



HNT „Sport & Freizeit“

„Das Sportbüro“ im Vereinshaus · immer aktuell · www.hntonline.de

HNT: Mo. / Di. / Do. 9.00–11.00 Uhr und Mo.–Do. 16.00–19.00 Uhr • FitHus: Mo. + Fr. 8.30–22.00 Uhr, Di.–Do. 9.00–22.00 Uhr, Sa. + So. 10.00–16.00 Uhr

Yoga im FitHus

Neue Kurse zum Jahresbeginn

■ (pd) Mit verschiedenen neuen Kursen widmet sich das HNT-FitHus zum Jahresbeginn der fernöstlichen Bewegungskunst:

Hatha Yoga

Mit dem Extrakurs Hatha-Yoga beginnt am Donnerstag, 9. Februar, ein neuer Kurs des „klassischen“ Yogas. Junge Leute oder Erwachsene, Einsteiger oder Fortgeschrittene – für alle ist der neue Kurs unter der fachlichen Anleitung von Egon Behrendts bestens geeignet. Die insgesamt zehn Kurseinheiten sind jeweils donnerstags von 19.30 bis 21 Uhr.



ginn ist am 19. Januar, zehn Wochen lang jeweils donnerstags von 10.15 bis 11.15 Uhr

Kinderyoga

Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung stehen im Mittelpunkt des besonders kindgerechten Bewegungsprogramms. Der Yoga-Kurs speziell für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren beginnt am 19. Januar und läuft zehn Wochen

lang donnerstags jeweils von 15.15 bis 16.15 Uhr. Gleichzeitig beginnt am selben Tag der Kinderyoga-Kurs nur

für Mädchen von 10 bis 13 Jahren, ebenfalls mit zehn Kurseinheiten donnerstags von 16.15 bis 17.15 Uhr. Beide Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Infos und Anmeldung direkt im neuen HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 (direkt hinter dem S-Bahnhof Neugraben) oder am FitHus-Infotelefon 701 57 74

1.500 Euro von der Sparkasse Harburg-Buxtehude

Spende für ein neues Airtrack

■ (pd) Geschäftsstellenleiter Volker Albers von der Sparkasse Harburg-Buxtehude überreicht HNT-Jugendwart Kumar Tschana eine Spende über 1.500 Euro. Mit diesem Betrag ist die Finanzierung für die Anschaffung des 6.000 Euro teuren neuen Airtracks zusammengebracht. Dieses bei den jungen Sportlern sehr beliebte Großsportgerät kann zukünftig vielseitig eingesetzt werden und die Nachwuchssportler nachhaltig für Bewegung und Fitness begeistern. Ein Airtrack ist eine luftgepol-

tete Akrobatikbahn von fast 12 Metern Länge, auf der sich ähnlich wie auf einer Hüpfburg viele tolle Kunststücke üben lassen.



Kumar Tschana (HNT) und Volker Albers (Sparkasse Harburg-Buxtehude) bei der Spendenübergabe

Besorgte Eltern schicken ihre Kinder zu „Rallye Energy“

Übergewicht früh verhindern!

■ (pd) Rechtzeitig Kalorien sparen lernen und frische Bewegungsenergie gewinnen heißt es jetzt für adipöse (übergewichtige) Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren. Das Ernährungs- und Sportprogramm „Rallye Energy“ der HNT ist der richtige Mix aus Ernährungsinformation, Beratung, Kochen und Bewegung. Teilnahmevoraussetzung ist die ärztliche Diagnose Übergewicht. Der Kurs beginnt in der kommenden Woche

immer dienstags von 17 bis 18.30 Uhr mit der „Ernährungseinheit“ und von 18.45 bis 20 Uhr mit der Bewegungseinheit in den Räumlichkeiten der Schule am Falkenberg. Das Programm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, so dass der Großteil der Kosten übernommen wird. Infos und Anmeldung bei Kursleiterin Diplom-Ökotrophologin Christiane Lemkau, Mobil 0176-96914006 oder www.rallye-energy.de

Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Schlossnotdienst während der Geschäftzeit • PROGAS-Vertriebsstelle

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

Bodenbeläge • Gardinen • Sonnenschutz • Wohnaccessoires • Farben • Tapeten

NORDHAUSEN
Raumgestaltung

Für Sie aus
schönem Holz

HH-Neugraben • Groot Enn 1–3 • Tel. 701 70 24 • www.nordhausenraumgestaltung.de



Visionen für die Zukunft!

100 Jahre und mit neuen Zielen

■ (pd) Mit einem Empfang feierte die HNT das Ende ihres Jubiläumsjahrs 2011 im neuen HNT „FitHus“ im Bildungs- und Gemeinschaftszentrum (BGZ) Süderelbe kurz vor den Weihnachtstagen den „offiziellen Geburtstag“. Auf den Tag vor 100 Jahren – am Freitag, den 22. Dezember 1911 – unterschrieb HNT-Gründer Alexander Emmermann (1866–1935) mit weiteren Mitgliedern das Gründungsprotokoll und legte damit die Basis für 100 aktive Jahre „Sport und Freizeit“ für Jung und Alt.

HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher blickte zu diesem Anlass in die Zukunft und kündigte die Verwirklichung von „Visionen für den Stadtteil“ an. Der Ausbau des Sportgeländes am Opferberg zu einem In- und Outdoor-Sportzentrum und eine Intensivierung der Zusammenarbeit der Süderelbe-Sportvereine sind die Kernpunkte des Konzeptes, das zurzeit im Entstehen ist und zur weiteren Entwicklung des Stadtteils beitragen soll.

Hamburgs Sport- und Innensenator Michael Neumann und der Neugrabener Bürger-Schaftsabgeordnete und neue Harburger Bezirksamtsleiter

Thomas Völsch gratulierten, zeigten sich sehr interessiert und sagten in ihren Jubiläumsansprachen ihre Unterstützung bei der Umsetzung zu.



Sport- und Innensenator Michael Neumann sagte in seiner aufmunternden Festansprache der HNT Unterstützung zu.

Mit über 4600 Mitgliedern hat die HNT nunmehr einen Höchststand an Mitgliedern zu verzeichnen. Dabei trägt der Erfolg des neuen „FitHus“



(v.l.n.r.): Der Präsident des Hamburger Sportbundes Günther Plob, Sportsenator Michael Neumann, der Vorsitzende der Bezirksversammlung Harburg Manfred Schulz, HNT Vizepräsident Mark Schepanski und die HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher begutachteten anlässlich der 100-Jahr-Feier der HNT den modernen Gerätepark im neuen FitHus im BGZ Süderelbe

im BGZ Süderelbe, deren Mitgliederzahl sprunghaft auf über 1000 angewachsen ist, wesentlich dazu bei. „Da ist im FitHus immer noch viel Platz für mehr begeisterte und gesundheitsorientierte Fitnesssportler jeden Alters!“, so Vizepräsident Mark Schepanski.

HNT für integrative Stadtteilarbeit ausgezeichnet

Die Sportplakette des Bundespräsidenten

■ (pd) Bei einer Feierstunde im Kaiseraal des geschichtsträchtigen Frankfurter Römers wurde die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft v. 1911 e.V. im Dezember 2011 als einziger von über 200 bundesdeutschen Sportvereinen, die vor 100 Jahren gegründet wurden, von Staatsoberhaupt Christian Wulff die Sportplakette des Bundespräsidenten überreicht. In aufgelockerter Atmosphäre und im Beisein der Frankfurter Oberbürgermeisterin Petra Roth und dem Präsidenten des Deutschen Olympischen Sportbundes Thomas Bach zeichnete der Bundespräsident damit die jahrzehntelangen herausragenden Leistungen des Vereins im Miteinander der Menschen im Stadtteil Hausbruch, Neugraben und Fischbek aus (siehe Laudatio).



HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher, Integrationsbeauftragter und Jugendwart der HNT Kumar Tschana und Geschäftsführer der HNT Karsten Bode durften die höchste Auszeichnung für Sportvereine, die Sportplakette und Urkunde des Bundespräsidenten entgegennehmen.

Foto: Bundesresseamt

Was am 22. Dezember 1911 im Hotel zum Opferberg mit 22 jungen,

Die Laudatio

Der Verein wurde am 12. Dezember 1911 im Hotel zum Opferberg von 22 jungen Männern aus Hausbruch und Neugraben gegründet. Er ist mit gut 4.500 Mitgliedern der größte Hamburger Sportverein südlich der Elbe. Seine Angebote gliedern sich in fünf Sportbereiche:

1. Freizeitsport und Fitness, wo in Gymnastik-, Fitness- und Ausdauersportgruppen aller Art viele jüngere und ältere Menschen betreut werden.
2. Breitensport und Ausbildung
3. Leistungs- und Spitzensport – Die Turnabteilung des HNT ist eine der größten in ganz Norddeutschland, und die Kunstrunnerinnen und Kunstrunner haben bei Meisterschaften zahlreiche Titel gesammelt. Die Ju-Jutsu-Abteilung konnte im letzten Jahr sogar mehrere Europa- und Weltmeistertitel in der Show- und Demodisziplin gewinnen.
4. Gesundheitssport mit einem durch Fachpersonal und Ärzte betreuten umfangreichen Angebot von Prävention, Rehabilitation und „50 Plus“
5. Seniorensport – Analog zur Entwicklung in unserer Gesellschaft wächst die Seniorenenfreizeitabteilung von Jahr zu Jahr und zählt mittlerweile mehr als 500 Mitglieder.

Neben diesem breit gefächerten Angebot im Bereich des Sports, bei dem 300 erfahrene, gut ausgebildete Übungsleiter und Helfer betreuen, ist der Verein seit 2004 Stützpunktverein im Bundesprogramm „Integration durch Sport“, wobei Herr Tschana, Sohn afghanischer Eltern, sich bei der HNT für die Integration junger Erwachsener einsetzt und Ansprechpartner für das Bundesprogramm ist.

Herzlichen Glückwunsch der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911

sportbegeisterten Männern aus Neugraben und Hausbruch begann, ist heute eine „Erfolgsstory“, so die Begründung. Für fast 5.000 Mitglieder – Kinder, Frauen und Männer jeden Alters – ist der größte Hamburger Sportverein südlich der Elbe eine sportliche und gesellschaftliche Heimat. Ob bei Freizeitsport und Fitness, wo in Gymnastik-, Fitness- und Ausdauersportgruppen aller Art viele jüngere und ältere Menschen betreut werden, beim Breitensport und Ausbildung oder Leistungs- und Spitzensport, Gesundheitssport mit betreuten umfangreichen Angeboten von Prävention, Rehabilitation und „50 Plus“ bis hin zum Seniorensport – für alle ist bei der HNT ein lebenswerter Platz zu finden. Dabei erfahren alle Mitglieder die Unterstützung und Betreuung von rund 300 erfahrenen und gut ausgebildeten Übungsleitern und Helfern.

Der Frühling wird kommen

„Turnen & Gymnastik“ aktuell

Nordic Walking in der Heide

Nach den Frühlingsferien starten zwei Nordic Walking Kurse für Anfänger und Wiedereinsteiger in der Fischbeker Heide (Treffpunkt: Parkplatz Fischbektal, Ecke Hogenbrook). Durch Nordic-Walking ist der gesamte Bewegungsapparat zu 90% aktiv und löst besonders Schulter- und Nackenverspannungen bei gleichzeitiger Kräftigung, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Ausdauer verbessert. Der Stoffwechsel kommt auf Hochtouren und steigert somit die Fettverbrennung. Stress wird abgebaut und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Dienstags von 18.00 – 19.30 Uhr, Kursbeginn: ab 20.03.2012 und mittwochs von 9.00–10.30 Uhr Kursbeginn: ab 21.03.2012. Infos und Anmeldung bei unserer Trainerin Susanne Kaden unter Telefon 040/ 796 83 78

Walking für Senioren

Die Walking-Gruppe der HNT Seniorenabteilung trifft sich jeden Dienstag um 11 Uhr am Parkplatz Landhaus Jägerhof, Ehestorfer Heuweg an der „Finnbahn“.

Yoga für Senioren

Yoga ist das älteste System, was die Einheit vom Körper und Geist anerkennt. Es regt den ganzen Organismus an, optimal zu funktionieren. Die HNT Senioren-Yoga-Gruppe hat noch Plätze frei. Hier werden die wichtigsten Asanas erlernt und jede Haltung länger gehalten. Auch Atemtechniken, die für mehr Effizienz im Alltag sorgen und den Geist beruhigen und Entspannung gehören dazu. Die Gruppe trifft sich montags von 11 bis 12.15 Uhr im Clubraum der HNT-Vereins haus, Cuxhavener Straße 253. Anmeldung und Information bei Sylwia Welp, Telefon 85408993.

Qi Gong mit

Tai Chi-Elementen

Kursbeginn am Mittwoch, 8. Februar, zehn Wochen jeweils 18.15 bis 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 15.

Reha-Sport aktuell

Rehasport für Jugendliche

Mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT-FitHus mit Rehasporttrainerin Dinah Stehr

Beckenbodentraining für Männer

in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19

Sport nach Krebs für Frauen

Ab 13. Januar freitags von 9.45 bis 10.45 Uhr

Anmeldungen und Infos zu allen Rehasport-Angeboten bei Andrea Kinder, Telefon 7027400 oder E-Mail: reha@hntonline.de sowie bei der Rehasport-Sprechstunde, jeweils mittwochs von 16 bis 19 Uhr im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253.