

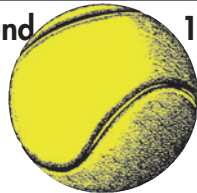


HNT: Mo./Di./Do. 9.00–11.00 Uhr und 16.00–19.00 Uhr • FitHus: Mo.+Fr. 8.30–22.00 Uhr, Di.–Do. 9.00–22.00 Uhr, Sa.+So. 10.00–16.00 Uhr

Rauschende Ballnacht auf dem Wulmsberg

40 Jahre HNT Tennis

■ (pd) Der große Jubiläumsball „40 Jahre HNT-Tennis“ im Berghotel Sennhütte war ein voller Erfolg. Neben einem tollen Büffet sorgte das von Abteilungsleiter Helmut Rajski organisierte Festprogramm für beste Unterhaltung. DJ Jens Schröder sorgte für die passende musikalische Unterhaltung und die Gruppe „Push the Button“ vom HNT Sportspool zeigte unter begeistertem Applaus ihr akrobatisches Können mit Hip Hop und Breakdance. Die Lachmuskeln wurden beim Auftritt von „De Dröhnbüddel“



HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher übergibt den Geburtstagscheck!



strapaziert. Und auch Elke Oesterling und Bruni Lautz, die ansonsten für die Gäste der Bauernstube im HNT-Tennis-Clubhaus sorgen, sorgten mit ihrem Showbeitrag für köstliche Unterhaltung. HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher hatte zudem noch eine Überraschung im Gepäck und überreichte einen 400-Euro-Scheck als Geburtstagsgeschenk der HNT an die Tennisabteilung.

Reha-Sport aktuell

Rehasport für Jugendliche

■ (pd) Nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche haben häufig im Wachstum Probleme mit der Wirbelsäule. Sie sollten daher frühzeitig mit den richtigen Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der Wirbelsäule beginnen. Mit gelenkschonenden Übungen werden die Körperwahrnehmung und motorischen Fähigkeiten trainiert, die aufrechte Haltung wird dadurch verbessert. Die neue Gruppe für Jugendliche trifft sich immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT-FitHus unter der Anleitung der ausgebildeten Rehasporttrainerin und Sportspool-Übungsleiterin Dinah Stehr.

■ Für unsere Gesundheitssportgruppe „Morbus Bechterew“ suchen wir ab Januar 2013 einen Physiotherapeuten oder qualifizierten Übungsleiter/in, gerne auch aus dem Rehasport. Anfragen an Andrea Kinder Tel. 70382312

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.

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

HNT-Entwicklung hervorragend

„Alles wird gut!“

■ (Bd) „Alles wird gut!“ ist der Slogan, der zurzeit im Präsidium und im Management der HNT fast täglich gebraucht wird. Nach dem großen Jubiläumsfest im letzten Jahr und dem Umzug des FitHus in die neuen Räume im BGZ, der sich als riesengroßer Erfolg herausstellte, stehen erneut viele neue richtungsweisende Projekte auf der Agenda des größten Stadtteilvereins im Süden Hamburgs.

So übernimmt die HNT ab 1. Januar 2013 die Sportanlage Opferberg in eigene Regie und diskutiert zurzeit mit der Harburger Politik und Verwaltung über ein neues inhaltliches Konzept zum Freibad Neuwienthal. Basierend auf den Erkenntnissen des Professors Wopp

aus Hannover, der vor zwei Jahren den Sportentwicklungsplan für die Stadt Hamburg geschrieben hat und dessen Inhalt Senator Michael Neumann in eine verbindliche Dekadenstrategie des Hamburger Senats gegossen hat, möchte die HNT neues Leben in die wunderschöne Freizeitanlage hauchen. Alleine, es fehlt wohl am Geld, zu Lasten der Kinder, die wegen Überfüllung des Neugrabener Schwimmbades immer noch nicht das Schwimmen gelernt haben! Aber auch sportlich erzielt die HNT immer größere Erfolge, wie u.a. diese Seite zu berichten weiß. Eines der größten Herausforderungen für den Sportverein mit dem Motto „...mehr als



nur Sport!“ stellt die enge Zusammenarbeit und Kooperation mit den Ganztagschulen im Stadtteil dar. Bereits an zwei Schulen gestaltet die HNT das sportliche Nachmittagsprogramm für die Ganztagskinder in den Sportstätten der Schulen Am Johannisland und Neugraben. Weitere Gespräche führt die HNT mit der Schule Lange Striepen und Schnuckendrift. Eine hamburgweit richtungsweisende Kooperation führt die HNT mit der sportbetonten Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg. Hier werden gemeinsam mit den Sportlehrern der Schule und den Trainern der HNT die Grundlagen für eine einzigartige Talentschule aufgebaut. So kann es weiter gehen! Mittlerweile fast 4.900 Mitglieder sind davon ebenso überzeugt, und der Verein strebt mit Nachdruck die 5.000er-Grenze an! „Alles wird gut!“

Norddeutsche beim Gewichtheben?

Zwei dritte Plätze bei Deutscher Meisterschaft

■ (pd) Bei den Deutschen Meisterschaften 2012 im Gewichtheben im bayerischen Roding konnten sich die Ergebnisse der Schwerathleten unter Leitung der HNT-Trainer Ivan Kulischnikov und Juriy Borysov sehen lassen. Drei HNT-Athleten waren die einzigen Hamburger Teilnehmer, die sich für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hatten. Antje Barth und Aleksej

Wagner belegten in ihren Klassen jeweils einen hervorragenden dritten Platz und erhielten eine echte Bronzemedaille, Vlad Denzel belegte in seiner Gewichtsklasse eine Achtungserfolge mit Platz 8.



Antje Barth ist Dritte bei den Deutschen Meisterschaften im Gewichtheben geworden

Hamburger Meistertitel für Christin Spitzhüttl

Erfolgreiche Judoka



■ (pd) Die besten Judokämpfer aus ganz Hamburg kamen jetzt zu ihren Landesmeisterschaften bei der HT 1816 in Hamburg-Hamm zusammen. Besonders die Mädchen der HNT Judoabteilung behaupteten sich sehr

gut und erreichten drei Platzierungen und damit die Qualifikation zu den Norddeutschen Meisterschaften, die am 17. November in Oldenburg/Holstein stattfinden. Jeweils einen dritten Platz erkämpf-

ten sich in ihren Gewichtsklassen Anike von Bremen und Carolin Spitzhüttl, wobei sie im entscheidenden Kampf gegen die spätere Landesmeisterin nur sehr knapp unterlag. Einen grandiosen Tag erwischte Christin Spitzhüttl. In einer für sie neuen und ungewohnten Gewichtsklasse gelang ihr nach einem leichten Aufgalopp der große „upset“ und es ging in einem heißumkämpften Finale ums Ganze. Mit einer kleinen Wertung hielt Christin Spitzhüttl den Vorsprung letztlich bis ins Ziel und somit zum Hamburger Meistertitel 2012. Ganz herzliche Glückwünsche gab es von Trainer Michael Zart und der gesamten Judoabteilung: „Die Bilanz von Christin in den letzten Jahren ist beeindruckend“, so Michel Zart, „sie wurde seit 2010 bereits drei Mal Titelträgerin und das jeweils in verschiedenen Gewichtsklassen.“

Schauen, Kaufen oder bei zünftiger Sportlersuppe, Kaffee und Kuchen zum Klönschnack kommen:

28. BASAR und HERBSTMARKT der Seniorenfreizeitabteilung

Sonntag, 25. November 2012 • 10.00 bis 15.30 Uhr • HNT-Vereinshallen • Cuxhavener Straße 253

Das Tischtennis-Schnuppermobil ist zu Gast

Gelegenheit zum Kennenlernen

■ (pd) Am Montag, 3. Dezember, ist das Tischtennis-Schnuppermobil des Deutschen Tischtennisbundes (DTTB) von 8 bis 13 Uhr und von 14 bis 17 Uhr an der Stadtteilschule am Falkenberg zu Gast. HNT Tischtennis-Abteilungsleiter Gerald Siemen freut sich gemeinsam mit Sportlehrer Thomas Lütje über diese einmalige Gelegenheit, den Sport mit dem hohen Spaßfaktor vorstellen zu können. Tischtennis ist in Deutschland ein echter Volkssport: Rund 620 000 Aktive spielen in rund 10.000

Vereinen, weitere vier Millionen Deutsche betreiben Tischtennis als Freizeitsport. Vollgeladen mit Tischen, Schlägern und Bällen in allen Größen und Formen lädt das Tischtennis-Schnuppermobil nun die Schüler der Schule zum Ausprobieren ein. Wer an seiner Technik feilen möchte, kann dies an einem Tischtennis-Roboter tun, der die Bälle mit einstellbarer Geschwindigkeit, Rotation und Platzierung punktgenau zuspielt. Geplant ist auch ein Besuch des Mobils an der Schule Lange Striepen.

Für Einsteiger mit Vorkenntnissen

Tai-Chi mit Yoga Elementen

■ (pd) Eine neue Tai-Chi-Gruppe startet unter der fachkundigen Anleitung von Übungsleiterin Hui Gao ab Mittwoch, 23. Januar, jeweils von 18 bis 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch, Schule Hausbrucher Bahnhofstraße. Tai-Chi stärkt Knochen und Muskulatur. Auch wirkt sich Tai-Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose aus. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsge-

fühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden. Durch die Art und Weise der Bewegungen, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, wird sich der Übende nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Interessierte kommen einfach mit bequemer Sportbekleidung vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Neu: HipHop in der HNT

Cooler „Moves“ trainieren

■ (pd) Lust coole Moves zu lernen und bei Wettkämpfen oder Showauftritten mitzuwirken? HNT-Sportspool bietet jetzt HipHop-Training für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Choreografen und Trainer Henry Style, Pawel Kepinski, Kathrin Baumgärtner, Mandy Boetjer und Nina Sichert freuen sich auf alle, die Spaß an der Bewegung haben. Je nach Können und Alter gibt es Trainingszeiten am Mittwoch, Freitag und Sonntag. Weitere Infos im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443

Latina-Dance

„Den Rhythmus spüren“!

■ (pd) „Tanzen nach lateinamerikanischer Musik für alle, die den Rhythmus spüren wollen“, mit dieser einfachen Formel bringt Trainerin Joanna Luczak die HNT Vereinshalle zum Kochen. Bei Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und leichten Jazzelementen stehen die Füße nicht mehr still – einfach Vorbeikommen und mittanzen: Donnerstags in der HNT-Vereinshalle, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr. Weitere Infos gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

HNT-Herzsport

Arzt dringend gesucht!

■ (pd) Für die notwendige Begleitung der HNT-Herzsportgruppen dienstags von 19 bis 20 Uhr wird noch immer dringend eine engagierte Ärztin oder Arzt gesucht, die mit ihrer Anwesenheit den Fortbestand dieser für Menschen mit oder nach überstandenen Herzproblemen wichtigen Trainingsprogramme unterstützen. Der Einsatz kann im 14-tägigen Rhythmus oder auch alle drei Wochen erfolgen. Ansprechpartnerin ist Abteilungsleiterin Andreas Kinder, Telefon 70382312.