

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](http://www.fithus.de) Powered by **HN**  
Mo - Fr. 8:30 - 22 Uhr · Sa + So 10 - 18 Uhr

### 20 Jahre FitHus „Fit & Fun-Tag“ im HNT FitHus

■ (pd) Auf Sonntag, 6. April, können sich alle Mitglieder des HNT Sportstudios FitHus auf ein neues Highlight im Jubiläumsjahr „20 Jahre FitHus“ freuen: Von 10.30 bis 18 Uhr gibt es für sie an diesem Tag ein zusätzliches umfangreiches, selbstverständliches, kostenloses Kursangebot zum Kennenlernen. So stehen Zumba, Bokwa, NIA für den Rücken, Drums Alive (Trommeln), Complete Body Workout, Spinning und weitere Angebote zum Mitmachen bereit. Anmeldungen sind ab sofort am FitHus-Infotresen möglich.

## Fit & Fun-Tag

Für unsere Mitglieder bieten wir am 6. April ein umfangreiches, kostenloses Kursangebot zum Kennenlernen an.

Probieren Sie doch mal:

- Zumba
- Bokwa
- NIA für den Rücken
- Drums a Live (Trommeln)
- Complete Body Workout
- Spinning
- und viele weitere Angebote

Anmeldung bitte am Infotresen.

**6. April**  
10:30 - 18 Uhr

[www.fithus.de](http://www.fithus.de)

facebook.com/fithus.hntonline | fithus@hntonline.de | +49 40 701 57 74  
Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

### Sport & Spaß in den Sommerferien

#### Jetzt anmelden: HNT-Feriencamps 2014

■ (pd) Ein buntes und sportliches Programm für Kinder und Jugendliche bietet die HNT wieder in den Hamburger Sommerferien! Im Sportpark Opferberg finden die HNT-Feriencamps mit einem tollen Sport- und Spaßprogramm in diesem Jahr vom 4. bis 8. und vom 11. bis 15. August – jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr – statt. Das Programm ist geprägt von vielen Sport- und Freizeitaktivitäten, wie Leichtathletik, Fußball, Sportspool, Tennis und 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 Sporteinrichtungen 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. Die Anmeldung für Kinder und Jugendliche ist ab sofort im HNT Sportbüro im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, möglich.

### HNT Fitness- und Gesundheitstag

#### Kostenlos informieren und ausprobieren

■ (pd) Am Sonntag, 6. April, ist es endlich soweit: In den Hallen des HNT Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 startet der HNT Fitness- und Gesundheitstag! Alle HNT Mitglieder und Nichtmitglieder haben den Tag lang von 10 bis 17 Uhr Gelegenheit, die Vielzahl an Fitness- und Gesundheitskursen im HNT Programm kostenlos kennenzulernen und auszuprobieren. Interessierte Nichtmitglieder haben zudem die Gelegenheit zum Schnupperbeitrag von 15 Euro bei den jeweiligen Kursen noch den ganzen April 2014 weiter intensiv und aktiv mitzumachen. Dazu gibt es den ganzen Tag lang Beratung und Information an diversen Info-Ständen. So besteht die Möglichkeit, den Blutzuckerwert und BMI-Wert (Body-Mass-Index) testen zu lassen, sowie sich über

das komplette Angebot der HNT und dem HNT Sportstudio FitHus zu informieren. Die Novitas BKK ist zudem mit einer Ernährungsberatung vor Ort und die HNT präsentiert ihr neues Angebot einer professionellen Leistungsdiagnostik für Freizeit- und Leistungssportler.

**Das Mitmach-Programm:**

10.00 Uhr	Pilates
ab 10.30 Uhr	Mountainbiking
11.00 Uhr	Bauch, Beine, Po
11.00 Uhr	Nordic-Walking
12.00 Uhr	Drums Alive
13.00 Uhr	Beckenbodentraining
14.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
15.00 Uhr	Zumba
16.00 Uhr	Tai-Chi

### Senioren im Gespräch

#### Thema: Patientenverfügung

■ (pd) Am Donnerstag, 27. März widmet sich der Gesprächskreis der HNT Seniorenfreizeitabteilung im HNT-Clubraum im Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, von 15 bis 17 Uhr dem ersten

wichtigen Thema Patientenverfügung. Über die rechtlichen Richtlinien beim Erstellen einer Patientenverfügung informieren die Rechtsanwälte Wolfgang und Frederik Wietbrok.

### Start in den Lauf-Frühling

#### Halbmarathon durch das Alte Land



Foto: HNT

■ (pd) Der Frühling hat begonnen, da kommt für Läufer der erste echte „Fitness-Test“ des Jahres gerade recht. Am Sonntag, 6. April startet die LGHNF den traditionellen Hamburger Halbmarathon – mit 10- und 5-Kilometer Lauf sowie 5-Kilometer-Walking – durch das Alte Land. Start ist um 10 Uhr an der Francoper

Straße (Kreuzung Neuwiedenthaler Straße). Ziel ist an der Arena Süderelbe, Neumoorstück. Anmeldungen sind noch möglich im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253 oder online über [www.lghnf.de](http://www.lghnf.de). Das Wettkampfbüro ist am 6. April vor Ort im Haus der Jugend, Neumoorstück 2, eingerichtet.

### Neu im Programm:

#### Kindergeburtstag feiern mit der HNT

■ (pd) Mit einem neuen Aktivangebot bietet die HNT ab sofort eine tolle Alternative für die Feier von Kindergeburtstagen. Für Kinder von 4 bis 14 Jahren können Eltern jetzt bei der HNT eine Geburtstagsparty samstags oder sonntags – jeweils von 10 bis 13 oder 14 bis 17 Uhr – buchen. Aktivität und Erlebnis stehen beim Programm auf dem HNT Gelände und Umgebung im Vordergrund. Das sportliche Angebot – wie etwa Turnen, Fußball oder Floorball – kann dazu jeweils ausgewählt werden und wird mit Spielen, Musik, Quiz und Überraschungen ergänzt. Beratung

zu individuellen Programmpaketen mit möglichen Zusatzleistungen und Terminreservierungen sind im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, ab sofort möglich.



Foto: Noveski

### „Kids on Bikes“

#### HNT Mountainbiking für Kinder & Jugendliche

■ (pd) Ab Samstag, 22. März, bietet die HNT ein neues Mountainbike-Training für Kinder und Jugendliche an. Spielerisch werden hier besonders Koordination und Ausdauer trainiert. In jedem Kurs wird dazu an der Fahrtechnik gearbeitet und das sichere Beherrschen des Bikes im Gelände geübt – von den „Basics“ bis hin zum fortgeschrittenen Fahren.

Beginn ist um 11 Uhr am Sportplatz Opferberg und dann jeweils alle 14 Tage samstags. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen je Altersgruppe begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist daher unbedingt erforderlich. Mitzubringen sind – wenn vorhanden – ein funktionstüchtiges Mountainbike (nach vorheriger Absprache kann ein Mountainbike geliehen werden), Helm, Handschuhe und Trinkflasche. Am 19. Juli findet eine ganztägige Abschlusstour statt. Anmeldung im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443.

### Familienprogramm in der HNT Halle

#### Ostereiersuche für Kinder

■ (pd) Bei der HNT dreht sich am Ostersonntag alles rund um das Osterfest. Die besondere Attraktion: In der Sporthalle im HNT-Vereinshaus ist eine tolle Osterwiese „gewachsen“, in welcher der Osterhase bereits ganz viele Ostereier im Stroh versteckt hat! Zu dieser Veranstaltung mit Ostereiersuchen, Eierlaufen, Sackhüpfen, Osterbasteln, sportliche Spiele verschiedener Sportarten und einem Kuchenbuffet ist natürlich die ganze Familie eingeladen. Beginn ist am Ostersonntag,

19. April, um 11 Uhr. Speziell für die Ostereiersuche sind ab sofort Tickets für 10 Euro Kostenbeitrag erhältlich. Dafür gibt es 15 Minuten Ostereiersuche, einen kleinen exklusiven Rucksack mit HNT-Logo sowie die Teilnahme an weiteren Spielen. Die Tickets sind ab sofort in begrenzter Anzahl im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, erhältlich. Die Tickets für die Ostereiersuche sind zeitgebunden.



### Mehr Spaß am Nordic Walking

#### Jetzt die Technik auffrischen

■ (pd) Zum Start in die neue Saison können alle, die Spaß am Nordic Walking haben und bereits an Kursen teilgenommen haben, gemeinsam mit Trainerin Susanne Kaden durch die Fischbeker Heide walken und dabei die Technik auffrischen. Treffpunkt ist am Samstag, 12. April, von 10 bis 12 Uhr am Parkplatz Fischbektal/Ecke Hogenbrook. Für HNT-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nichtmitglieder sind mit 5 Euro dabei. Anmeldung bis zum 5. April bei Susanne Kaden, Telefon 7968378.

### +++ TERMINE +++

- 27.03.'14 AV Schwimmen
- 28.03.'14 AV Inline-Skating
- 02.04.'14 AV LGHNF
- 05.04.'14 Kids on Bike f. Basics
- 06.04.'14 Halbmarathon Altes Land
- 06.04.'14 Fitness und Gesundheitstag HNT Vereinshalle
- 06.04.'14 „Fit & Fun-Tag“ im FitHus
- 12.04.'14 HNT Ernährung f. Kids
- 12.04.'14 HNT Vereinshaus
- 12.04.'14 HNT Gesunde Ernährung HNT Vereinshaus
- 19.04.'14 Ostereiersuche HNT Vereinshalle
- 24.04.'14 Vertreterversammlung HNT Klubraum
- 26.04.'14 Kids on Bike f. Basics

**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](http://www.nordhausenraumgestaltung.de)