstmals auf der neugestalteten Markfläche gefeiert werden können. Die seit langer Zeit geplanten Arbeiten dazu hatten kurz vor dem Stadtteilstfest begonnen.



Hamburg 16 Gymnastics

Turnkunst International 25./26. November

Sporthalle Wandsbek • Rüterstraße 75/Schädlerstraße 10 • 22041 Hamburg



Freitag, 25. November

10:00 – 20:00 Uhr **Qualifikation**
20:00 – 21:00 Uhr Showtime / Siegerehrung

Samstag, 26. November

11:00 – 12:30 Uhr **Lucky Loser Runde**
12:30 – 13:30 Uhr Showtime / Siegerehrung
14:30 – 16:00 Uhr **Hauptrunde**
16:00 – 17:30 Uhr Showtime / Siegerehrung
17:30 – 20:00 Uhr **TOP-FIVE-Finale**

Jetzt Tickets sichern unter:
topsportvereine.cortex-tickets.de



Sponsoren und Partner:



O&P OBERTHÜR & PARTNER
IMMOBILIEN- UND BAURECHTSKANZLEI



BLEYER



Medienpartner:

Hamburg 1

Veranstalter und Ausrichter:





Inline-Skaterhockey „HNT Flames“ starten in Playoffs

Nach einer starken Hauptrunde mit zehn Siegen in zwölf Partien hat für die HNT Flames die entscheidende Phase dieser Saison begonnen. Am 11. September ist die HNT Inline-Skaterhockey-Auswahl in die Playoffs gestartet. Das Ziel ist klar: der Titel soll her! Doch der Weg dorthin ist noch weit. Im Halbfinale wartet mit den SVNA Dynamics Hamburg bereits ein schwieriger Gegner. Zudem sind Playoffs nach einer längeren Sommerpause wie ein kleiner Neustart. Das letzte Spiel der Hauptrunde bestritten die Flames Mitte Juli.

Aber nun haben die Playoffs endlich begonnen. Am 11. September trafen die HNT-Herren zunächst auswärts auf die SVNA Dynamics, das Ergebnis war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Das Rückspiel findet nun am Samstag, 24. September, in der Uwe-Seeler-Halle statt. Wenn dann ab 12 Uhr der Ball rollt, wird sich entscheiden, wer als Sieger aus diesem Halbfinale hervorgeht. Auf dem Papier sind die Flames der Favorit. Sie beendeten die Hauptrunde als Tabellenzweiter - acht Punkte vor den Dynamics auf Rang drei. Zudem gewann die HNT beide Duelle gegen den Meister des Vorjahres - 9:5 zu Hause im Hinspiel, 11:9 im Rückspiel. In den Playoffs zählt all das allerdings nicht, und mit den Dynamics ist immer zu rechnen.

Entsprechend konzentriert müssen und wollen die „HNT Flames“ diese Aufgabe angehen. Das Team um Kapitän Erik Brügge hofft dazu auf die Unterstützung der Fans. Vor allem im Heimspiel am 24. September sind die Zuschauer gefragt. Also „Kommt vorbei und unterstützt unsere Flames beim Kampf um den Einzug ins Finale!“, der Eintritt ist wie gewohnt kostenlos.



Pokal und Saisonbeginn Neues rund um den HNT-Fußball

Schon im letzten Jahr wurde entschieden, Kreisliga- und Kreisklasse-Mannschaften nicht mehr am Harburg Pokal teilhaben zu lassen. Kurzerhand hatte der Bostelbeker SV als Alternative für diese Teams mit den „Bostelbek-Cup“ ein eigenes Pokalturnier ins Leben gerufen.

Die beiden HNT-Herren-Mannschaften haben schon Jahr 2015 daran teilgenommen – die HNT-1. Herren sogar sehr erfolgreich als Turniersieger. Den Titel galt es nun in diesem Jahr zu verteidigen! Aufgrund des Nichterscheinens einer Mannschaft geriet der Turnierplan etwas durcheinander. Davon ließen sich die HNT-Herren nicht aus dem Konzept bringen – und gewannen jetzt erneut den „Bostelbek-Cup“.

In den offiziellen Pokalrunden der Liga lief es für beide HNT-Mannschaften nicht so gut. HNT 2 musste sich dem Bezirksligisten Dersimspor 2 mit 1:2 geschlagen geben, genau wie HNT 1 auswärts 1:2 gegen Neuenfelde 1 verlor.

Daher nun die Konzentration auf den Saisonstart, der auch gleich mit einem Derby-Wochenende begann. Beide HNT-Mannschaften waren zum Saisonauftakt Gast beim FTSV Altenwerder, die zweite Mannschaft hat dabei das erste Mal Kreisliga Luft schnuppern dürfen. Bis zur Halbzeit hat HNT 2 gut mithalten können und auch danach war eigentlich mehr drin, aber mehrere Fehler schlichen sich ein, die vom FTSV eiskalt ausgenutzt wurden.



Gleich im Anschluss wollte HNT 1 natürlich nicht auch noch verlieren. Nach einer schnellen 1:0-Führung folgte jedoch alsbald der Ausgleich und – durch einen fatalen Rückpass zum Torwart – lagen die HNT-Herren plötzlich 1:2 hinten. Der Ehrgeiz war geweckt, HNT 1 wollte nicht beide Derbyspiele am Jägerhof lassen. Es wurde ein Match auf ein Tor, man konnte das Spiel noch drehen und als Sieger mit 4:2 vom Platz gehen. Für die Zuschauer auf dem Jägerhof gab es ein tolles Spiel zu sehen. Beide Mannschaften haben nicht aufgesteckt und keinen „Hauruck-Fußball“ gespielt sondern spielerische Klasse gezeigt.

Auch im Bereich der HNT-Fußballjugend hat sich zu Saisonbeginn einiges getan. Eine E-Jugend (Jahrgang 2007/08) und zwei G-Jugend-Mannschaften (Jahrgang 2010/11) wurden neu in den Spielbetrieb gemeldet. Eine D-Jugend-Mannschaft steht kurz vor der Meldung zum Spielbetrieb, es fehlen jedoch noch einige Spieler in den Jahrgängen 2005/06. Wer Lust zum Mitspielen hat, ist gerne gesehen!

Für den jüngeren Nachwuchs gibt es dienstags ab 17 Uhr eine neue Ballsport-Gruppe ab Jahrgang 2012 und jünger. Die starke Entwicklung im Jugendbereich braucht entsprechende Unterstützung! Wer Interesse hat, sich im Jugendbereich zu engagieren und Trainerlizenzen erwerben möchte, der schaut einfach beim Training vorbei oder meldet sich per E-Mail fussball@hntonline.de.

WELTNEUHEIT! ERIMA HYBRID



GENÄHT + GEKLEBT

EXTREM LANGLEBIG



GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de

Professionell für Sport und Freizeit: Berufsbild Sportverein

Christian Danylec beginnt Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann

Die HNT ist seit einigen Jahren zertifizierter Ausbildungsbetrieb. Sie bildet jetzt zum vierten Mal in Folge Sportinteressierte zum Sport- und Fitnesskaufmann/-frau oder zum Sportfachmann /-frau aus und bietet damit jungen Menschen einen interessanten Berufsausbildungsplatz mit viel Entwicklungspotential. Am 1. August hat Christian Danylec eine Ausbildung begonnen:

Wir freuen uns auf eine ereignisreiche Zusammenarbeit. Bitte stelle Dich doch einmal kurz unseren Lesern vor.

Mein Name ist Christian Danylec, ich bin 31 Jahre alt und wohne in meiner Heimatstadt Hamburg. Nach dem Abitur habe ich angefangen Sportwissenschaft, Bewegungswissenschaften und Pädagogik an der Universität Hamburg zu studieren. Seit August diesen Jahres bin ich nun Auszubildender der HNT zum Sport- und Fitnesskaufmann.

Seit 16 Jahren bin ich als Fußballtrainer in verschiedenen Hamburger Vereinen und Altersklassen tätig. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen macht mir sehr viel Spaß und deshalb arbeite ich zusätzlich noch aktiv an der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg.

Warum hast Du dich für eine Ausbildung in einem Sportverein entschieden und gegen einen kommerziellen Fitnessstudio-Anbieter?

In einem Sportverein sind die Ausbildungsbereiche deutlich abwechslungsreicher. Neben unterschiedlichen Altersklassen und Sportangeboten sind die verschiedenen Aufgabenbereiche sehr interessant. Man erlebt Vielfalt und hat die Möglichkeit, sich bei Veranstaltungen und Projekten aktiv mit einzubringen. Ich finde es spannend die Entwicklung in einem Verein zu beobachten und – im Idealfall – mit

voranzutreiben. Vereine sind gesellschaftlich sehr wichtig. Sie bieten vor allem auch Kindern und Jugendlichen Perspektiven. In einem Verein, wie der HNT, in dem es ein breites Angebot an Sportkursen gibt, findet jeder Sportbegeisterte Mensch die Sportart, die zu ihm passt.

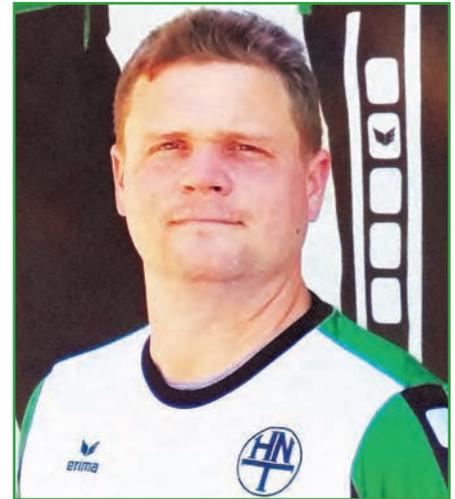
Was verbindest Du mit Sport?

Da ich selbst aktiver Fußballer war und nun als Trainer diese Sportart weiterhin unterstütze, ist Fußball natürlich meine primäre Sportart. Und zugegeben: je älter man wird, desto mehr steigt auch das Interesse am Gesundheitssport. Gerade die Möglichkeiten zur Prävention und Rehabilitation werden immer wichtiger. Sport verbindet, Sport macht Spaß und - vor allem - kennt Sport keine Grenzen, keine Religionen oder soziale Schichten. Beim Sport sind alle gleich.

Welche persönlichen Sport-Erfahrungen erzählst Du immer wieder?

Am liebsten erzähle ich die besonderen Erlebnisse, welche tollen Erfahrungen ich machen durfte und wie viele neue Freundschaften ich geschlossen habe. Der Austausch mit Spielern oder Trainern auf Turnieren hat mich sehr geprägt. Man sitzt nicht oft mit Trainern vom FC Barcelona, Ajax Amsterdam, Sporting Lissabon, FC Everton oder Inter Mailand an einem Tisch. Das hat mich sehr beeindruckt. Natürlich sind auch einige Erfolge unter den „Lieblingsgeschichten“. Turniersiege, Meisterschaften oder Pokaltitel sind oft das Ergebnis guter und harter Arbeit. Eine Einstellung, die für das Leben sehr prägend sein kann.

Und zu guter Letzt erzähle ich immer von meinen vielen und schweren Verletzungen. Und wie ich es immer wieder geschafft habe dabei zu bleiben und nicht aufzugeben.



Die HNT hat das Motto „So geht Sport heute“! Was verbindest Du damit?

Die HNT ist ein zukunftsorientierter Verein. Ein Sportverein, der nicht auf der Stelle stehen möchte. Es werden für alle Altersklassen Sportangebote realisiert. In Zeiten der „Flüchtlingsproblematik“ bleibt der Verein nicht stehen und bietet auch hier ein innovatives, gutes und neues Konzept zur Integration vieler mit Fluchterfahrung behafteter Menschen an. Das Motto soll allen Menschen klarmachen: hier passiert etwas, hier ist Entwicklung und hier wird nach den neuesten Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft gearbeitet. Die hohe Anzahl der Mitglieder und ein stetig großer Zulauf neuer Mitglieder unterstreichen diese Philosophie und geben dem Konzept der HNT Recht. Und das Schöne an diesem Motto ist auch, dass es sagt: „Wir sind noch nicht am Ende“!

Vielen Dank! Ich wünsche Dir persönlich, dass die Ausbildung Deinen Erwartungen entspricht und bin überzeugt, dass Du die HNT auf Deine Art und Weise weiter entwickeln wirst.

Interview: Matthias Greve

Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

Sportspool Workshops Individuelle Sportförderung und Weiterbildung auf dem Airtrack

Mit dem sogenannten Air-track besitzt HNT-Sportspool ein faszinierendes Sportgerät. Die aufblasbare „Riesen-Trampolinmatte“ bietet vielseitige Trainingsmöglichkeiten, wie etwa das Erlernen von Salto und Flick-Flack.



HNT-Sportspool hat in Kooperation mit Sportspool Bad Segeberg unter Leitung von Miriam Wilke ein außergewöhnliches Fortbildungsangebot entwickelt. Die Teilnehmer können selbst trainieren und an eigenen Techniken arbeiten, eigene Fähigkeiten vertiefen, um Gruppen noch besser anzuleiten und individuelle Tipps für die Weitervermittlung von Trainingstechniken erhalten. Dazu werden effektive technische Abläufe und Geräteaufbauten kennengelernt und der Aufbau von Kraft (Stützkraft), Beweglichkeit, Kondition, Konzentration und vor allem Koordination (Zusammenspiel von Muskeln und dem Gleichgewicht) vertieft. Zudem ist viel Gelegenheit, sich mit anderen Trainern auszutauschen und neue Trainer kennenzulernen.

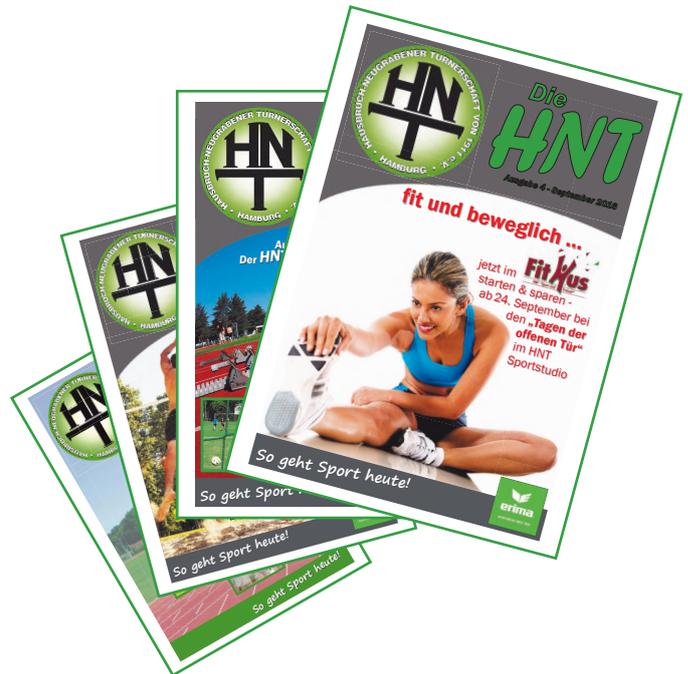
Übungsleiterinnen und -leiter, -helfer und -helferinnen sowie auch selbst aktive Sportlerinnen und Sportler können sich noch zu den Workshop-Terminen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportspool@hntonline.de anmelden. Hier gibt es Infos zum Kursbeitrag, der für HNT-Mitglieder stark ermäßigt ist. Die Teilnahme ist auch für Nichtmitglieder möglich. Die Workshops finden weiter statt am 17. und 24. September; 8. und 29. Oktober; 5., 12. und 26. November sowie am 3., 10., und 17. Dezember – jeweils samstags von 13 bis 16 Uhr in der Sporthalle (links) des Gymnasiums Süderelbe.

DOG-Auszeichnung für HNT



Verleihung des Siegels der Deutschen Olympischen Gesellschaft (DOG) durch den Vorsitzenden des DOG-Landesverbandes Hamburg, Thomas Metelmann (mitte links), an HNT-Geschäftsleiter Mark Schütter - stellvertretend für Hamburgs TOPSportVereine, denen auch die HNT angehört - in Anwesenheit von Sportsenators Andy Grote (rechts), dem Präsidenten des Hamburger Sportbundes (HSB) Dr. Jürgen Mantell (links) und Lina Köhler, der Sportpatin der diesjährigen 11. Kinder-Olympiade.

„Die HNT“ - stark vor Ort! Chance für effektive Werbung - jetzt Jahresangebot 2017 buchen



In eigener Sache: Die HNT hat mit Beginn des Jahres diese neue Publikation gestartet. Die neue Zeitung „Die HNT“ ist sehr erfolgreich mit bisher vier Ausgaben 2016 - Nr. 5 folgt im Dezember - gestartet.

Als Adressaten sind dabei nicht nur die rund 5.000 Mitglieder des gemeinnützigen Sportvereins im Hamburg Süden im Blick. Mit rund 30.000 Exemplare, die als Beilage im „Neuen Ruf“ flächendeckend vor Ort verteilt werden und an einigen Orten zusätzlich zum kostenlosen Mitnehmen ausliegen - erreichen die Infos rund um Sport und Freizeit nahezu den gesamten Süderelberaum. Für Unternehmen, Institutionen und Gewerbetreibenden ein attraktives Umfeld für effektive Werbung vor Ort. „Die HNT“ wird ebenfalls gleichzeitig als E-Paper im Internet veröffentlicht.

Mit dem Jahresangebot 2017 besteht jetzt die Möglichkeit zur Anzeigenschaltung in den nächsten Ausgaben zu besonders attraktiven Konditionen für fünf Ausgaben pro Jahr, die aktuell im Februar, Mai, Juli, September und Dezember erscheinen. Nutzen Sie die Chance, mit der HNT stark vor Ort zu sein und buchen Sie das Jahresangebot 2017 für die nächsten fünf Hefte (bis Ende 2017) zum Sonderpreis bis zum 30. November 2016.

Die ersten Inserenten des Jahresangebots 2017 erhalten zusätzlich eine kostenlose Werbefläche auf dem digitalen Info-Screen im HNT-Sportstudio FitHus. Für weitere Information und Beratung steht Mark Schütter von der HNT-Geschäftsleitung gern zur Verfügung: Telefon 040 70382431 oder E-Mail geschaeftsleitung@hntonline.de.

Impressum

Die HNT, 4/2016, September 2016, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443
Redaktion: Mark Schütter (verantwortlich), Matthias Greve
Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv



Fahrtwind ist einfach.



sparkasse-harburg-buxtehude.de

Wenn der Finanzpartner
für die passende Finan-
zierung sorgt.

Sparkassen-Autokredit.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude