

So geht Sport heute!

SPORT · FREIZEIT · FITNESS · GESUNDHEIT

www.hntonline.de

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



FitHus www.fithus.de Powered by HNT

Mo - Fr. 8:30 - 22 Uhr · Sa + So 10 - 18 Uhr

20 Jahre FitHus

■ (pd) 1994 begann für den Sport im Süderelbberaum eine neue Ära. Mit der HNT machte sich erstmals ein Sportverein im Hamburger Süden auf den Weg, ein professionelles Sportstudio zu eröffnen. Nach vielen Überlegungen, hart geführten Diskussion, Kritik, Lob und unzähligen Planungen einigten sich die Vereinsverantwortlichen: Das neue Sportstudio sollte nicht in eigenen Vereinsräumen am Opferberg entstehen – als Standort wählte man „mittendrin“, direkt im Stadtteil und baute zwei Etagen im Süderelbe Einkaufszentrum (SEZ) um. Für die Namensgebung stand die niederdeutsche Sprache Pate – „FitHus“ – der

Name ist Programm, kurz, prägnant und schon bald im Hamburger Süden ein festes Synonym für Sportstudio. Einen hohen Qualitätsanspruch an das Konzept gab es von Beginn an. Gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler Dr. Matthias Heinold von der Universität Hamburg entwickelte man dieses und stellte Programm sowie die Geräteausstattung optimal darauf ab. Bis heute wird dieses Konzept ständig überprüft und bei Bedarf weiterentwickelt. Nachdem anfängliche Stolpersteine und Hürden überwunden waren, zeigte die Erfolgsstory bereits nach zwei Jahren eine Kontinuität mit über 700 Mitgliedern.

Spinning-Marathon im FitHus



■ (pd) Durchhaltevermögen bewiesen die 32 Teilnehmer jetzt beim Spinning-Marathon im HNT FitHus im BGZ Süderelbe. Auf den speziellen Stand-Rennrädern galt es anspruchsvolle Streckenprofile nachzuempfinden – einigen Teilnehmer gelang es sogar, die kompletten sechs Stunden in die Pedale zu treten.

FitHus Kinderyoga

■ (pd) Speziell für Kinder von sechs bis elf Jahren startet jetzt wieder der neue Kinderyoga-Kurs im HNT FitHus. Los geht's am Donnerstag, 30. Januar, fünf Wochen lang jeweils von 16.15 bis 17.15 Uhr. Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung stehen im Mittelpunkt des besonders kindgerechten Bewegungsprogramms. Anmeldung und Information im FitHus im BGZ Süderelbe, Telefon 7015774.

■ (pd) Die Anmeldung zum neuen Nordic-Walking-Frühling-Kurs hat begonnen. Der Kurs in der Fischbeker Heide beginnt am Montag, 24. März, und läuft bis zum 2. Juni – jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt ist am Parkplatz Fischbektal/Ecke Hogenbrook. Danach besteht die Möglichkeit, an den HNT-Walkingtreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Straßenlaufcup der LGHNF

■ (pd) Mit dem Straßenlaufcup der LGHNF startet die Läuferseason. Los geht es am Samstag, 16. Februar mit einem 10-Kilometer-Lauf, es folgt am Samstag, 2. März, der 15-Kilometer-Lauf und am Samstag, 16. März, der Halbmarathon. Information und Anmeldung unter www.lghnf.de

■ (pd) Die Termine stehen jetzt fest: Das HNT-Feriencamp im Sportpark Opferberg wird in diesem Jahr zwei Wochen lang – vom 4. bis 8. und vom 11. bis 15. August – jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr mit einem tollen Sport- und Spaßprogramm für spannende Ferientage sorgen.

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

Yoga für Einsteiger

■ (pd) Mit dem neuen Hatha-Yoga Kurs bekommen alle Neueinsteiger die Gelegenheit die Grundasanas (Yogahaltungen) im Stehen, Vor- und Rückbeugen, Drehhaltungen und Umkehrstellungen zu erlernen und damit die Grundkenntnisse zu haben, in laufende Yoga-Gruppen einsteigen zu können. Eine kurze Einstimmung und Atemübung zu Stundenbeginn und eine Tiefenentspannung zum Ende gehören ebenso zum Kurshalt. Der Kurs dauert zehn Wochen und beginnt am Dienstag, 4. Februar, 17.30 bis 18.30 Uhr im HNT Clubraum, Cuxhavener Straße 253. Anmeldung ab sofort bei Sylwia Welp, Telefon 85408993.

Nordic-Walking-Kurs

Jetzt zum Frühlingstart anmelden!

■ (pd) Die Anmeldung zum neuen Nordic-Walking-Frühling-Kurs hat begonnen. Der Kurs in der Fischbeker Heide beginnt am Montag, 24. März, und läuft bis zum 2. Juni – jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt ist am Parkplatz Fischbektal/Ecke Hogenbrook. Danach besteht die Möglichkeit, an den HNT-Walkingtreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Fasching für Erwachsene

■ (pd) Können Nordlichter Fasching feiern? Aber sicher! Der Beweis wird am Samstag, 15. Februar erbracht: Ab 20 Uhr steigt der HNT Fasching im Schützenheim Neugraben, Im Neugrabener Dorf 48b. Verkleidung ist „Pflicht“ und bietet die Chance auf einen tollen Preis für das beste Kostüm. Karten für 10 Euro sind ab sofort im HNT Sportbüro erhältlich – selbstverständlich sind neben HNT-Mitgliedern auch Gäste herzlich willkommen.



Fasching für Kinder in der CU-Arena

■ (pd) Eine große Faschingsparty für Kinder – gemeinsam organisiert von den Süderelbesportvereinen HNT und TV Fischbek – findet am Samstag, 22. Februar in der CU-Arena im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, statt. Weitere Infos folgen in der nächsten Ausgabe von HNT Sport und Freizeit.

Ballett für Kinder und Jugendliche

Einstieg weiter möglich

■ (pd) Die Schnupper-Workshops der HNT Ballettabteilung waren ein voller Erfolg. Die 25 Nachwuchselven von 5 bis 18 Jahren zeigten bei der Abschlusspräsentation einen umfassenden Ausschnitt aus dem Trainingsprogramm. Toll, was sie alles während der sechswöchigen Schnupperphase bereits von diesem faszinierenden Tanzsport

erlernt haben. Übrigens: Weiterhin kann in allen Altersgruppen noch weiter eingestiegen und begonnen werden, selbstverständlich sind kostenlose Schnupperstunden zum ausprobieren ebenfalls weiter möglich. Informationen zu den einzelnen Trainingszeiten gibt es im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.



Foto von Katharina Bodmann

HNT Ju-Jitsu ist Vielfalt

Klassische Selbstverteidigung und Showteam

■ (pd) Ju-Jitsu in der HNT bietet eine große Vielfalt. So ist das „klassische“ Ju-Jitsu eine beliebte Sportart, die neben körperlicher Fitness besonders Techniken zur Selbstverteidigung trainiert. Hierzu bietet die Ju-Jitsu Abteilung aktuell im Februar und März einen Kurs „Ju-Jitsu und Selbstverteidigung“ zum Schnuppern an. Ab 5. Februar können Interessierte jeweils mittwochs von 19.45 bis 21.15 Uhr in der HNT Vereinshalle daran teilnehmen. Nor-

male Sportkleidung reicht – und dann mit Spaß spannende Kursstunden erleben. Daneben ist seit Jahren das HNT-Ju-Justu-Show-Team mit ihrer oft atemberaubenden Artistik einfach Spitze – in ganz Europa! Beim letzten Turnier des Jahres, dem Nikolausturnier in Bad Segeberg, siegten die HNT-Aktiven in den Formenklassen „mit Auszeichnung“. Das Turnier ist das größte Nachwuchsturnier in Norddeutschland.

Neu: HNT Ernährungskurse

Gesünder essen für mehr Lebensqualität

■ (pd) Fitness, Bewegung und gesunde Ernährung gehören für ein bewusstes Körpergefühl einfach zusammen. HNT-Expertin Laura Schwerk, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin, startet jetzt unter dem Motto „Kochen – schmecken – entdecken!“ neue Ernährungskurse im HNT Vereinshaus. Anmeldung und Informationen dazu im HNT Sportbüro. In den einzelnen buchbaren Workshops geht es darum, sich lecker und gesund ernähren zu können, ohne dass es in Stress ausartet. Neben allgemeinen Informationen ist die spannende Beschäftigung mit dem eigenen Essverhalten ein Schwerpunkt. Natürlich gehören eine Menge praktischer Tipps dazu, mit dem Ziel, im hektischen Alltag gesünder zu essen und so die Lebens-

qualität zu steigern:
Samstag, 15. Februar, 14 bis 17 Uhr: „Grüne Smoothies & Wildkräuter“
Samstag, 22. März, 14 bis 17 Uhr: „Die Vorteile von Rohkost in der täglichen Ernährung“
Samstag, 12. April, 14 bis 17 Uhr: „Säure-Basen-Haushalt, Relevanz für Gesundheit und Leistungsfähigkeit“
Samstag, 15. Februar, 10 bis 12.30 Uhr: Kinderkurs „Grüne Smoothies für Kids“
Samstag, 22. März, 10 bis 12.30 Uhr: Kinderkurs „Rohkost für Kids“ Alternativen zu Pommes, Pasta & Co
Samstag, 12. April, 10 bis 12.30 Uhr: Kinderkurs „Süße Fitmacher für Kids“ Alternativen zu zuckerhaltigen Speisen und Getränken

Inline-Skater-Hockey

■ (pd) Inline-Skater-Hockey – der rasante und spannende Teamsport: **Jugend:** dienstags 17 bis 18.30 Uhr und samstags 13 bis 15 Uhr • **Herren:** donnerstags 18.30 bis 20 Uhr – jeweils in der Uwe-Seeler-Halle (ehem. Kasernengelände).

Basketball

■ (pd) Der „coole“ Dauerbrenner – nicht nur für Kids:
1. Herren Stadtliga: montags, mittwochs und freitags 20 bis 22 Uhr, Sporthalle Süderelbe
Mädchen, Einsteiger ab 8 Jahre: mittwochs 15.30 bis 17 Uhr und freitags 17 bis 18.30 Uhr, Sporthalle Süderelbe
„Minis“, ab 6 Jahre: mittwochs 17 bis 18.30 Uhr, Sporthalle Neuwiedenthal
Jungen, Fortgeschritten ab 15 Jahre: mittwochs und freitags jeweils 18.30 bis 20 Uhr, Sporthalle Neuwiedenthal.

Floorball

■ (pd) Die HNT Floorball-Gruppen haben neue Trainingszeiten: Ab jetzt trainieren Mädchen (9 bis 13 Jahre) von 16 bis 17 Uhr und Jungen (10 bis 14 Jahre) von 17 bis 18 Uhr immer montags bei Trainer Dennis Lotzmang in der Turnhalle Neumoorstück, Neumoorstück 2.

HNT Fitness- und Gesundheitstage

■ (pd) Eine gute Gelegenheit, sich umfassend zu informieren – daher jetzt schon vormerken: Mit einem Fitness- und Gesundheitstag stellen sich am Sonntag, 6. April, alle Kurse und Gruppenangebote der HNT vor, die sich speziell dem Thema Fitness und Gesundheit widmen.

HNT-Feriencamp im Sommer

■ (pd) Die Termine stehen jetzt fest: Das HNT-Feriencamp im Sportpark Opferberg wird in diesem Jahr zwei Wochen lang – vom 4. bis 8. und vom 11. bis 15. August – jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr mit einem tollen Sport- und Spaßprogramm für spannende Ferientage sorgen.

Sturzprävention

■ (pd) Auch im hohen Alter fit bleiben, mit gut trainierten Muskeln und Gleichgewichtssinn Stürze vermeiden und deren Folgen mildern – dazu hilft das spezielle Training für Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Balance. Gleichzeitig hilft es, die persönliche Lebensfreude und das Selbstbewusstsein zu steigern. Der Kurs „Sturzprävention“ findet jeweils dienstags von 9 bis 10 Uhr im Seniorenzentrum Neuwiedenthal statt. Informationen und Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.