

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

HNT AKTUELL

Diese Angebote sind neu im HNT-Programm

Selbstverteidigung für Frauen

Wochenendkurs – jetzt anmelden

■ (pd) Wer weiß, was in brenzligen Situationen zu tun ist und selbstbewusst gefährliche Begegnungen einschätzen kann, fühlt sich einfach sicherer. Mit dem neuen Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“ bietet die HNT Ju-Jutsu Abteilung jetzt die Gelegenheit, sich auf hoffentlich nie vorkommende Situationen vorzubereiten. Ausschließlich Frauen können sich für den neuen Wochenend-Kurs anmelden, der am Samstag, 8. März, von 10 bis 14 Uhr und Sonntag, 9. März, von 9.30 bis 11.30 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, stattfinden wird. Geleitet wird der Kurs von Michael Richter, ein erfahrener Ausbilder, Trainer und Lehrwart für Selbstverteidigung. Anmeldung im HNT-Sportbüro Telefon 7017443. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, empfohlen wird robuste Kleidung oder Sportkleidung sowie Turnschuhe.

Nordic-Walking-Frühlings-Kurs

Jetzt anmelden!

■ (pd) Der Nordic-Walking-Frühlings-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, weiter an den HNT-Walkingtreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Latin-Dance – „den Rhythmus spüren“!

■ (pd) „Tanzen nach latein-amerikanischer Musik für alle, die den Rhythmus spüren wollen“. Mit Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha und leichten Jazzelementen. Donnerstags in der HNT-Vereinshalle, jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr. Weitere Infos im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

HNT-Tennisherren erreichen Hamburgs höchste Spielklasse

Durchmarsch in die Spitzenklasse

■ (pd) HNT-Tennisherren (50-2) erreichten in ihrer ersten Saison die Verbandsliga. Sie spielen damit zukünftig in Hamburgs höchster Spielklasse. Dabei wollte das Team um Kapitän Jens Kruse zunächst nur etwas mehr Spielbetrieb auf dem Platz haben. Bisher hatten sie als Verstärkung der ersten HNT-Mannschaft gespielt, traten jedoch in der Wintersaison 2013/14 als neue zweite Mannschaft an. Mangels gemeldeter 2. Verbandsklasse galt es gleich in der 1. Klasse anzutreten. Überraschend gut verlief die Saison, der Aufstieg in die Verbandsliga war schließlich perfekt. „Das ist Wahnsinn“, kommentierte Jens Kruse den Erfolg. „Wir hätten nie damit gerechnet, gleich in der Antrittssaison so erfolgreich zu sein“, dankte



Aufstieg in Hamburgs Spitze: Christof Methner, Jens Kruse, Wolfgang Hirth, Jan Sawiel, Peer Mantowski von den HNT-Tennisherren 50-2

er dem gesamten Team mit Stefan Pietsch, Jan Sawiel, Peer Mantowski, Christof Methner, Jens-Michael Kruse, Michael Zart, Christian Schleiff, Detlef Böhm, Wolfgang Hirth und Wolfgang Wedler für „tolles Tennis“.

Gute Platzierungen bei HH-Meisterschaften

Leichtathleten auf Erfolgskurs

■ (pd) Die Jugendlichen der LG HNF überzeugten im Januar bei den Hamburger Meisterschaften mit guten Leistungen. So nahm Malte Stangenberg bei den Hamburger U16-Meisterschaften mit dem Gewinn des 60-Meter-Sprints und des Hochsprungs gleich zwei Titel mit in den Hamburger Süden. Zudem erreichte er im Weitsprung noch Bronze. Hamburger Vizemeister im 800-Meter-Lauf wurde Jonas Vieregge. Einen Medaillenplatz errang bei den Hamburger Meisterschaften auch Leonie Ternité. Sie sprang im Weitsprung zur Bronzemedaille und erlief im Finale über 60-Meter einen beachtlichen Platz 6. Einen dritten Platz belegte Margo Meyer beim Hürdenlauf-Finale. Ihren ersten Start für die LG HNF

hatten Lorenz Karl und Rebecca Ruge nach ihrem Wechsel von Harburg nach Neugrabener. In der Altersklasse U16 erlief Rebecca im 2.000-Meter-Lauf die Bronzemedaille, Lorenz wurde Vierter im 60-Meter-Sprint sowie in der Weitsprungkonkurrenz. Sogar bei den Hamburger Meisterschaften der Männer gab es Erfolge zu vermelden: Lennart Jungclauss startete über 60-Meter-Sprint, im 200-Meter-Lauf und beim Weitsprung. Die 200-Meter Distanz absolvierte er mit einem hervorragenden dritten Platz. Auch das B-Finale über 60-Meter entschied er für sich. LG HNF-Zehnkämpfer Rafael Maksimowski sicherte sich im A-Finale Platz 4.

Rückrundenstart am Opferberg

1. Fußball-Herren

■ (pd) Am heutigen Samstag ist es um 12 Uhr soweit. Auf dem heimischen Opferberg-Sportplatz beginnt die Rückrundensaison der 1. Mannschaft der HNT-Fußball-Herren mit einem Nachholspiel gegen Finkenwerder. Trotz des Verlustes des letzten Spiels hat die HNT als Tabellenführer überwintert. Zusammenhalt und Teamgeist der Mannschaft wird jetzt übri-

gens dank der Unterstützung des Eventcenters Mr. Bär auch nach außen sichtbar – mit neuen Anzügen, die von Mr. Bär zur Verfügung gestellt wurden. Die 1. Herren hoffen, als Tabellenführer der Staffel 9 auf viele Zuschauer, die sie bei den Heimspielen auf heimischen Rasen unterstützen. Über Unterstützung freuen sich auch die 2. Herren, sie wollen sich weiter unter den Top 5 in der Staffel 10 halten.

Anmeldestart zum HNT-Ferriencamp 2014

■ (pd) Vom 4. bis 8. und vom 11. bis 15. August – jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr – sorgen in den Hamburger Sommerferien die HNT-Ferriencamps im Sportpark Opferberg mit einem tollen Sport- und Spaßprogramm für spannende Ferientage. Die Anmeldung ist ab sofort im HNT Sportbüro im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, möglich.

Jahresversammlungen

Mitentscheiden in den Abteilungen

- (pd) Mitreden und mitentscheiden heißt es jetzt wieder für die Mitglieder der einzelnen HNT-Sportabteilungen. Hier die bereits feststehenden Termine:
Senioren: 20. Februar, 16 Uhr, HNT Klubraum
Tennis: 24. Februar, 19 Uhr, Landhaus Jägerhof
Ju-Jutsu: 26. Februar, 19:30 Uhr HNT Halle II
Inline-Skaterhockey: 26. Februar, 19 Uhr, HNT Klubraum
Ski & Surf: 27. Februar, 19:00 Uhr, HNT Klubraum
FitHus: 6. März, 18.30 Uhr, im BGZ VIP-Raum, CU-Arena
Aikido: 15. März, 17 Uhr, Halle Heidrand
Tanzen: 17. März, 19 Uhr, Halle Falkenberggalerie
Turnabteilung: 19. März, 17:30 Uhr, HNT Klubraum
Schwimmen: 27. März, 19 Uhr, HNT Klubraum

Start frei! zum Straßenlaufcup

10-Kilometer zum LG HNF-Serienbeginn

■ (pd) Am kommenden Samstag startet die Serie des LG HNF-Straßenlaufcups. 16. Februar mit einem 10-Kilometer-Lauf, es folgt am Samstag, 2. März, der 15-Kilometer-Lauf und das Cup-Finale am Samstag, 16. März, mit dem Halbmarathon. Start ist jeweils um 10 Uhr am Parkplatz Langenrehm im Forst Rosengarten. Information und Anmeldung unter www.lghnf.de

Frühlingsfit mit Nordic Walking

■ (pd) Starten Sie mit Nordic Walking in den Frühling. Treffpunkt ist am 12. April von 10 bis 12 Uhr am Parkplatz Fischbektal/Ecke Hogenbrook. Für HNT-Mitglieder kostenfrei, Nichtmitglieder 5 Euro. Anmeldung bei Susanne Kaden, Telefon 7968378.



www.fithus.de Powered by HNT

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

20 Jahre FitHus

Jubiläums-Aktionen für Mitglieder

■ (pd) Im Februar bedankt sich das FitHus-Team mit zwei besonderen Jubiläums-Aktionen für das Vertrauen bei ihren Mitgliedern. So kann sich ab sofort direkt am FitHus Info-Tresen für den Workshop „Selbstverteidigung“ am 15. und 16. Februar angemeldet wer-

den. Und ebenfalls sind alle „starken FitHus-Jungs und -Deerns“ schon jetzt zum Bankdrücken-Wettbewerb am Samstag, 15. März, eingeladen. Start ist um 11 Uhr, Anmeldungen sind ebenfalls schon jetzt am Info-Tresen im FitHus möglich.

Jutta Blankau zeigte sich beeindruckt

Senatorin besucht FitHus

■ (pd) Senatorin für Stadtentwicklung und Umwelt Jutta Blankau besuchte bei ihrer persönlichen Besichtigung des Bildungs- und Gemeinschaftszentrums (BGZ) Süderelbe auch das HNT FitHus. Sie zeigte sich beeindruckt von den attraktiven Räumen des vereinseigenen Sportstudios. Mit großem Interesse lies sie sich von HNT Präsidentin Ines Sulzbacher und FitHus-Studiodirektorin Marcela Bode die Räumlichkeiten und das FitHus-Sportkonzept erläutern. Für die Zukunftsplanungen der HNT, aber auch für einige Sorgen mit Baumängeln, hatte sie ein offenes Ohr. Ein so umfangreiches und innovatives Projekt wie das



Herzliche Begrüßung der Senatorin im FitHus

BGZ im Betrieb zu erleben war für sie dann nicht zuletzt eine Bestätigung, dass die vor einigen Jahren getroffene Entscheidung zum Bau des BGZ die richtige war.

Termine im Februar & März

HNT Ernährungskurse

■ (pd) Die HNT-Ernährungskurse mit der HNT-Expertin und ärztlich geprüften Ernährungsberaterin Laura Schwerk starten jetzt im Februar unter dem Motto „Kochen – schmecken – entdecken!“ im HNT Vereinshaus. Im Februar und März können noch folgende Kurse gebucht werden:

- Samstag, 15. Februar, 10 bis 12.30 Uhr: Kinderkurs „Grüne Smoothies für Kids“ – was ist das und warum ist das gut für mich? Geschichten – Erleben – Zubereiten von Smoothies.
- Samstag, 15. Februar, 14 bis 17 Uhr: „Grüne Smoothies & Wildkräuter“ Vortrag inklusive Zubereitung und Verkostigung.
- Samstag, 29. März, 10 bis 12.30 Uhr: Kinderkurs „Rohkost für Kids“ Alternativen zu Pommes, Pasta & Co.
- Samstag, 29. März, 14 bis 17 Uhr: „Die Vorteile von Rohkost in der täglichen Ernährung“. Anmeldung und Informationen zu den weiteren Kursen im April im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.



HNT trauert um Renate Krause

■ (pd) Die HNT-Tanzabteilung, Mitglieder, Präsidium der HNT trauern um Renate Krause. HNT Ehrenmitglied Renate Krause verstarb am 24. Januar nach schwerer Krankheit. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Georg gründete sie mit einigen HNT-Mitgliedern vor 30 Jahren die Gesellschaftstanzabteilung des Vereins. Über viele Jahre unterrichteten sie mit viel Freude und Engagement verschiedene Tanzgruppen. Die von Ehepaar Krause ins Leben gerufene und trainierte Tanzformation „Anno 1900“ begeisterte bei



vielen Auftritten weit über Hamburg hinaus. Das Mitgefühl gilt Georg Krause und seiner Familie.

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