



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

Gesellschaftliches Engagement vor Ort

Warum Sportvereine?

Liebe HNT-Sportgemeinschaft,

nicht nur für Migranten, Sport ist der beste Gesundheitsfaktor der Nation ohne Alternative. Sport verbindet Menschen und erzieht Junge Leute, manches Mal besser, als alle anderen sozialen Einrichtungen im Stadtteil. Sportvereine werden zukünftig einen wesentlichen Teil des Schulprogrammes am Nachmittag abdecken. Das Motto: Spiel, Sport und Bewegung!
Wo würde es sich nicht mehr lohnen, eigenes gesellschaftliches Engagement einzubringen?
Und hier nun mein Appell: Dieses Engagement darf nicht ausgenutzt werden! Nicht von den Mitglieder, nicht von der Politik, nicht von den „Kooperationspartnern“, nicht von der Finanzbehörde und nicht vom Staat! Der Sportverein bringt erhebliche Leistungen für unsere Gesellschaft, für unsere Stadt und unseren Stadtteil, dieses zu über 95% aus eigenen Beiträgen, ohne öffentliche Mittel - deshalb für alle, die sich selbst nicht einbringen, es geht nicht zum Null- oder Biligtarif!
Euer Karsten Bode
Die Motivation?: Ich sage es einmal ganz deutlich: Verantwortung für unsere Gesellschaft! Mitverantwortung für die Menschen um uns herum, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Mitverantwortung für unseren Stadtteil und für unser Wohnquartier einschließlich seiner vielen Stärken und Schwächen. Gemeinsamer Sport ist einer der entscheidenden und wirkungsvollsten Integrationsfaktoren im Land,

Die HNT gehört zu den zwanzig TopSportVereinen in der Metropolregion Hamburg. Der Jahresumsatz liegt mittlerweile bei über einer Million Euro. Und doch wird der gemeinnützige in das Hamburger Vereinsregister „eingetragene Verein“ (e.V.) ehrenamtlich geführt! Präsidium und Abteilungsleitungen, aber auch viele Betreuer, Trainer und Übungsleiter machen ihren Job entgeltlos! In der HNT sind es über dreihundert - in kleinen Gruppen, Mannschaften, Gemeinschaften engagiert. Hier bringt man sich ein, hier wird Gemeinschaft gelebt! Dem gebührt Dank und Anerkennung!
Die Motivation?: Ich sage es einmal ganz deutlich: Verantwortung für unsere Gesellschaft! Mitverantwortung für die Menschen um uns herum, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Mitverantwortung für unseren Stadtteil und für unser Wohnquartier einschließlich seiner vielen Stärken und Schwächen. Gemeinsamer Sport ist einer der entscheidenden und wirkungsvollsten Integrationsfaktoren im Land,



Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper
Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik
Schlossnotdienst während der Geschäftszeit • PROGAS-Vertriebsstelle
Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

Bodenbeläge • Gardinen • Sonnenschutz • Wohnaccessoires • Farben • Tapeten

NORDHAUSEN

Raumgestaltung

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

Schnuppern Sie mal!



Gültig für 10 Besuche der folgenden Kurse

für € 25,-

Montag:	Rücken Fit	19.15-20.00 Uhr
Dienstag:	Pilates	17.45-18.30 Uhr
Mittwoch:	Workout	20.00-21.00 Uhr
Donnerstag:	Fat Burner	18.30-19.30 Uhr
Freitag:	Rücken Yoga	18.30-19.30 Uhr
Sonntag:	Body Workout	11.15-12.00 Uhr

*Die 10 Besuche können bis zum 30. April 2012 genutzt werden.

Am Johannisland 2 (Zufahrt über Ackerweg) | 21147 Hamburg
Parkmöglichkeiten an der Sporthalle und am S-Bahnhof Neugraben
Infotelefon 040-701 57 74 | www.fithus.de | fithus@hntonline.de

Kurse testen! Zehnmal für 25,00 Euro!

Schnuppern Sie jetzt mit!



■ (pd) Die tollen Möglichkeiten für FitHus-Mitglieder im neuen Kraft- und Ausdauerbereich sind eingeschlagen, wie eine Bombe! Für manchen ist aber auch das regelmäßige FitHus-Kursangebot eine effektive und abwechslungsreiche Fitness-Alternative – mit viel Spaß an Fitness, Fun und Bewegung in kleinen Gruppen. Vorteil gegenüber traditionellen Sportangeboten: Individuelles Aufwärmen im Ausdauerbereich, gemeinsam powern in geselliger Gruppe, entspannen in

der Sauna, cool down beim leckeren Cappuccino oder Softdrink. Die top-ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleiter, sorgen stets für die passende musikalische Untermauerung und Motivation und unterstützen selbstverständlich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer – egal ob Einsteiger oder „Profi“ von vorne bis hinten. Dieses ist ein Schnuppern wert, gerade für alle (Noch-)Nicht-Mitglieder, die nicht genau wissen, was sich hinter den Namen der Angebote versteckt. Das Angebot ei-

ner günstigen 10er-Schnupperkarte – inklusive Saunabesuch – ist der Hit für Unentschlossene!
Mit der neuen Kurs-Offensive im HNT FitHus lohnt sich also das Ausprobieren ganz besonders! Nur bis Ende Februar gibt's die 10er-Aktions-Kurskarte für ausgewählte Kurse, und bis Ende April 2012 kann sie genutzt werden. Die 10er-Aktions-Kurskarte und alle weitere Infos zum FitHus-Programm gibt es im FitHus im BGZ Süderelbe.

Sonntag, 26. Februar 2012, 8.00 bis 14.30 Uhr

Der große HNT Flohmarkt

in den HNT-Vereinshallen, Cuxhavener Straße 253
Stöbern, feilschen, futtern und viele Bekannte treffen
Über eine Kuchenspende würden sich die Initiatoren sehr freuen.

„Turnen & Gymnastik“ aktuell

Nordic-Walking-Kurs

Start in den Frühling mit den HNT-Nordic-Walking-Kursen in der Fischbeker Heide. Kursbeginn ist am 20. März, jeweils dienstags von 18 bis 19.30 Uhr und am 21. März, jeweils mittwochs von 9 bis 10.30 Uhr. Nach den Kursen besteht die Möglichkeit an den diversen Lauftreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

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“.

Qi Gong mit

Tai Chi-Elementen

Kursbeginn war am Mittwoch, 8. Februar, Einstieg ist jetzt noch möglich: jeweils 18.15 bis 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 15. Anmeldung im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.

Fit im hohen

Alter- Sturzprävention

Im Alter fit bleiben, mit gut trainierten Muskeln und Gleichgewichtssinn Stürze vermeiden und deren Folgen mildern. Mit dem Präventionskurs wird Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Balance trainiert. Kursbeginn Dienstag, 28. Februar von 9.30 bis 10.30 Uhr im Seniorenzentrum Neuwiedenthal, Rehrstieg 44, mit Übungsleiterin Katrin Stukenbrock. Infos und Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Reha-Sport aktuell

Lungensport

Ab Dienstag, 3 April, startet eine weitere Lungensportgruppe in der Rehabilitation, jeweils von 11.30 bis 12.30 im HNT-FitHus.

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.

Wie komme ich mit meinen Belastungen klar?

Anti-Stress-Seminar im FitHus

■ (pd) Der bewusste und gesunde Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen ist ein entscheidender Faktor für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Wer seine persönlichen Auslöser für Stress frühzeitig erkennt und bereit ist die gewohnten Muster zu hinterfragen, entdeckt Möglichkeiten für einen konstruktiven Umgang mit Stress und erfährt einen spürbaren Stressabbau. Dabei spielt Spiel, Sport und Bewegung nachgewiesenermaßen eine entscheidende Rolle!
Das FitHus-Tagesseminar widmet sich am Samstag, 10. März, von 10 bis 17 Uhr diesem Thema. Theoretisch und praktisch erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

ihre individuellen Stressbewältigungsstrategien und Varianten des Stressausgleichs unter Anleitung von FitHus-Kursleiter Diplom-Wirtschaftspsychologe Bernd Wohlfarth. Er ist Trainer und Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement, Personal- und Organisationsentwicklung und erfahrener Business Coach, Fitness- und Personaltrainer.
Mehr persönliche Stressbewältigung für unter 100 Euro bietet nicht mal ihr Frisör! FitHus-Mitglieder bekommen natürlich Sonderkonditionen
Informationen und Anmeldung zum FitHus-Tagesseminar ab sofort direkt im FitHus im BGZ Süderelbe, Infotelefon 701 57 74

„Volontär im Sport“ ist eine Auszeichnung

Die Jugend engagiert sich!

■ (pd) Mit einer „Dankeschön“-Einladung hat das Präsidium der HNT die Leitung und das Engagement der HNT-Jugend im Jubiläumsjahr 2011 gewürdigt. Mit einer gemeinsamen exklusiven Kinovorführung im Servicekino Neu Wulmstorf dankte Iris Pulmer vom HNT-Präsidium über 100 Kindern und Jugendlichen unter anderem für ihre grandiose Inszenierung der Super-Sportshow „100%-Vereinsfaktor“ in der Friedrich-Ebert-Halle anlässlich des 100jährigen Vereinsjubiläums.
Zusätzlich hat eine neue Engagementförderung Jugendlicher bei der HNT begonnen. Mit dem neuen „HNT-Volontär-Pass“ wird jeder Einsatz Jugendlicher im ehrenamtlichen Engagement jetzt individuell offiziell bestätigt und ausgezeichnet. Der Pass bietet nicht nur freien Zugang zu vereinsinternen Festen, Veranstaltungen und Lehrgängen, sondern dient den Inhabern erfolgreich als Vorlage bei Bewerbungen für den Ausbildungs- und Arbeitsplatz. Besonders aktiven Jugendlichen winkt



Matthia und seine Schwester Nazarena de Pol waren gemeinsam mit HNT-Jugendwart Kumar Tschana und vielen weiteren engagierten Jungen Leuten die Initiatoren der Jubiläumsshow „100% Vereinsfaktor“

zudem eine Auszeichnung durch die HNT. Informationen zum „HNT-Volontär-Pass“ für Jugendliche gibt es bei HNT-Jugendwart Kumar Tschana unter jugend@hntonline.de.

Mitbestimmen und Mitverantworten

■ (pd) Engagierte Mitglieder (siehe oben) machen einen Sportverein erst lebensfähig und lebendig. Mit 300 Angeboten jede Woche ist eine Vielfalt für fast 5.000 Menschen im Stadtteil garantiert – in den jährlichen Versammlungen der Abteilungen wird entwickelt, diskutiert und entschieden. Alle Mitglieder sind aufgerufen sich nach Kräften einzubringen – hier die bereits feststehenden Termine der Abteilungsversammlungen:

LGHNF	01.03.	19:30	HNT Klubraum (unten)
Tennis	22.02.	19:00	Jägerhof
Senioren	23.02.	16:00	HNT Klubraum (unten)
Aikido	25.02.	17:00	Sporthalle Heidrand
Tanzen	27.03.	19:00	Falkenbergshalle
Ski & Surf	01.03.	19:00	Jägerhof
Schwimmen	23.02.	19:00	HNT Klubraum (oben)
Turnen & Gymnastik	27.03.	20:15	HNT Klubraum (unten)
Vertreterversammlung	21.04.	10:30	HNT Klubraum (unten)

Extra-Kurs im FitHus – auch für Nichtmitglieder

Qigong für Körper und Seele

■ (pd) Der immer wieder nachgefragte Qigong-Kurs im HNT FitHus startet am Mittwoch, den 4. April. Jedoch wegen der jetzigen Nachfrage ist eine rechtzeitige verbindliche Voranmeldung dringend erforderlich! Der Kurs beginnt um 19.00 Uhr. Die Kurs-teilnehmer erleben jeweils eine Stunde lang die spürbar wohltuende Wirkung von Harmonie in Konzentration, Atmung und Bewegung. Der achtwöchige Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Informationen und Anmeldung ab sofort direkt im FitHus im BGZ Süderelbe.

Neu im FitHus: Japanische Druckmassage

Shiatsu tut gut!

■ (Bd) Aus dem fernen Japan kommt diese entspannende Form der Massage nach Neugraben und wird nun im Entspannungsbereich des FitHus angeboten. Das Angebot ist auch für Nichtmitglieder buchbar. Anmeldung nur direkt im FitHus im BGZ Süderelbe.

84 HNT-Sportler sind Hamburger Meister!

Erfolgreichstes Jugendtraining im Bezirk Harburg

■ (pd) Die Sportlerehrung des Bezirksamtes Harburg ist jedes Jahr eine ehrenwerte Präsentation des Leistungssports der Sportvereine und bittet alle Hamburger Meister aus dem Bezirk Harburg am 24. Februar in das Harburger Rathaus oder für die Jugend am 22. Februar ins Cinemaxx. Insgesamt sind bei den Jugendlichen von den 141 Siegern 77 HNT-Aktive für die Auszeichnung nominiert, bei den Erwachsenen sieben! Sie haben mindestens den Hamburger Meistertitel in ihre Sportart erlangt. Die HNT stellt damit die Hälfte aller nominierten Nachwuchssportler im Hamburger Süden und dokumentiert damit erneut die hohe Qualität der sportlichen Betreuung und Ausbildung in der HNT. Die erfolgreichsten Abteilungen sind die Turn-, Schwimm- und Ju Jutsu-Abteilung, sowie die Leichtathleten!