



„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

Mitgestalten und Mitverantworten

Aktuell 4.854 Mitglieder können abstimmen!

■ **(Bd)** Engagierte Mitglieder machen einen Sportverein lebendig. Mit über 300 Sportangeboten jede Woche ist eine große sportliche Vielfalt für Jung und Alt für fast 5.000 Mitbürger im Stadtteil garantiert. In den jährlichen Versammlungen der Abteilungen werden die Jahresprogramme entwickelt, diskutiert und entschieden sowie die Vertreter für die Vertreterversammlung der HNT gewählt. Alle Mitglieder sind aufgerufen, sich nach Kräften einzubringen!



Hier die aktuell feststehenden Termine der Abteilungsversammlungen:

- **Inline Hockey:** Montag, 26.3., 19.00 Uhr, HNT Vereinshaus
- **Tanzen:** Dienstag, 27.3., 19.00 Uhr, Falkenberghalle
- **Judo:** Dienstag, 27.3., 19.45 Uhr, Trainingshalle Lange Striepen
- **Turnen & Gymnastik:** Dienstag, 27.3., 20.15 Uhr, HNT Vereinshaus
- **Fußball:** Mittwoch, 28.3., 19.00 Uhr, HNT Vereinshaus
- **FitHus:** Freitag, 30.3., 17.00 Uhr, BGZ VIP-Raum (CU-Arena)
- **Inline Skating:** Freitag, 30.3., 19.30 Uhr, Trainingshalle Fischbeker Moor
- **Volleyball:** Dienstag, 10.4., 18.00 Uhr, HNT Vereinshaus
- **HNT Vertreterversammlung:** Sonnabend, 21.4., 10.30 Uhr, HNT Vereinshaus

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
Gruppenangebot, freitags von 9.45 bis 10.45 Uhr

Anmeldungen und Information 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.

Judokinder starten in Drochtersen und Harksheide

Sportturniere sind das Salz in der Suppe

■ **(Bd)** 18 Mädchen und Jungen der HNT-Judoabteilung zeigten, was sie bei ihren Trainern gelernt hatten und gingen in den letzten Wochen auf Pokaljagd! In den einzelnen Gewichtsklassen der U 14 waren die Mädchen die erfolgreicher. Christin Spitzhüttl, Moysha Lösel, Carolin Spitzhüttl, Marie Lesser und Annike von Bremen kämpften sich allesamt aufs Siebertreppchen. Bei den Jungen hatte es die HNT etwas schwerer. Kampflös Sieger in seiner Klasse wurde Maximilian Reich, aufs Siebertreppchen oder hervorragende Platzierungen erreichten Wladislaw Schewzow, Tammim Khalil, Damien Kilianski, Nick Del und Luca Pape. Die Neulinge mussten noch etwas Lehrgeld zahlen, aber bei den nächsten Turnieren werden sie sicherlich weiter vorne liegen. Das Training der HNT-Judoabtei-



Sportler sind immer Sieger! Hier das Turnierteam der Judokas

lung, betreut vom Abteilungsleiter Michael Zart, findet in der Halle der Schule Lange Striepen auf zwei

Trainingsflächen statt. Infos gibt es im HNT Sportbüro oder im Internet auf www.hntonline.de.

HNT Flames starten in die Saison

Inline-Skaterhockey mit zwei Teams am Start

■ **(pd)** Für die Inline-Skaterhockey-Abteilung der HNT beginnt jetzt die neue Saison. Wie schon im vergangenen Jahr schicken die „HNT Flames“ wieder zwei Teams ins Rennen. Neben der Herren-Mannschaft – sie erreichte in der Spielzeit 2011 den zweiten Platz in der Landesliga Hamburg – stellen die Flames jetzt erstmalig auch eine Jugend-Auswahl. Der Nachwuchs

im Alter zwischen 10 und 14 Jahren geht ebenfalls in der Hamburger Landesliga an den Start. Im vergangenen Jahr feierte noch das Junioren-Team von Trainer Sebastian Alsgut den zweiten Titelgewinn für die HNT Flames in der Landesliga hintereinander. Infos zu den Teams, Trainingszeiten und Spielterminen gibt es auf www.hnt-flames.de.

Trainieren wie die Profis:

Sportmedizinischer Leistungs-Check

■ **(pd)** Wer gesund und gezielt Sport treiben möchte, sollte eine individuelle, internistisch-kardiologische Bestandsaufnahme durch den Facharzt in Anspruch nehmen. Ob Einsteiger, Fortgeschrittener oder Leistungssportler: Je besser man den eigenen Körper und seine Risikofaktoren kennt, desto zielgerichteter kann der persönliche Fitness- und Trainingsplan darauf abgestimmt werden. Die HNT hat jetzt eine Kooperation mit dem Culminasceum-Zentrum für Präventivmedizin gestartet. Im Aktionszeitraum vom 26. März bis 30.

April 2012 können HNT-Mitglieder den Sportmedizinischen Leistungs-Check zu Sonderkonditionen buchen. Die Umsetzung der Check-Ergebnisse mit den individuellen Trainingsempfehlungen sind unter Einbeziehung der HNT-Übungsleiter und FitHus-Trainer möglich. Anmeldung ab sofort bei Andrea Kinder, Telefon 7027400 oder E-Mail leistungscheck@hntonline.de. Weitere Infos auch bei: Culminasceum - Zentrum für Präventivmedizin, Telefon 38 666 66 80, www.culminasceum.de



Dr. Matthias Heinold

HNT Seniorenfreizeitabteilung

Im Frühling unterwegs

■ **(pd)** Die HNT Seniorenfreizeitabteilung ist wieder unterwegs. Am Mittwoch, 28. März, geht es – der Schokolade auf der Spur – ins Hachez Chocoversum. Info und Anmeldung dazu bei Rosi Koch, Telefon 7964746. „Wunder der Ingenieurskunst“ gilt es am Mittwoch, 4. April, zu entdecken. Unter dem Titel „Airbus A380“ geht es auf Besichtigungstour zur Flugzeugwerft auf Finkenwerder. Info und Anmeldung zu diesem Ausflug bei Ev und Peter Bax, Telefon 7966008.

Zusätzliche Betreuung für Herzsportgruppen

Engagierte Ärzte und Übungsleiter dringend gesucht!

■ **(pd)** Die Nachfrage wird immer größer, das Angebot immer umfangreicher. Für die notwendige Betreuung der HNT-Herzsportgruppen – jeweils einmal monatlich dienstags ab 18.30 Uhr sowie samstags ab 9.30 Uhr – werden jetzt dringend engagierte Ärztinnen und Ärzte gesucht, die mit ihrer Anwesenheit den Fortbestand dieser für Menschen mit oder nach überstande-

nen Herzproblemen wichtigen Trainingsprogramme unterstützen. Für die Dienstaggruppe wird auch dringend ein zusätzlicher Übungsleiter mit entsprechender Ausbildung gesucht. Ansprechpartnerin ist die Abteilungsleiterin im HNT-Reha-Sport Frau Andrea Kinder, Telefon 7027400 oder E-Mail reha@hntonline.de

Der Gutschein zu Ostern:

1 Monat

FitHus

HNT „Sport und Freizeit“

Mitgliedschaft

– komplett –

für

€ **42,-**

inklusive Aufnahmebeitrag



*pro Person nur ein Gutschein einlösbar



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

Tagesseminar im FitHus am 29. April

Stressbewältigung und Stressausgleich



■ **(pd)** FitHus-Kursleiter Diplom-Wirtschaftspsychologe Bernd Wohlfarth ist Trainer und Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement, Personal- und Organisationsentwicklung und erfahrener Business Coach, Fitness- und Personaltrainer. Sein FitHus-Tagesseminar widmet sich am 29. April, von 10

bis 17 Uhr dem Thema Stressbewältigung. Theoretisch und praktisch erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr individuellen Strategien und Varianten des Stressausgleichs. Infos und Anmeldung zu allen FitHus-Themen direkt im BGZ Süderelbe, Am Johannistal 2 oder am FitHus-Infotelefon 701 57 74.

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
Freude am Wohnen
HH-Neugrabener • Groot Enn 1–3 • Tel. 701 70 24 • www.nordhausenraumgestaltung.de

www.sparkasse-harburg-buxtehude.de

Fällige Lebensversicherung oder private Immobilie verkauft?



Geld parken – Top-Zins sichern!

Unser Angebot für Sie: Legen Sie einfach das Geld für 3 Monate zu 3 % p. a. auf unser Parkkonto und überlegen Sie ganz in Ruhe, wie Sie Ihr Geld verwenden. Näheres bei Ihrem Berater oder unter www.sparkasse-harburg-buxtehude.de.



Sparkasse Harburg-Buxtehude