



HNT „Sport & Freizeit“



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

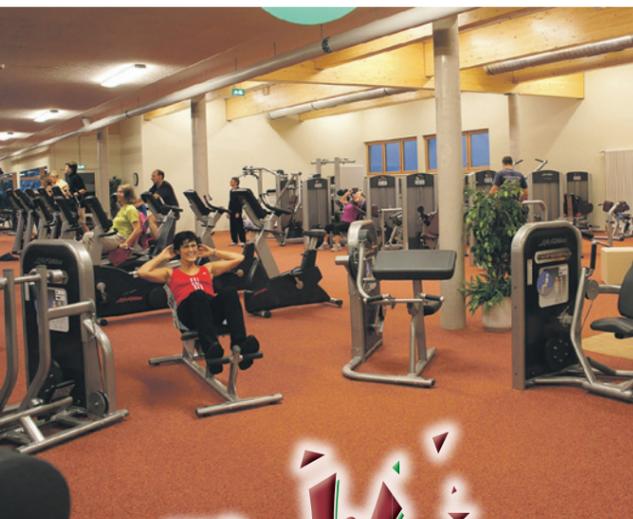
HNT: Mo./Di./Do. 9.00–11.00 Uhr und Mo.–Do. 16.00–19.00 Uhr • FitHus: Mo.+Fr. 8.30–22.00 Uhr, Di.–Do. 9.00–22.00 Uhr, Sa.+So. 10.00–16.00 Uhr

Das FitHus

Schnelles und effizientes Training am Zirkel

■ (pd) Mit einem modernen Zirkeltraining hat das FitHus-Team nicht nur für Einsteiger in die FitHus-Welt etwas Optimales entwickelt. An insgesamt elf Geräten kann unter fachkundiger Anleitung schon ab 15 Minuten ein komplettes Ganzkörper-Training absolviert werden. „Das ist besonders ideal auch für alle, die nur be-

therapeut Greve. Die individuelle Einstellung der Geräte ist dabei kinderleicht. Daneben bietet das HNT-Vereinsstudio noch sehr viele Möglichkeiten mehr. Der riesige Gerätepark ist für jeden Fitness-Anspruch bestens ausgestattet, die rund 30 regelmäßigen Gymnastikkurse bieten dazu eine im Hamburger Süden nahezu



grenzte Zeit für Bewegung und Fitness haben. Jeder kann so schnell und effizient sichtbare und spürbare Erfolge erzielen“, hebt FitHus-Physiotherapeut Stephan Greve die Vorteile hervor. Dabei ist egal, welchen Fitnesszustand man mitbringt. Optimal geeignet ist der Gerätezirkel auch für eine dauerhafte Gewichtsreduzierung sowie zur Bekämpfung und Vermeidung von Rückenproblemen. „Das Training dauert je Gerät jeweils eine halbe Minute, danach sind 15 Sekunden Pause zum Gerätewechsel“, erklärt Physio-

einmalige Vielfalt. Zwei Saunen mit Wellnessbereich, Massageangebote und ein großzügiger Sanitärbereich können zudem von jedem Mitglied genutzt werden – ganz gleich, welcher der individuell passenden Mitgliedstarife auch gewählt wird. Am besten kann alles mit einem kostenlosen Probetraining ausprobiert werden. Informationen und Anmeldung zum Probetraining direkt im FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 (direkt hinter dem S-Bahnhof Neugrabener) oder am FitHus-Infotelefon 701 57 74

FitHus für Kinder

Neu: „Happy Yoga Kids“

■ (pd) Mit dem neuen FitHus-Kurs „Happy Yoga Kids“ lernen Kinder von 6 bis 8 Jahren sich mit Kinderyoga zu entspannen, Stille wahrzunehmen und fördern die Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung. Der bis Weihnachten laufende Kurs mit diesem besonders kindgerechten

Bewegungsprogramm beginnt am Donnerstag, 18. Oktober, von 15.00 bis 16.00 Uhr. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Informationen und Anmeldung am FitHus-Infotelefon 701 57 74 oder direkt im FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 (direkt hinter dem S-Bahnhof Neugrabener)

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



„Sport vor Ort“ für jedes Alter

Vielfalt bei „Neugrabener erleben“



■ (pd) Am Sonntag, 2. September, heißt es für die HNT wieder einmal mit ‚Sport vor Ort‘ ‚Neugrabener erleben‘. Unzählige HNT-Aktive präsentieren auf der HNT Sport- und Showbühne mit viel Spaß und Können ihre Sportart! Los geht's nach dem Gottesdienst (11.00 Uhr) um 12.00 Uhr mit dem Sport und Showprogramm: „Diverse Tanzvorführungen, HipHop, Showdance sowie akrobatisches Kunstturnen sind nur ein Teil des abwechslungsreichen Programms“, freut sich Karsten Bode von der HNT, der gemeinsam mit Nazarena De Pol den ganzen Tag durch das Programm führen wird. Auch das international aus-

gezeichnete HNT-JuJitsu-Show- und Demoteam, die HNT Judoabteilung und auch die HNT-Karatekämpfer haben spektakuläre Vorführungen angekündigt. Und wer Lust hat, sich selbst sportlich zu betätigen oder sich etwas mehr Bewegung zu gönnen, kann sich direkt vor Ort kompetent aus erster

Hand informieren und beraten lassen. Das HNT-Sportbüro und das FitHus sind mit einem Infostand vertreten.



7. Kinderolympiade 2012

Kommen und kostenlos mitmachen!

■ Am Sonnabend, 16. September, ist es auch im Olympiajahr wieder soweit: Um 11.00 Uhr startet für alle Kinder von 5 bis 10 Jahren in der CU-Arena im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2-4 (direkt am S-Bahnhof Neugrabener), die große Kinderolympiade 2012 bei der HNT.

Die Kinder sind eingeladen mitzumachen und mit dem olympischen Motto „dabeisein ist alles“ zu zeigen, wie fit sie sind. Also, ganz einfach Sportzeug mitbringen, mitmachen und riesigen Spaß haben! Die 7. Hamburger Kinderolympiade ist eine Aktion der Hamburger Top-

Sportvereine der Metropolregion Hamburg und wird im Hamburger Süden exklusiv von der HNT veranstaltet. Das große Finale mit den Besten aus allen 24 Stadtteil-Kinderolympiaden ist am 23. September um 11.00 Uhr in der Leichtathletikhalle Alsterdorf.

7. Kinder-Olympiade 2012 - Startkarte

Wer bei der HNT an der Kinder-Olympiade teilnehmen möchte, füllt einfach diese Karte aus und gibt sie direkt auf der Veranstaltung in der CU-Arena, Am Johannisland 2 in Neugrabener, am 16.9. von 11-14 Uhr, ab.

Die Infos werden gebraucht um dich ggf. für das Finale oder die Talentgruppen kontaktieren zu können.

Mädchen Junge (bitte ankreuzen) Jahrgang: 2002 2003 2004 2005 2006 2007

Vorname, Name: _____

Adresse: _____

Email: _____

Telefon: _____ Zeit: (wird vom Verein ausgefüllt) _____

HNT „Sport & Freizeit“ • Cuxhavener Str. 253 • 21149 Hamburg • Tel.: 040 / 701 74 43 • www.hntonline.de

Reha-Sport aktuell

Rehasport für Jugendliche

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

Schlaganfall

Die Schlaganfallgruppe hat wieder Plätze frei.

Anmeldungen und Information zu allen Rehasport-Angeboten bei Andrea Kinder, Telefon 70382312 oder E-Mail reha@hntonline.de sowie bei der Rehasport-Sprechstunde, jeweils mittwochs von 16 bis 19 Uhr im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253.

„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! Zum Aufwärmen wird sich zunächst quer durch die Halle bewegt, dann folgen Gleichgewichtsschulung und -koordination im Stehen und mit vielen Übungen im Sitzen auf dem Stuhl. Der Kurs unter Anleitung von Trainerin Katrin Stukenbrock geht über 10 Wochen und kann mit der Krankenkasse



LGHN bei den Hamburger Staffelleisterschaften

Mit elf Jugendstaffeln am Start

■ (pd) Mit elf Staffeln startete die LG HNT jetzt bei den Hamburger Staffelleisterschaften im Hammer Park. In den insgesamt vier Distanzen erreichten die LGHN Aktiven zwei dritte Plätze: Die 4-mal 50 Meter-Staffel der Jungen U12 mit Jonathan Neukamm, Tjarko Barda, Sahid Haslbauer und Jonas Riechardt sowie die 3-mal 800 Meter-Staffel der Jungen U14 mit Jonas Vieregge, Sascha Oberhei und Jonathan Wenck.

Jetzt mitmachen!

Kinderclub von 0 bis 3 Jahre

■ (pd) Zum Turnen, Tanzen, Spielen und Singen treffen sich die Jüngsten der HNT gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa im HNT-Kinderclub. Es sind jetzt dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr in der HNT Vereinshalle Cuxhavener Straße 253 wieder Plätze frei. Freie Plätze gibt es auch beim HNT-Eltern-Kind-Turnen für ein- bis dreijährige Kinder, montags 14.30 bis 16.00 Uhr in der HNT-Vereinshalle.

HNT-Senioren

„Wie schütze ich mich und mein Hab und Gut?“

■ (pd) Am Donnerstag, 13. September, geht es um 16.00 Uhr im HNT-Vereinshaus beim Gesprächskreis der Seniorenfreizeitabteilung um das sensible Thema „Wie schütze ich mich und mein Hab und Gut?“. Weitere Informationen zum vielseitigen Programm der HNT-Senioren gibt es bei Peter Bax, Telefon 796 60 08.

Es sind noch Plätze frei

Latina-Dance

■ (pd) Tanzen nach lateinamerikanischer Musik! Für alle, die den Rhythmus spüren wollen, bringt Joanna Luczak die Halle zum Kochen! Bei Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und leichten Jazzelementen stehen die Füße nicht mehr still. Vorbeikommen und einfach mittanzen! Es sind noch Plätze frei in der HNT-Vereinshalle, donnerstags 18.30 bis 19.30 Uhr. Weitere Informationen gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 701 74 43.

Kinder von 3 bis 5 Jahren

Musikalische Früherziehung

■ (pd) Die ganz Kleinen im Alter von 3 bis 5 Jahren suchen Verstärkung! Nach dem Konzept des Musikgartens wird in der Gymnastikhalle Hausbruch donnerstags 16.00 bis 17.00 Uhr gemeinsam gesungen, getanzt und mit verschiedenen Instrumenten der Rhythmus geübt. Weitere Informationen im HNT Sportbüro, Telefon 701 74 43.