



# 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 16.00–19.00 Uhr • FitHus: Mo.–Fr. 8.30–22.00 Uhr | Sa.–So. 10.00–18.00 Uhr

### Stoffwechsoptimierung und Fettabbau

## Weg mit dem Speck! FitHus

■ (pd) Mit einem 12-wöchigen Ernährungskurs mit Stoffwechselanalyse, ernährungsmedizinische Beratung und Fatburner-Workout bietet das FitHus ab Dienstag, 19. März, jeweils von 17.30 bis 19.00 Uhr ein Programm zur Stoffwechsoptimierung und gezieltem Fettabbau in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Präventivmedizin Culminasceum an.

Workout im Mittelpunkt. Es geht um den zukünftigen Speiseplan, basierend auf aktuellen, medizinischen Erkenntnissen. In zwölf Vorträgen erfahren die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, wie sie ihre Leistung steigern und ihr Gewicht dauerhaft reduzieren können. Nur wer die Zusammenhänge versteht, ist auch bereit, seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten umzustellen“, erklärt Dr. med. Beke Regenbogen, Fachärztin für Innere Medizin, Sport- und Ernährungsmedizin. Sie betreut die Kursteilnehmer während der zwölf Kurswochen.

Die Fitness-Experten des HNT FitHus erarbeiten dazu individuelle Trainingspläne. Neben dem speziellen Kursworkout kann mit einer Kurzmitgliedschaft von drei Monaten das Training optimiert werden. Die Kursgebühr von 249 Euro beinhaltet ernährungsmedizinische Beratung und Betreuung über 12 Wochen, Körperfettanalysen, Ernährungs- und Workoutkurs sowie drei Monate Schnuppermitgliedschaft im FitHus.

**Kursbeginn: Dienstag, 19. März, 17.30 bis 19.00 Uhr.**



**Dr. med. Beke Regenbogen vom Zentrum für Präventivmedizin Culminasceum**

„Zwölfmal stehen jede Woche 90 Minuten lang Ernährung und

### HNT-Kinder-Sommerferienprogramm

## „Vom Opferberg bis zur Ostsee“!



■ (pd) Die HNT bietet in diesem Jahr in den Hamburger Sommerferien nun auch für Kinder und Jugendliche ein buntes sportliches Angebot. Das Motto lautet: „Vom Opferberg bis zur Ostsee“! Mitglieder der örtlichen Sportvereine haben allerdings bei der Anmeldung Vorrang!

### Auf der Multivereins-sportanlage Opferberg:

Für die vielen Daheimgebliebenen geht es gleich zu Beginn der Ferien los mit der „Kinderferienwoche am Opferberg“: Von Montag, 24. Juni, bis Freitag, 28. Juni, ist für Kinder in zwei Altersgruppen – 8 bis 11 und 12 bis 14 – ein buntes und sportliches Programm in Vorbereitung. Es wird viele Sport- und Freizeitaktivitäten geben, wie Leichtathletik, Fußball, Sportsport, Tennis und voraussichtlich auch Schwimmen. Von 8.30 bis 16.30 Uhr werden die Kinder tagsüber betreut, Mittagessen, Getränke, Obst und Kekse sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Rund um den Opferberg werden dazu Sporteinrichtungen zur Verfügung stehen, auch für ein Schlechtwetter-Programm wird gesorgt. 1 Woche inkl. Betreuung und Verpflegung wird für alle Sportvereinsmitglieder 85€ kosten, für Geschwisterkinder 75€, für Nichtsportvereinsmitglieder 100€.

### Einsatz junger Leute als Zeltlager-Betreuer

■ (pd) Für das HNT Sommerzeltlager in Behrendorf können noch weitere Betreuer ab 16 Jahren eingesetzt werden. Für die Zelte mit bis zu acht Kindern sind jeweils noch zwei männliche und zwei weibliche Betreuerplätze frei. Bedingung sind die Juleica (Jugendgruppenleiterausweis) oder eine Mitgliedschaft in einem Sportverein. Die Teilnahmekosten werden übernommen und es wird ein Taschengeld gezahlt. Informationen gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder bei Astrid Röttger, Telefon 7014195.

### Turnen-Gymnastik-Reha

## Nordic-Walking-Kurs anmelden

■ (pd) Die Anmeldung zum neuen Nordic-Walking-Frühling-Kurs hat begonnen. Der Kurs in der Fischbeker Heide beginnt am Dienstag, 26. März, und läuft bis zum 28. Mai – jeweils dienstags von 18 bis 19.30 Uhr. Danach besteht die Möglichkeit, an den diversen HNT-Walkingtreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Die Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

### Gesundheitstag mit dem BKK Novitas Vitalitätstest

■ (pd) In Zusammenarbeit mit der BKK Novitas findet am Donnerstag, 28. Februar, ein Gesundheitstag statt. Die Novitas-Experten stehen für einen individuellen „Vitalitätscheck“ bereit. Neben einer Körperfettanalyse wird beispielsweise auch mit einem Kardio-Scan die persönliche Stressbelastung gemessen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung zur Terminvergabe ist notwendig.

### Im Zeltlager Behrendorf an der Ostsee:

Für Kinder, die einmal ohne Eltern drei Wochen mit viel Spiel und Spaß die Ostsee genießen wollen, hat die HNT einen „Klassiker“ aufleben lassen: Vom 10. bis 30. Juli geht es für Kinder von 8 bis 14 Jahre für 3 Wochen ins Sportzeltlager nach Behrendorf direkt an der Ostsee! Unter der Leitung von Astrid Röttger, die seit Jahrzehnten Erfahrung mit der Organisation und Betreuung der Behrendorf-Sommersportfreizeiten hat, hat das HNT-Behrendorf-Team ein abwechslungsreiches Programm inklusive Ausflug in den Hansapark in Vorbereitung. Der Teilnahmebeitrag beträgt 449 Euro. Informationen und Anmeldungen zum HNT-Kinder-Sommerferienprogramm und den möglichen Zuschussmöglichkeiten gibt es im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443.

### Piloga – neues Körpergefühl!

■ (pd) Piloga – die perfekte Mischung aus Pilates und Yogaelementen! Beide Sportarten verbinden sich durch die Atmung, die Kräftigung des Körperzentrums und der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskeln. Immer donnerstags wird von 20 bis 21 Uhr dieses neue Körpergefühl unter Anleitung von Trainerin Christina Wilke in der Gymnastikhalle Hausbruch trainiert.

### Rehasport für Jugendliche

■ (pd) Nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche haben besonders 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, um dadurch die aufrechte Haltung zu verbessern. Die neue Gruppe trifft sich immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT FitHus mit der ausgebildeten Rehasporttrainerin Dinah Stehr.

### Neues bei der HNT



### Die HNT sucht eine/n Pilatetrainer/in

Informationen bei: **Andrea Kinder, Telefon 70382312.**

### Selbstverteidigung lernen kann helfen!

## 2. Extra Kurs am 9. und 10.3.



■ (pd) Aufgrund der großen Nachfrage startet die HNT Ju-Jutsu Abteilung einen weiteren Extra-Kurs für alle Frauen und Männer über 50. Mit „Selbstverteidigung Ü50“ erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung von Ju-Jutsu Trainer und Selbstverteidigungsexperte Michael Richter sich in brenzligen Situationen richtig zu verhalten. Gewaltprävention, Selbstbehauptung und

## Was ist Floorball?

■ (Bd) Acht Kids, aufgepasst, endlich ist es soweit: ein neuer cooler Supersport kommt nach Hausbruch-Neugrabener: „Floorball“! Was ist aber Floorball? Vielleicht Älteren eher noch bekannt unter „UniHock“ (eine schwedische Herstellermarke). Ein Hockeyspiel also, das allerdings jedes Kind spielen kann! Das besondere am Floorball ist nämlich der Schläger. Anders als der kurz gebogene Hockeyschläger, der nur von einer Seite gespielt werden darf, ist die „Schaufel“ des Floorballschlägers nur leicht gekrümmt, fast 20 cm lang und von beiden Seiten bespielbar. Der Hockeyball ist keine schwere (Holz-) Kugel sondern ein recht leichter Kunststoffball. Es ist also ein Spiel, das auch von Kindern sehr schnell und erfolgreich bei geringer Verletzungsgefahr und auch im Schulsport gespielt werden kann aber bei fortgeschrittenem Können eine sehr hohe Rasanz besitzt. Kinder ab 9 bis 14 Jahren werden ab dem 1. April bis zur Sommerpause an einem Nachmittagskurs der HNT teilnehmen und diese Sportart ausprobieren und lernen können. Schläger und Bälle werden natürlich vorhanden sein. Unverbindliche Anmeldungen bereits ab sofort im HNT Sportbüro.

## Metzgerei Lesser spendiert Regenschutz



■ (pd) Die 1. D-Jugend-Fußballmannschaft der HNT hat vom Sponsor, der Hausbrucher Metzgerei Lesser einheitliche Regenjacken bekommen, nun können sich die Spielerinnen und Spieler beim Training oder Punktspiel bei jedem Wetter „einfach besser“ als Team präsentieren. Die Kinder und Betreuer bedanken sich!

Übrigens: Die 1. D-Jugend-Fußballmannschaft nimmt noch Spielerinnen und Spieler des Jahrgangs 2000 auf. Wer sich angesprochen fühlt, kommt einfach zum Training vorbei. Während des Winters immer montags 16.45 bis 18.00 Uhr Sporthalle Neumoorstück und freitags 18.00 bis 19.30 Uhr Sporthalle Quellmoor.

### 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

## NORDHAUSEN Raumgestaltung

Freude am schönen Wohnen

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

## HNT-Basketball verpflichtet Regionalligaspieler

■ (pd) Mit dem Neuzugang Alper Temur erhofft sich das HNT-Basketball-Team die notwendige Verstärkung zum Klassenerhalt in der Stadtliga. Der 1,90 Meter große Aufbauspieler, der schon in seiner Jugend für die HNT gespielt hat, ist bekannt für sein schnelles Dribbling und sein harten Zug zum Korb.  
**Herzlich Willkommen im HNT-Team!**