



So geht Sport heute!

www.hntonline.de

SPORT · FREIZEIT · FITNESS · GESUNDHEIT



Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
Cuxhavener Straße 253 · 21149 Hamburg
Tel. 040 / 701 74 43 · sportbuero@hntonline.de
Öffnungszeiten Sportbüro
Mo / Di / Do: 09:00 - 11:00 Uhr
Mo / Di / Do: 16:00 - 19:00 Uhr

Tennisturnier auf der HNT Showbühne

(pd) Wie seit vielen Jahren trifft sich ganz Neugrabener am ersten September-Wochenende bei „Neugrabener Markt“ auf dem Neugrabener Markt! Dabei darf die große HNT-Showbühne am Sonntag, 1. September, von 11 bis 17 Uhr natürlich nicht fehlen. Gezeigt wird, wie in jedem Jahr, ein aktueller Einblick in die Vielfalt und Vielseitigkeit der Sport- und Freizeitaktivitäten im Stadtteil, - nicht nur der HNT. So wird es für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 15 Jahren erstmals ein HNT-TV-Street-Tennis-Turnier auf dem Markt geben. Auf einem 6x12 Meter großem Kleinfeld mit einem niedrigen Netz wird Street-Tennis schnell und unkompliziert mit Tennisschläger und einem speziellen Softball gespielt. Bis zu 32 Kinder können teilnehmen, wer zuerst kommt, spielt zuerst. Beginn ist um 13 Uhr, das Finale findet um 15.30 Uhr auf der HNT-Showbühne statt. Feste Turnschuhe sind empfohlen, Voranmeldungen mit Name, Anschrift und Telefonnummer per Email an Turnierleiter Henning Reh unter reh@tennispool.de. Ebenfalls auf dem Markt: Das HNT „Sportbüro“ und der FitHus Infoland mit erfrischenden Getränken und Klöntischen!



Ein echtes Ferienerlebnis für die Kinder! Das HNT-Camp auf dem Opferberg

(pd) Fünf Tage lang haben insgesamt 45 Kinder im Alter von sieben bis 13 Jahren an den vielfältigen Spiel- und Sportangeboten des HNT Ferien-camps teilgenommen. Gemeinsam lernten sie neue Sportarten kennen, verbesserten sich und tobten vor allem mit viel Spaß unangezwungen herum. Die sportlichen Aktivitäten – wie etwa Floorball oder Sportschul – wurden von erfahrenen HNT-Trainern geleitet. Zwischen den Sportaktivitäten standen bewegungsreiche oder auch ruhige Spiele sowie freie Beschäftigungszeit auf dem Plan. Neben dem gemeinsamen Frühstück genossen die Kinder auch ein frisch zubereitetes Mittagessen, um wieder fit in den Nachmittag zu starten. Einen Tag ging es zur Abwechslung in den Wildpark Schwarze Berge, wo neben den Tieren und dem Spielplatz auch eine kleine Rallye für ein super Erlebnis sorgte. Den Abschluss des Ferien-camps bildete ein Sportfest mit Grillen. Die Kinder absolvierten Stationen, die sie während der Woche geübt hatten und starteten in kleinen Gruppen bei einem Staffellauf. Für ihre Leistung wurden sie mit Urkunden und kleinen Präsenten belohnt. Alle Teilnehmer erhielten zudem ein T-Shirt vom HNT Ferien-camp-Sponsor, Cargill Deutschland GmbH, der das HNT Ferien-camp auch finanziell unterstützt hat. Das HNT Ferien-campteam dankt Cargill sowie auch der Metzgerei Lesser, der Bäckerei Schrader und der Asklepios Klinik Harburg herzlich für die Unterstützung. Es war ein gelungenes erstes Camp, das im kommenden Jahr sicher eine Fortsetzung bekommt.



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

HNT-Offensive für Bewegung, Spiel und Sport

Fitness, Gesundheit, Geselligkeit...

Gesellschaftstanz

(pd) Der Einstieg in die HNT-Tanzgruppen ist jederzeit möglich und bietet sich gerade jetzt nach den Sommerferien an. Tanztrainer Mario Tessmann (A St/La ADTV) unterrichtet freitags in der Falkenberggalerie, Heidrand 5, von 19 bis 20.30 Uhr den Tanzkurs für Beginner und Wiedereinsteiger. Optimal ist ein Einstieg ab 13. September, ab 20.30 bis 22.00 Uhr, aber auch jederzeit für Paare mit Tanzerfahrung sowie neugierige Wiedereinsteiger, für Standard- und Lateintänze. Schnuppermöglichkeit ist auch in den Tanzkreisen montags und dienstags jeweils von 19 bis 20.30 Uhr und 20.30 bis 22 Uhr in der Falkenberggalerie bei unserem Übungsleiterhepaar Rosi und Bernhard Kessel gegeben. Anmeldung und weitere Info im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Step-Aerobic mit Vorkenntnissen

(pd) Step-Aerobic, das dynamische Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik mit den Grundelemente Ausdauer und Koordination, die mit einer Choreografie zusammengeführt werden. Jetzt wieder immer mittwochs von 19.45 bis 21.15 Uhr in der HNT Vereinshalle. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Tai-Chi für Anfänger

(pd) Ab Mittwoch, 4. September, startet ein neuer 10-wöchiger Kurs Tai-Chi in der Gymnastikhalle Hausbruch, jeweils von 18 bis 19 Uhr, unter der Anleitung von Übungsleiterin Hui Gao. 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 und seine Beweglichkeit erheblich verbessern. Anmeldung ist nur unter Telefon 70382427 möglich.

Neue Pilates-Kurse

(pd) Mit neuen Pilates Kursen startet die Turn- und Gymnastikabteilung der HNT ins zweite Halbjahr 2013, so ab 20. August, immer dienstags von 11.30 bis 12.30 Uhr Pilates 50 Plus, im HNT Klubraum. Ab dem 21. August immer mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr wird Pilates für Fortgeschrittene und von 20 bis 21 Uhr Pilates für Anfänger in der Gymnastikhalle Hausbruch Bahnhofstraße angeboten. Weitere Infos im HNT Sportbüro.

Meisterliche Fußball-Senioren (Foto oben)

(pd) Seit vielen Jahren erfolgreich: Die HNT-Fußball-Senioren, die in der Spielgemeinschaft mit HSC und Bostelbek in der jetzt beendeten Saison 2012/13, den Meistertitel der Staffel S58 (U60 11er) erspielen konnten.

Zwei Herrenmannschaften (Foto)

(Bd) Vor vielen Jahren musste die HNT wegen viel zu hoher Kosten auf den Ligaspielbetrieb der Fußball-Herren verzichten. Nun sind wieder zwei Mannschaften da, als richtige Mitglieder der HNT, nicht eingekauft und nicht bezahlt!

Neuer Zumba-Gold-Kurs

(pd) Nach dem erfolgreichen Schnuppertag startet die HNT jetzt

Beckenbodentraining

(pd) Mit gleich zwei Kursen bietet die HNT jetzt für Frauen die Chance einen kraftvollen Beckenboden durch ein dynamisches Training zu erreichen. Dabei lernen die Teilnehmer die Aufgaben und Funktionen einer der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers kennen. Ein Kurs beginnt am Freitag, 13. September, im Clubraum der HNT, Cuxhavener Straße 253, fünf Termine jeweils 9 bis 10.30 Uhr unter der Leitung von Meike Paul. Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443. Ein weiterer Kurs Beckenbodentraining für Frauen startet am Montag,

Freiwasser-Schwimmerin holt den 8. Platz

(pd) Bei den Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen in Duisburg schnitt die 21-jährige HNT-Freiwasser-Schwimmerin Jana Burkard erfreulich ab. Trotz niedriger Wassertemperaturen belegte sie in 1 Stunde und 2 Minuten über die 5-Kilometer-Distanz den 8. Platz der offenen deutschen Wertung.

Blockwettkampf Sprint und Sprung

Zwei Nachwuchs-Leichtathleten der LGHNF haben jetzt beim Wettkampf in Lübeck ihr Potenzial unter Beweis gestellt.

„Kerniges“ Programm für Männer

(pd) Für die echten „Turner“, die Spaß an akrobatischer Bewegung, Parcour-Übungen und ein etwas anderes Fitnessprogramm haben, gibt es eine neue Gruppe. Nach einem Sportspiel zum Aufwärmen folgt ein straffes Bewegungsprogramm mit „turnerischen“ Elementen auf einer Bodenbahn gefolgt von einem kräftigen Fitnessprogramm für und nur mit dem ganzen Körper mit Bauch, Beine, Rücken, Po und Armen. Wer dann Lust hat, kann noch mal an die klassischen Turngeräte gehen. Ab 16 Jahren bis ins Rentenalter sind alle Männer herzlich zum Mitmachen eingeladen, die sich sportlich etwas fördern wollen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Dienstag 20.30 – 22.00, Turnhalle Schule Hausbruch / Schaaphusen.

Neuer Qigong Kurs

(pd) Ein neuer Qigong-Kurs im HNT FitHus beginnt am Mittwoch, 16. Oktober. Die 90-minütigen Kurseinheiten beginnen jeweils mittwochs um 18.30 Uhr. Die Kursteilnehmer erleben die spürbar wohltuende Wirkung von Harmonie in Konzentration, Atmung und Bewegung. Der achtwöchige Kurs



wird von Dipl.-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger angeleitet und von den Krankenkassen bezuschusst. Anmeldung direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Telefon 7015774.

Beckenbodentraining

(pd) Mit gleich zwei Kursen bietet die HNT jetzt für Frauen die Chance einen kraftvollen Beckenboden durch ein dynamisches Training zu erreichen. Dabei lernen die Teilnehmer die Aufgaben und Funktionen einer der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers kennen. Ein Kurs beginnt am Freitag, 13. September, im Clubraum der HNT, Cuxhavener Straße 253, fünf Termine jeweils 9 bis 10.30 Uhr unter der Leitung von Meike Paul. Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443. Ein weiterer Kurs Beckenbodentraining für Frauen startet am Montag,

Das Problem ist endlich erkannt Sporthalle Opferberg wird saniert!

(Bd) Über drei Jahre hat die HNT sich darum bemüht, auf das Problem der Hamburger Turn- und Sporthallen aufmerksam zu machen. Exemplarisch für die Verantwortlichkeit der Sportstätten bei der Wartung, Pflege und Raumklima stand die Turnhalle am Sportplatz Opferberg. Erst jetzt, nachdem diese Halle im Gewitterregen untergegangen ist, haben Politik und Verwaltung reagiert. Man hat erkannt, dass in Hamburg die Zuständigkeiten für Schulturn-



hallen nicht gut geregelt waren. Die GMH (Gebäudemanagement Hamburg) hat nun für den Bezirk Harburg die Verantwortung für die Schulsportstätten übernommen. So war die GMH mit der Abteilungsleiterin Bewirtschaftung Frau Knothe, der Serviceleiterin Herr Sankagli und der zuständigen Hausmeister Herr Schubert zur Abstimmung mit dem Hauptturner HNT vor Ort. Die erfreulichste Information: Die Turnhalle soll in 2014/2015 vollständig saniert werden!

Sportliche Bestleistungen in der HNT

Freiwasser-Schwimmerin holt den 8. Platz

(pd) Bei den Deutschen Meisterschaften im Freiwasserschwimmen in Duisburg schnitt die 21-jährige HNT-Freiwasser-Schwimmerin Jana Burkard erfreulich ab. Trotz niedriger Wassertemperaturen belegte sie in 1 Stunde und 2 Minuten über die 5-Kilometer-Distanz den 8. Platz der offenen deutschen Wertung.



HNT-Tennis-Damen im Finale

(pd) Großer Jubel bei den Tennis-Damen der HNT: Das Team um „Chefin“ Elke Oesterling hat das Finale der Weber-Runde erreicht! Nach einem 4:4 gegen den HSV entschied am Ende ein Spiel Vorsprung über den Gruppensieg. Zur Mannschaft gehören Jutta Lewerenz, Anke Lukat, Elke Oesterling, Sigrun Stein, Gabi Krüger, Elke Schnorr, Gitta Gruse, Gabi Hamann und Brunhilde Lautz (v.l.).



FitHus logo and website information: www.fithus.de, Powered by HNT

Advertisement for FitHus featuring a woman exercising and text: Was macht den Unterschied? Das FitHus steht für Qualität! Includes a list of services and a QR code.

HNT-Offensive für Bewegung, Spiel und Sport

Kinder, Kinder, Kinder...

(pd) Bewegung, Spiel und Sport für Kinder gehören seit vielen Jahren zu den Schwerpunkten des HNT-Sportprogramms. Mit einer Offensive startet die HNT jetzt mit diversen Angeboten in das zweite Halbjahr.

FitHus-Kinderyoga-Kurs

Der erfolgreiche FitHus-Kinderyoga-Kurs – speziell für Kinder von sechs bis zehn Jahren – startet unter Anleitung von FitHus-Yogatrainerin



Der Kinderclub

Im HNT-Kinderclub sind noch einige Plätze frei. Gemeinsam mit ihren Müttern oder Vätern treffen sich die Kleinsten von 0 bis 3 Jahren immer dienstags von 9.30 bis 11.30 Uhr zum Singen, Tanzen, Klettern, Springen und Spielen in der HNT Sporthalle im Vereinshaus. Auch Tagesmütter sind mit ihren Kindergruppen herzlich willkommen. Informationen gibt es bei Anja Kuhnke, Telefon 7965183

Judo Beginner ab 7

Ab sofort gibt es die Judo-Anfängergruppe für Jungen und Mädchen von 7 bis 11 Jahren. Immer dienstags können die Kinder auf den Judomatten in der

Kinderturnabzeichen (Foto)

Turnhalle Lange Striepen mit ausgebildeten Trainern den Judosport ausprobieren. Weitere Infos zum HNT-Judo gibt es auf der eigenen Judowebsite www.hntjudo.de oder auf www.hntonline.de. Infos gibt es auch bei Abteilungsleiter Michael Zart, Mobiltelefon 0172/9216977.

Die Kinderolympiade 2013

Die diesjährige Kinderolympiade findet am Sonntag, 15. September, wieder in der CU Arena im BGZ Süderelbe direkt am S-Bahnhof Neugrabener statt! Hamburgweit veranstalten die Hamburger TopSportvereine, im Hamburger Süden die HNT, ihren jährlichen Nachwuchs- und Talentfindungswettbewerb. Zwischen 11 und 14 Uhr gilt es einen spannenden Parcours zu durchlaufen, für alle Teilnehmer winken kleine Preise. Die erfolgreichsten Nachwuchssportler nehmen für den Hamburger Süden unter der Schirmherrschaft von Sportsarten Michael Neumann am Kinderolympia-Finale in der Alsterdorfer Leithathletikhalle teil. Informationsflyer gibt es demnächst an jeder Schule.

Rehasport für Junge Leute

(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. Die Gruppe für Junge Leute trifft sich immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT-FitHus unter der Anleitung der ausgebildeten Rehasporttrainerin und Sportsport-Übungsleiterin Dinah Stehr. Informationen bei Andrea Kinder oder Dinah Stehr, Telefon 70382435 oder reha@hntonline.de