



HNT

„Sport & Freizeit“



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

Neuer Qigong Kurs startet

■ (pd) Der neue Qigong-Kurs im HNT FitHus beginnt am Mittwoch, 3. April. Die 90-minütigen Kurseinheiten sind jeweils mittwochs um 18.30 Uhr. Die Kursteilnehmer erleben eine Stunde lang die spürbar wohltuende Wirkung von Harmonie in Konzentration, Atmung und Bewegung. Der achtwöchige Kurs wird auch von den Krankenkassen bezuschusst und läuft mit einer Ferienunterbrechung bis einschließlich 5. Juni. Anmeldung direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Telefon 7015774.

HNT Forum

Menschen und Sport in Süderelbe

■ (pd) Ein geändertes Freizeitverhalten, ein Veränderung der Bevölkerungsstruktur durch Neubaugebiete und der Zustand sowie die Weiterentwicklung der Sporteinrichtungen und Freizeittflächen im Süderelberaum – das sind nur einige Fragestellungen, die das öffentliche HNT-Forum am Donnerstag, 18. April zum Thema haben wird. Mit dem Publikum diskutieren ab 18.30 Uhr im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, neben Vertretern der HNT die Bürgerschaftsabgeordneten Matthias Czech (SPD) und André Trepoll (CDU) und der Bezirksabgeordnete und frühere Ortsamtsleiter Peter Sielaff (SPD). Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei.

Jahresversammlungen der HNT - Mitglieder

Dabei sein und mitentscheiden

■ (pd) Zum Gelingen der Geschicke der einzelnen Sportabteilungen der HNT und des Vereins insgesamt können alle ihre Mitglieder bei den bevorstehenden Abteilungsversammlungen und der HNT-Jahreshauptversammlung beitragen. Eine direkte Beteiligung mit Stimmrecht besitzen alle Mitglieder in ihren Stammabteilungen. Ein Rede- und Antragsrecht hat jedes Mitglied der HNT auf der Jahresvertreterversammlung, auf der die Delegierten der Abteilungen ihr

Reha-Sport-Beratung

■ (pd) Die Sprechstunden des HNT Reha-Sport sind aus organisatorischen Gründen zurzeit mittwochs nur eingeschränkt möglich. Informationen gibt es vorübergehend nur während der normalen Öffnungszeiten im HNT-Sportbüro (siehe oben).

Floorball

Neuer Trendsport in der HNT

■ (pd) Mit einem leichten Kunststoffball und einem leicht gekrümmten Hockeyschläger ist Floorball der neue leicht erlernbare Trendsport in Deutschland – und jetzt auch bei der HNT! Auch Kinder können sehr schnell eine immer bessere Technik erlangen und mit dem dann noch rasanteren Spiel noch mehr Spaß haben. Kinder von 9 bis 14 Jahren können ab Montag, 8. April, bis zur Sommerpause an einem HNT-Nachmittagskurs teilnehmen und diese Sportart ausprobieren und die Technik erlernen. Schläger und Bälle werden gestellt. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl sind Anmeldungen ab sofort im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, möglich und sinnvoll.

Tagestour für Radwanderer

Senioren unterwegs

■ (pd) Mit einer geführten Tagestour für Radwanderer organisiert die HNT Seniorenfreizeitabteilung an zwei Tagen im Mai ein tolles Frühjahrserlebnis. Jeweils am Donnerstag, 23. Mai und am Mittwoch, 29. Mai führt die Tagestour über rund 76 Kilometer von Lüneburg, vorbei am Kloster Lüne zum Scharnebecker Schiffshebewerk, entlang der Ilmenau nach Hoopte und weiter entlang des Naturschutzgebiets Friesenwerder Moor über Harburg zurück bis zum HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße. Eine Picknickpause mit Eigenverpflegung ist vorgesehen. Neben ausreichender Fitness sind ein verkehrs- und tourentaugliches Fahrrad sowie zweckmäßige Kleidung und Helm Teilnahmevoraussetzung. Start ist um 9 Uhr am S-Bahnhof Neuwiedenthal, die Rückkehr ist gegen 17 Uhr geplant. In den Teilnahmekosten von 10,00 Euro pro Teilnehmer sind eine anteilige HVV-Gruppenkarte und die Fahrradkarte enthalten. Zur besseren Planung ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen sind bis Donnerstag, 16. Mai im HNT-Sportbüro im Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, möglich.

HNT-Kinder-Sommerferienprogramm

„Vom Opferberg bis zur Ostsee“!

■ (pd) Bunt und sportlich ist das HNT-Angebot für Kinder und Jugendliche in den Hamburger Sommerferien! Unter dem Motto „vom Opferberg bis zur Ostsee“ gibt es zwei verschiedene Alternativen:

Vereinssportanlage Opferberg

Das große Zeltlager Behrendorf an der Ostsee ist für Kinder, die einmal ohne Eltern drei Wochen

Sport- und Spielangebote auf der Gartenschau IGS

HNT präsentiert Parksport

■ (pd) In rund einem Monat beginnt in Wilhelmsburg die Internationale Gartenschau 2013 (igs). Im Rahmen der vielen Veranstaltungen präsentiert auch die HNT einige Sport- und Spielangebote unter dem Motto „Parksport“. Sport und Bewegung – draußen, mit allen Sinnen und bei jedem Wetter – Erfahrungen mit diesem Trend werden vielleicht schon während der Gartenschau auch im Süderelberaum eine Resonanz erfahren. So arbeitet die HNT bereits intensiv an einer Umsetzung eines entsprechenden Konzepts – passend zu den Möglichkeiten vor Ort: Auf den Neugrabener Wiesen, auf dem Sportplatz Opferberg mit Anschluss an den Regionalpark Rosengarten oder vielleicht auch auf dem Freibadgelände in Neuwiedenthal.

Spaß und Freude bei den Hamburger Meisterschaften

■ (pd) Erfolgreich waren die Nachwuchs-Leichtathleten der LGHNF bei den Hamburger Meisterschaften ihrer Altersklassen. Neben vielen Vizetiteln und Platzierungen in den Top-Ten der Disziplinen gelangen auch einige Titelsiege. So sicherte sich Jonathan Neukamm (M 11) mit 1,30 Meter Höhe mit ganzen zehn Zentimetern Vorsprung den Hamburger Hochsprungmeistertitel U12. In der Altersklass U14 setzte Dekory Jallow (M 13) sich im 60 Meter Sprint gegen die Konkurrenz durch und belegte den Titelplatz. Auch die Mädchen zeigten ebenso starke Leistungen. So entschied Margo Meyer mit fast einer Sekunde Vorsprung überlegen den Hürdenwettbewerb mit 10,63 Sekunden für sich. Einen Überraschungssieg landete Leonie Ternité im Weitsprung. Im letzten Versuch sprang sie mit 4,63 Meter noch auf den ersten Platz und damit zum Hamburger Meistertitel.

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

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

en! Unter dem Motto „vom Opferberg bis zur Ostsee“ gibt es zwei verschiedene Alternativen:

Auf der Multi-Vereinssportanlage Opferberg

geht es für die vielen Daheimgebliebenen gleich zu Beginn der Ferien los. Die „Kinderferienwoche am Opferberg“ von Montag, 24. Juni, bis Freitag, 28. Juni, bietet für Kinder in zwei Altersgruppen – 8 bis 11 und 12 bis 14 – ein buntes und sportliches Programm mit vielen Sport- und Freizeitaktivitäten, wie Leichtathletik, Fußball, Sportpool, Tennis und voraussichtlich auch Schwimmen. In der Zeit 8.30 bis 16.30 Uhr sind die Kinder hier tagsüber betreut, Mittagessen, Getränke, Obst und Kekse sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die Sport-

Die „Zeltburg“ von oben!

hallen rund um den Opferberg stehen zur Verfügung, so dass auch für ein Schlechtwetter-Programm gesorgt ist. Eine Woche inklusive Betreuung und Verpflegung kostet für alle Sportvereinsmitglieder 85 Euro, Geschwisterkinder zahlen 75 Euro, für Nichtsportvereinsmitglieder 100 Euro.

Gruppenzelt im Behrendorf Zeltlager

Junge Zeltlager-Betreuer gesucht!

■ (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.

Fitness für Männer

■ (pd) Lange nichts für die Bewegung getan? Endlich wieder etwas für die körperliche Fitness tun und auch mal richtig schwitzen? Männer im Alter von etwa 40 bis 60 Jahren sind dann immer mittwochs von 20.15 bis 21.15 Uhr beim HNT Fitness für Männer in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19, genau richtig. Unter der Anleitung von Übungsleiter Karl Heinz Sievers wird mit viel Spaß gezielt dem Bewegungsmangel entgegnet. Interessierte kommen einfach mit Sportbekleidung zum Ausprobieren vorbei!

Durch das Alte Land

Hamburger Halbmarathon

■ (pd) Am Ostermontag, 1. April, ist es wieder soweit. Um 10 Uhr startet der Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land. Daneben können alternativ 5 Kilometer Lauf und Walking sowie die 10 Kilometer absolviert werden. Der 10-Kilometerlauf ist übrigens erstmals auch als Hamburger Meisterschaft ausgeschrieben. Anmeldung und Informationen sind unter www.lghnf.de abrufbar. Die Veranstaltung ist eine offizielle Vorbereitungsveranstaltung für den Haspa-Marathon 2013 in Hamburg.

Der Behrendorfer Strand ist keine 200m vom Zeltlager

schussmöglichkeiten gibt es im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443. Mitglieder der örtlichen Sportvereine werden bei der Anmeldung vorrangig berücksichtigt.

Die HNT sucht dringend eine/n Pilatestrainer/in

Informationen bei:
Andrea Kinder,
Tel. 70 38 23 12 (auch AB