



# HNT

„Sport & Freizeit“



„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

Neugraben erleben mit HNT „Sport vor Ort“

## Die große Showbühne ist wieder da!

■ (Bd) „It's showtime!“ Hunderte von Teilnehmern, Sportler aus vielen Sparten, Talente und Leistungsträger, Freizeitsportler und Showgruppen, alles, was die HNT zu bieten hat, trifft sich am Sonntag, den 2. September ab 13 Uhr wieder auf der großen Showbühne der HNT auf dem Neugrabener Markt. Die HNT informiert hier über ihre

neuen und alten Sportangebote und Sportkurse, insbesondere auch über das neue FitHus im BGZ. Der ganze Stadtteil wird wieder auf den Beinen sein und sich hier nicht nur über die HNT informieren. So gehört neben den vielen Ausstellern auch wieder eine Musikbühne zum Programm von „Neugraben erleben“!



## Zwei absolute Dance-Highlights in Neugraben

**Im FitHus:**  
**Henry Thedens aus Australien**



■ (pd) Mit einem echten Highlight startet die HNT im FitHus in den Spätsommer. Unter Anleitung von Profi-Tänzer, Bühnen- und Musicaldarsteller Henry Thedens („im legendären Lido in Paris tanzte er erfolgreich vor, ließ sich von der Stadt der Liebe und des Chansons beflügeln... und folgte seiner Phantasie, seiner inneren Stimme auf Lust nach mehr...“, [www.ginger-show.de](http://www.ginger-show.de)) geht es am Freitag, 24. August, im FitHus los. Zu den beiden Workshops muss sich ab sofort im FitHus angemeldet werden. Für FitHus-Mitglieder ist die

Teilnahme kostenlos, für Nichtmitglieder beträgt der Beitrag nur 15 Euro.

**Freitag, 24.08., 18.00–19.00 Uhr**  
**„Street-Jazz-Dance“**

**Freitag, 24.08., 19.00–20.00 Uhr**  
**„Zum'-Dance“**

**In der Opferberghalle:**  
**Henry Style aus Uganda**

■ (pd) Der „ultimate“ Hip Hop Workshop des Jahres mit insgesamt sechs Stunden vollem Dance-Power startet im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253. Henry Style („... durch die Zusammenarbeit mit Fatima Robinson, der Choreographin der Backstreet Boys, Mary J. Blige, Missy Elliot und Will Smith, erweiterte er seine tänzerischen und choreographischen Fähigkeiten, dieses ermöglichte ihm schon mit Stars wie Alex Prince, Booja Family, Xavier Naidoo und anderen zu arbeiten ...“ <http://www.style-entertainment.de>), ist also ein absoluter Profi! Allen tanzfreudigen und sich jungfühlenden Hausbruch-Neugrabenern wird er zeigen, wie die Post richtig „ab geht“.



Anmeldungen ab sofort per E-Mail an: [info@style-entertainment.de](mailto:info@style-entertainment.de), der Teilnahmebeitrag beträgt pro Workshop nur 25 Euro.

**Sonntag, 19.08., 15.00–18.00 Uhr,**  
**Hip Hop Workshop 1**

**Sonntag, 26.08., 18.00–21.00 Uhr,**  
**Hip Hop Workshop 2**

**2. Platz bei Internationalem Grand Prix**

### Erfolgreiche HNT-Gewichtheberin

■ (pd) Von wegen schwaches Geschlecht! Beim 9. Internationalen Gewichtheber Grand Prix in Sangerhausen belegte HNT-Kraftsportlerin Antje Barth Anfang Juli in der Klasse bis 69 Kilogramm den zweiten Platz in den Gewichthebe-Disziplinen Stoßen (88 Kilogramm) und Reißen (72 Kilogramm).



### Reha-Sport aktuell

**Lungensport**  
Die Lungensportgruppe hat noch Plätze frei. Sie trifft sich jeweils dienstags von 11.30 bis 12.30 Uhr im HNT-FitHus.

**Schlaganfall**  
Die Schlaganfallgruppe hat wieder einen Platz frei. Tel. 70382312  
**Anmeldungen und Information zu allen Rehasport-Angeboten bei Andrea Kinder, Telefon 70382312 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.**



## HNT-Tennis-Sommerncamp 2012

■ (pd) Gleich zu Beginn der Sommerferien gab es zum HNT-Tennis-Sommerncamp auf der HNT-Tennisanlage am Opferberg mit 20 Teilnehmern zwischen sechs und 14 Jahren einen großen Andrang. Das Trainerteam um HNT-Cheftrainer Boris Weber hatte sich viel Zeit genommen, den Kindern und Jugendlichen in einem dreitägigen Intensivkurs in Sachen Tennis viel zu bieten.

Neben Technik-, Konditions-, und Koordinationstraining wurden auch spielerische Elemente einbezogen, die für viel Freude bei den Camp-Teilnehmern sorgte. Die Trainingseinheiten am Vor- und Nachmittag wurden jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen verbunden. Beim Abschlussturnier zeigten die Kinder das Gelernte und jeder einzelne verdiente sich einen tollen Erinnerungspokal.



Ganztags betreute Schule (GBS)

## HNT leitet die Sportkurse

■ (Bd) Viele Schulen in unserem Stadtteil haben zu Beginn dieses Schuljahres ihr Angebot als „GBS“ bis in den späten Nachmittag ausgebaut. Das hat natürlich Auswirkungen auch auf die Sportstätten-Nutzung durch die Sportvereine: Frühestens um 16 Uhr, teilweise erst um 17 Uhr stehen die öffentlichen Hallen für den Vereinssport zur Verfügung und so muss die HNT nun kurzfristig ihr gesamtes Kinder- und Jugendprogramm umbauen. Neue Sportkonzepte sind für die „Jungen Leute“ gefordert und die HNT hat sich bereits darauf eingestellt. Mit vier Schulen ist die HNT eine enge Kooperation eingegangen und betreut die Sportangebote der Schulen am Nachmittag. Ziel ist es, mit vielseitigen spannenden Angeboten die Schüler zu motivieren, sich auch nach der Schulbetreuung, also nach 16 Uhr, einer Sportart im Verein zuzuwenden, die dann

eine spezialisierte Ausbildung in der Sportart bis hin zur Talentförderung und zur Turnierteilnahme verspricht. Eine Möglichkeit, sein sportliches Talent zu prüfen, bietet die HNT den Kindern von 5 bis 11 Jahren im Rahmen des „1. Hamburger Sportvergnügens“ am 16. September auf der großen „Kinderolympiade“ in der „CU-Arena“ an. Weitere Informationen werden folgen!

### Ersatzübungszeiten

für die bis 16 Uhr gestrichenen Kinderturnangebote

<b>Dienstag:</b>	HNT 1 14.30 – 16.30 Uhr 4 – 7 Jahre Sportsport HNT 1 16.30 – 18.30 Uhr 7 – 10 Jahre Sportsport
<b>Donnerstag:</b>	HNT 1 15.30 – 17.00 Uhr 4-6 Jahre Kinderturnen HNT 1 17.00 – 18.30 Uhr 7 – 9 Jahre Kinderturnen



**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-Neugraben • Groot Enn 1–3 • Tel. 701 70 24 • [www.nordhausenraumgestaltung.de](http://www.nordhausenraumgestaltung.de)

Neue Trainingszeiten für Einsteiger

## HNT-Judo startet durch!

■ (pd) Kaum sind die Hamburger Schulferien zu Ende, startet das Judotraining der HNT-Judoabteilung mit neuen Anfängergruppen: Im Kleinkinderbereich freut sich die Trainerin Belinda Kröger auf viele neue kleine Kinder zwischen 3 und 6 Jahren. Treffpunkt ist donnerstags ab 17 Uhr. Die Anfängergruppen der für Kinder von 7 bis 12 Jahre beginnen jeweils dienstags und donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr und mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr.

Ältere Jugendliche und Erwachsene treffen sich jeweils dienstags und donnerstags von 19.30 bis 21.30 Uhr. Ganz besonders sind übrigens auch Interessenten ab 35 Jahre und älter herzlich willkommen! Alle Judo-Trainings finden in der Sporthalle Lange Striepen in Hausbruch statt. Weitere Informationen gibt es bei Abteilungsleiter Michael Zart, Mobiltelefon 0172-9216977 oder direkt vor Ort zu den Trainingszeiten.

## Fußball in Hausbruch-Neugraben

Kooperation im Jugendfußball

### FTSV Altenwerder und die HNT

■ (pd) Seit Jahresbeginn arbeitet der Jugendfußballbereich des FTSV Altenwerder und der HNT enger zusammen. Die Zusammenarbeit bietet den jungen Sportlern optimalere Trainingszeiten und Mannschaften aller Jahrgänge können leichter in den Spielbetrieb integriert werden. Die ersten Erfolge haben sich bereits eingestellt. Insgesamt 16 Jugendmannschaften, angefangen von der A-Jugend bis zur G-Jugend, sind aktiv im Spielbetrieb. Je nach Altersgruppe sind die Übungszeiten ein- bis zweimal pro Woche garantiert. Alle Kinder sind herzlich willkommen, auch die Mädchenmannschaften freuen sich über jede Verstärkung.

unter [www.hntfussball.hntonline.de](http://www.hntfussball.hntonline.de) zu finden. Informationen gibt es auch im HNT Sportbüro.

Wer gerne im Trainer-Team mitarbeiten möchte, wer schon gelernter Jugendtrainer ist oder werden möchte, kann einfach beim Training vorbeischaun oder meldet sich bei den Jugendleitern.

Bald startet eine 2. Mannschaft

### „Fußball-Herren“ wieder in der HNT

■ (pd) Die HNT hat wieder eine Herrenmannschaft im Fußball und eine zweite Mannschaft ist am wachsen! Nach vielen Jahren „Abstinenz“ trainiert das junge Team immer dienstags und donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr auf dem Sportplatz Opferberg. Am heutigen Sonnabend, 11. August, startet dort übrigens um 13 Uhr das Spiel der 1. Herren gegen „Pantaras Negras 2“. Eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen... Weitere Informationen zu Trainingszeiten und anderem gibt es unter [www.hntfussball.hntonline.de](http://www.hntfussball.hntonline.de)

„Locker vom Hocker“

### Neuer Kurs bringt neuen Schwung

■ (pd) Sie haben Probleme auf den Boden zu kommen? Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig! Nach dem Aufwärmen folgen Gleichgewichtsschulung und -koordination und begleitend zur Gymnastik im Stehen werden viele Übungen im Sitzen auf dem Stuhl angeboten. Der Kurs unter Anleitung von Trainerin Katrin Stukenbrock geht über 10 Wochen und kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Kursbeginn ist am Dienstag, 11. September, von 10.30 bis 11.30 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Anmeldungen und Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Jetzt anmelden!

### Qigong Kurs im FitHus

■ (pd) Ein neuer achtwöchiger Qigong-Kurs startet im HNT FitHus ab Mittwoch, 17. Oktober. Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr. Die Kursteilnehmer erleben unter Anleitung von Kursleiterin Regina Reefschläger jeweils 90 Minuten lang die spürbar wohltuende Wirkung von Harmonie in Konzentration, Atmung und Bewegung. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Informationen und Anmeldung ab sofort direkt im neuen HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 (direkt hinter dem S-Bahnhof Neugraben) oder am FitHus-Infotelefon 7015774



Kinder im Alter von 3 bis 5

### Musikalische Früherziehung

■ Die ganz Kleinen im Alter von 3 bis 5 Jahren suchen Verstärkung! Nach dem Konzept des Musikgartens wird in der Gymnastikhalle Hausbruch donnerstags 16 bis 17 Uhr gemeinsam gesungen, getanzt und mit verschiedenen Instrumenten der Rhythmus geübt. Weitere Informationen im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.

Willkommen für deutsche Olympioniken

### Begrüßung in Hamburg

■ (pd) Am Mittwoch, 15. August, kehrt die Deutsche Olympiamannschaft gemeinsam nach Hause zurück. Alle Sportbegeisterten sind eingeladen, das Team auf dem Kreuzfahrtschiff MS Deutschland um 10 Uhr am Kreuzfahrtterminal in der HafenCity zu begrüßen. Weitere Informationen unter [www.hamburg-tourismus.de/willkommenfeier](http://www.hamburg-tourismus.de/willkommenfeier).