



„Das Sportbüro“ im Vereinshaus · immer aktuell · [www.hntonline.de](http://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

VGHNH richtet Norddeutsche Meisterschaften U20 aus

## Volleyball-Duelle vom Feinsten

■ (pd) An diesem Wochenende dreht sich in Neugrabener und Neuwiedenthal alles um den Amateur Volleyball. Mit den Norddeutschen Jugendmeisterschaften richtet die gemeinsame Volleyballabteilung der HNT und des TV Fischbek – die Volleyballgemeinschaft Hausbruch-Neugrabener-Fischbek (VGHNH) – erstmals dieses Nachwuchsturnier aus.

Die besten Nachwuchsteams aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern treffen zu spannenden Begegnungen in der „Arena Süderelbe“, Neumoorstück 2, und in der „CU-Arena“ im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2-4, aufeinander.

Am Samstag ab 11 Uhr und am Sonntag ab 9.30 Uhr beginnen die Wettbewerbe, die Meisterschaftsspiele dauern jeweils bis in die Nachmittagsstunden. Die Endspiele



Die VGHNH in Süderelbe ist spitze! Die U20 ist der Nachwuchs des VT Aurubis

werden Sonntag gegen ca. 14 Uhr erwartet. Wer Mitfiebern, Anfeuern oder einfach nur spannende Volley-

ballspiele sehen möchte, ist herzlich zum Zuschauen eingeladen – der Eintritt ist in beiden Hallen frei.

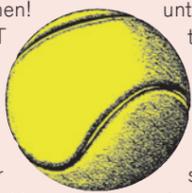
HNT-Tennis-Freiluftsaison gestartet

## Kostenloses Trainingsangebot für Kinder- und Jugendliche

■ (pd) Jetzt hat die Freiluftsaison der HNT-Tennisabteilung auf den sieben Freiplätzen am Fuße des Opferberges begonnen! Erneut bietet die HNT Tennisabteilung für Kinder und Jugendliche während der Sommersaison ein kostenloses Training an. Immer samstags von 10 bis 11 Uhr trainieren Jugendlichen und Kinder der HNT unter Anleitung des Trainerteams, anschließend

sind interessierte Kinder und Jugendliche von 11 bis 12 Uhr zum Tennis-Schnuppertraining unter fachkundiger Anleitung eingeladen. Dabei sind die ersten fünf Tennisstunden für Interessierte kostenlos, für Mitglieder gilt das Gratiangebot unbefristet.

Anmeldungen direkt bei Cheftrainer Boris Weber, Telefon 7014142 oder per E-Mail [tennisborisweber@alice-dsl.de](mailto:tennisborisweber@alice-dsl.de).



Unterstützung für Herzsportgruppen gesucht!

## Es fehlen engagierte Ärzte & Übungsleiter!

■ (pd) Für die notwendige Begleitung der HNT-Herzsportgruppen – jeweils einmal monatlich dienstags ab 18.30 Uhr sowie samstags ab 9.30 Uhr – werden noch weiterhin dringend engagierte Ärztinnen und Ärzte gesucht, die mit ihrer Anwesenheit den Fortbestand dieser für Menschen mit oder nach überstandenen Herzproblemen wichtigen Trainingsprogramme unterstützen. Für den Gesundheits- und Rehasport der HNT werden aufgrund der großen Nachfrage weitere qualifizierte Übungsleiterinnen und -leiter gesucht, unter anderem für den Gesundheitssportbereich in der Rücken-gymnastik, Morbus Bechterew und dem Herzsport. Nähere Informationen bei Abteilungsleiterin Andrea Kinder, Telefon 7027400.

Für Kinder und Jugendliche in der HNT:

## Neue Hip-Hop Gruppen

■ (pd) Es ist Freitag, HNT Vereinshalle 16 Uhr. Hip-Hop Trainer Paul Kepinski steht mit dem Rücken zum Spiegel und schaut sich seine Gruppe an. Eine bunt gemischte Truppe. Große und Kleine, Fortgeschrittene und Anfänger, Sechsjährige zusammen mit den 14-Jährigen. Unter ihnen auch Nina Sickert, die bei Kathrin Baumgärtner auch sonntags in der Smallgroup tanzt. Alle schauen gespannt zu Paul und dann geht die Musik an. Jeder Schritt von Paul wird nachgetanzt und bei einigen klappt das schon super. Das Strahlen der Kinder verrät, dass es ih-

nen unglaublichen Spaß bringt. Auch der kleine 6-jährige Junge, der jetzt in der ersten Reihe neben Nina steht, weil er sonst nichts sehen kann, freut sich und lächelt Nina an, nachdem sie ihn erst mal wieder auf die richtige Position gestellt hat. Ab sofort gibt es mittwochs eine Hip-Hop-Gruppe für Kinder ab 6 Jahren bei Nina Sickert. Die Gruppe von Paul Kepinski ist jetzt Anfänger und Fortgeschrittenen unterteilt.



## Reha-Sport aktuell

**Lungensport**  
Die neue Lungensportgruppe, dienstags von 11.30 bis 12.30 Uhr, hat noch Plätze frei.

**Rehasport für Jugendliche**  
Mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT-FitHus mit Rehasporttrainerin Dinah Stehr

**Sport nach Brustkrebs 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](mailto:reha@hntonline.de) sowie bei der Rehasport-Sprechstunde, jeweils mittwochs von 16 bis 19 Uhr im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253.

Jetzt anmelden zum FitHus-Tagesseminar

## Erfolgreich Stress bewältigen



■ (pd) Der bewusste und gesunde Umgang mit wechselnden Belastungen ist ein entscheidender Faktor für Gesundheit. 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.

Das FitHus-Tagesseminar widmet sich am Sonntag, 29. April, von 10 bis 17 Uhr diesem Thema. Theorie-

und praktisch erarbeiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr 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. FitHus-Infotelefon 7015774

FitHus Mitgliederversammlung 2012

## Tim Niphut in der Abteilungsleitung



Rege Beteiligung bei der Mitgliederversammlung des FitHus im BGZ, Tim Niphut (mitte) wurde in die Abteilungsleitung gewählt.

■ (Bd) Das FitHus ist ja nicht nur eine Vereinssportanlage der HNT im BGZ, sondern auch eine Sportabteilung, die in dieser Anlage Fitness- und Gesundheitssport betreibt. Die Mitglieder der Sportabteilung FitHus haben nun am Freitag, den 30. März, ihre erste Abteilungsversammlung im neuen BGZ durchgeführt. 33 Mitglieder fanden den Weg in den Sitzungs- und Veranstaltungsraum der Sporthalle, um über eine neue Abteilungsordnung zu befinden, Vertreter der Mitgliedschaft für die Vertreterversammlung der HNT zu wählen und sich über Planungen für das Jahr 2012 zu informieren. Sämtliche Beschlüsse wurden sehr einträchtig gefasst, es gab aber

auch einige interessante Ergänzungen und Anregungen. In die Abteilungsleitung, bisher bestehend aus Marcela Bode als sportliche Leiterin und Kumar Tschana als für den Haushalt des FitHus zuständiger Mitarbeiter, wurde als Mitgliedervertreter Tim Niphut gewählt. Dieses Dreierteam ist nun zuständig für die inhaltliche Ausgestaltung der Angebote der Abteilung FitHus. Als Vertreter zur HNT-Vertreterversammlung wurden gewählt: Frank Wolkenhauer, Christel Wagner, Renate Grabenhorst, Heike Müsse und Matthias Greve, als Vertreterin Marlies Müller, als Kassenprüfer Klaus Hundertmark und Klaus Stellmacher.

Hamburger Ski- und Snowboard-Meisterschaften

## HNT-Erfolge in Innsbruck

■ (pd) Die Mannschaft der HNT Ski- und Surfabteilung zeigte sich im Januar bei den diesjährigen Hamburger Alpen Ski- und Snowboard-Meisterschaften am Patscherkofel bei Innsbruck erfolgreich. So siegte Tim Fock den Snowboard Jugend Lauf und wurde gleichzeitig Hamburger Jugendmeister im Snowboard. Auch Klaus Dreschko belegte im Ski-Slalom der Herren den ersten Platz, wie auch Kai Dreschko im Ski-Riesenslalom Jugend. Klaus Dreschko errang im Ski-Riesenslalom zudem noch Platz 2. Die HNT blickt auf eine lange Tradition als ehemals ausrichtender Verein dieser Meisterschaften in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Skiverband zurück. Seit den letzten Jahren hat diese Aufgabe nunmehr der Waldorfer Sportverein über-

nommen. Die HNT ist jedoch weiterhin sehr interessiert, junge Leute, die Spaß am Skifahren haben und an Skirennen teilnehmen möchten, für seine Ski- und Surfabteilung zu gewinnen. Die Meisterschaften finden jedes Jahr am Wochenende des Schul-Halbjahreswechsels, also immer Ende Januar, statt und sind stets ein großes Event. Um sich auf die Rennen vorzubereiten, veranstaltet der Hamburger Skiverband in Zusammenarbeit mit dem Waldorfer Sportverein eine einwöchige Jugend- und Erwachsenen Trainingsfahrt in den vorherigen Herbstferien auf dem Pitztaler Gletscher. Auch wird zeitweise in den Skihallen in Bispingen oder Wittenburg trainiert. Informationen – auch zu möglichen Zuschüssen zu den Reisen – gibt es bei der HNT Ski- und Surfabteilung.

Neuer Kurs im FitHus

## Meditation-Easy

■ (pd) Mit Meditation-Easy startet, unter der fachkundigen Anleitung von Kursleiterin Evelyn Schmidt am 8. Mai jeweils dienstags von 17.45 bis 18.45 Uhr ein neuer achtwöchiger Kurs für alle, die einmal bewusst zur Ruhe kommen wollen, ihre mentale Entspannung finden und einfach einmal „Mut zur Pause“ haben. Voranmeldung im FitHus erwünscht.

Trainieren wie die Profis:

## Sportmedizinischer Leistungs-Check

■ (pd) Noch bis 30. April 2012 können HNT-Mitglieder einen Sportmedizinischen Leistungs-Check im Culminaseum-Zentrum für Präventivmedizin zu Sonderkonditionen buchen. Die Umsetzung der Check-Ergebnisse mit den individuellen Trainingsempfehlung sind unter Einbeziehung der HNT-Übungsleiter und FitHus-Trainer möglich. Anmeldung ab sofort bei Andrea Kinder, Telefon 7027400 oder E-Mail: [leistungscheck@hntonline.de](mailto:leistungscheck@hntonline.de). Informationen auch im FitHus.

Kinderturnabzeichen für HNT-Nachwuchs

## Früh übt sich!

■ (pd) Ende März waren alle Kinder aus den Kinderturngruppen und von Sportspool, dem Kinderfitnessprogramm der HNT, eingeladen am Kinderturnabzeichen-Wettbewerb in der Opferberghalle teilzunehmen. „So eine gute Resonanz hatten wir noch nie“, freut sich Kathrin Hincke. Sie hatte die Veranstaltung gemeinsam mit ihrer Schwester Stephanie organisiert. An acht Stationen stellten die Kinder ihre Geschicklichkeit, ihren Gleichgewichtssinn und natürlich ihr turnerisches Können unter Beweis. Für die mehr als 100 Kinder zwischen vier und zwölf Jahren hat sich das Üben ausgezahlt. Alle absolvierten erfolgreich und mit viel Spaß die verschiedenen Stationen und wurden mit einer Urkunde und einem Stoffabzeichen belohnt.

HNT Sportspool war dabei

## 1. Einradtag in Hamburg

■ (pd) Die Sportspool-Kindern und die Einradgruppe der HNT haben jetzt am 1. Einradtag an der Heidberg-Schule teilgenommen. Dieser begann mit einer Einradolympiade, bei der Aufgaben mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zu durchlaufen waren, wie etwa durch eine schmale Gasse zu fahren oder während der Fahrt seinen Namen aufzuschreiben. In anschließenden Workshops lernten die Kinder viel Neues – vom Pendeln, Rückwärtsfahren bis zum fahren mit einem Bein. Zum Abschluss gab es für alle eine tolle Einrad-Show. Lust auf das Einradfahren bekommen? Einfach montags um 16 Uhr in der kleinen Neumoorstück-Halle vorbeischaun!

**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 schönen Wohnen  
HH-Neugrabener • Groot Enn 1-3 • Tel. 701 70 24 • [www.nordhausenraumgestaltung.de](http://www.nordhausenraumgestaltung.de)