

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



www.fithus.de



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

„Jubi-20-Party“ am Sa., 13. September

FitHus feiert Geburtstag

■ (pd) 20 Jahre HNT FitHus, das muss gefeiert werden – natürlich mit einer Geburtstags-Party! Am 13.09., ist es soweit, ab 19 Uhr geht es los in der HNT-Vereins-halle, Cuxhavener Str. 253. Herzlich eingeladen sind alle HNT &

FitHus-Mitglieder, die natürlich auch persönliche Freunde mitbringen dürfen. Eintrittskarten sind im Sportbüro & im FitHus für nur 5 € pro Person erhältlich. Das FitHus-Team freut sich auf einen tollen Abend mit Musik, Tanz, & Feiern!

FitHus-Herbstaktion!

Mitglied werden und sparen!

■ (pd) Den Schwung und neuen Elan aus der Sommerzeit in den Herbst zu retten wird mit der FitHus-Herbstaktion besonders attraktiv. Wer sich im September und Oktober zu einer Mitgliedschaft im HNT FitHus entscheidet, profitiert von diesen Sonderkonditionen: in beiden Monaten entfällt der Aufnahmebeitrag von 40 Euro, zudem wird in diesem beiden Monaten der FitHus-Abteilungsbei-

trag um 25 Prozent reduziert und alle Mineralgetränke sind in dieser Zeit ebenfalls kostenfrei. Mit einem kostenlosen Probetraining kann das FitHus-Angebot selbstverständlich einmal ausprobiert und getestet werden. Die Trainer und Physiotherapeuten unterstützen gern beim individuellen Plan für ein optimal abgestimmtes Training. Weitere Information direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe.

FitHus Zusatzkurs „Qigong“

■ (pd) Der neue Kurs „Qigong“ im HNT-FitHus war so schnell ausverkauft, dass aufgrund der großen Nachfrage jetzt noch kurzfristig ein Zusatzkurs realisiert werden konnte. So können weitere Teilnehmer die nachhaltige Wirkung dieser fernöstlichen Bewegungskunst erleben. Vorkenntnisse und eine FitHus-Mitgliedschaft sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Qigong-Kursleiterin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschräger führt die Kurseinnehmer in die Harmonie aus Konzentration, Atmung

und Bewegung ein. „Qigong lässt sich auch als Pflege der Lebensenergie beschreiben“, so die FitHus-Qigong-Expertin. Sanfte Bewegungen, Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen bilden diese wohlwollende Einheit. Der achtwöchige Zusatzkurs beginnt am 3. September, jeweils mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr, und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Informationen und Anmeldung direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 (direkt hinter dem S-Bahnhof Neugrabener) oder am FitHus-Infotelefon 7015774.



Qigong-Kursleiterin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschräger (Foto: HNT/Grevel)

Neu im FitHus

Kurs „Kinderyoga“

■ (pd) Für Kinder von sechs bis elf Jahren beginnt ein neuer Kinderyoga-Kurs im HNT FitHus. Am 11.09., startet der fünfmalige Kurs – jeweils donnerstags von 16.15 bis 17.15 Uhr. Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung stehen im Mittelpunkt dieses speziell auf Kinderbedürfnisse ausgerichtete Bewegungsprogramms. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus.

Neuer FitHus-Kurs

Meditation & Entspannung

■ (pd) Abschalten vom Alltag, neue Kraft tanken und den Kopf frei bekommen – mit dem neuen Kurs „Meditation & Entspannung“ im HNT-FitHus können alle Teilnehmer Methoden kennenlernen und einüben, die all dieses erfüllen. Der Kurs beginnt am 11. Oktober und findet sechsmalig jeweils samstags von 16 bis 17 Uhr statt. Anmeldung und Information im HNT FitHus, Telefon 7015774.

Neues HNT Angebot

Intensiv Yoga

■ (pd) In die fließende Anmut des Yogas „eintauchen“ und mit Intensiv Yoga eine abgewandelte Form des klassischen Ashtanga Yoga Stils, der von jedem relativ einfach erlernt werden kann, erleben – das ist der Inhalt des HNT-Angebots „Intensiv Yoga“ es ist nicht nur eine wirkungsvolle Bodystyling-Methode, sondern bringt auch Geist und Körper in die Balance. Yoga ist kein Wettbewerb, sondern man lernt, mit der Aufmerksamkeit bei sich und seinem Körper zu bleiben. Egal wie beweglich oder

unbeweglich man ist, jeder geht bei den Übungen nur so weit, wie es sich für einen selber gut anfühlt. Für viele Übungen gibt es verschiedene Varianten, so dass jeder selber entscheiden kann, welche Variante für einen die richtige ist. Der Kurs startet ab Donnerstag, 4. September, jeweils 20 bis 21 Uhr in der Gymnastik Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstr. 19 und wird von Sandra Koitz geleitet. Interessierte kommen einfach vorbei und machen mit!



Für „kleine Tänzer“ ab 4 Jahren:

HipHop und Jazz-Dance

■ (pd) HNT-Sportspool freut sich über Anastasia Schwarzkopf als neue Tanzlehrerin im Team. Ab September wird sie HipHop und Jazz-Dance für „kleine“ Nachwuchstänzer unterrichten und die Sportspool HipHop-Formationen kreativ unterstützen. Die 29-Jährige ist jetzt, nach ihrem Tanzstudium in den Niederlanden, wieder nach Hamburg gezogen. Ihren Bachelor-Abschluss hat sie in Tanztheater und Choreographie absolviert

und war 2012 sowohl für den „Choreografie Award beim 1. Festival Amsterdam“ als auch für den „Entrepreneur Price des Festivals Boulevard“ nominiert. Ausgebildet ist sie unter anderem in diversen Modern Dance Techniken, Jazz, HipHop und Ballett. Als Kind tanzte sie bereits in der HNT und möchte die Kleinen und großen Tänzer von HNT-Sportspool für die Welt des Tanzens begeistern. Informationen zu den neuen Kursen gibt es im HNT Sportbüro.



Wann muss ein Hüftgelenk wirklich ersetzt werden?

Fachvortrag: Diagnose Arthrose

■ (pd) Was macht den Körper krank? Was hält ihn gesund? Was bedeuten die klinischen Diagnosen der Mediziner? Was gibt es für Möglichkeiten im konservativen Bereich? - allen diesen Fragen sowie die Vorstellung von operativen Methoden geht Prof. Dr. Christian Heinrich Flamme in sei-

nem Vortrag nach und steht für Fragen zur Verfügung. Prof. Dr. Christian Heinrich Flamme ist Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie am Asklepios Krankenhaus Harburg. Der Vortrag ist am 16.09., um 18 Uhr im HNT Clubraum, Cuxhavener Str. 253. Die Teilnahme ist kostenlos.

Einfach Kommen und Mitmachen - bei der Kinderolympiade

■ Zur 9. Hamburger Kinderolympiade am Samstag, 13. September, sind alle Kinder in den Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271, eingeladen! Hamburgweit veranstalten die Hamburger TopSport-Vereine, im Hamburger Süden exklusiv die HNT, ihren jährlichen Nachwuchswettbewerb. Zwischen 11 und 14 Uhr gilt es für alle Kinder von 5 bis 10 Jahren einen spannenden Parcours zu durchlaufen,

für alle Teilnehmer winken kleine Preise. Die erfolgreichsten Nachwuchssportler nehmen schließlich für den Hamburger Süden am Kinderolympia-Finale in der Alsterdorfer Leithathletikhalle unter der Schirmherrschaft von Sportsenator Michael Neumann teil. Also, einfach Sportzeug mitbringen, kommen, mitmachen und riesigen Spaß haben! Die Teilnahme ist für alle Kinder natürlich kostenlos.



9. Kinder-Olympiade 2014 - Startkarte

Wer bei der HNT an der Kinder-Olympiade teilnehmen möchte, füllt einfach diese Karte aus und gibt sie direkt auf der Veranstaltung am Sportpark Opferberg, in 21149 Hamburg am 13. September von 11-14 Uhr ab.



Die Infos werden gebraucht um dich ggf. für das Finale oder die Talentgruppen kontaktieren zu können.

Mädchen ☐ Junge ☐ (bitte ankreuzen) Jahrgang: 2004 ☐ 2005 ☐ 2006 ☐ 2007 ☐ 2008 ☐ 2009 ☐

Vorname, Name:

Adresse:

Email:

Telefon: Zeit: (wird vom Verein ausgefüllt) : ,

HNT · Cuxhavener Str. 253 · 21149 Hamburg · Tel.: 040 / 701 74 43 · www.hntonline.de

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
Falls am
Schönen Wohnen.

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

So geht Sport heute!

SPORT · FREIZEIT · FITNESS · GESUNDHEIT



Fit in den Herbst!

Starten Sie in eine gesunde Zukunft. Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Kursprogramm und qualifizierte Betreuung.

Bei Eintritt im September/Okttober sparen Sie einmalig die Anmeldegebühr.

Keine Aufnahmegebühr im September + Oktober

www.fithus.de

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

✓ Leistung steigern

Sie wollen effizienter trainieren, um Ihr großes Ziel zu erreichen?

Aber nicht „irgendwie“, sondern am besten wie die Profis nach dem Goldstandard? Dann machen Sie bei uns die patientenorientierte Leistungsdiagnostik und profitieren von Ihrem perfekten Trainingsplan. Wir ermitteln Ihre optimalen Belastungsbereiche für Regeneration, Grundlagenausbildung und Tempotraining.

✓ Fit in jedem Alter

Sie wollen Ihre Fitness verbessern und gesund bleiben?

Dann machen Sie die patientenorientierte aerologische Energiestoffwechselanalyse und trainieren mit uns in Ihren sicheren und gesunden Trainingsbereichen – auch bei Diabetes oder Bluthochdruck.

✓ Körperperfekt reduzieren

Sie wollen überflüssige Pfunde loswerden?

Die aerologische Energiestoffwechselanalyse ermittelt Ihren Ist-Zustand individuell und präzise. Wir zeigen Ihnen die individuellen Trainingszonen, in denen Sie besonders viel Fett verbrennen und die Kilos am schnellsten verschwinden.

Optimiertes Training für Hobby- & Leistungssportler sowie für betriebliche Gesundheitsförderung

Die neue Möglichkeit, bei der HNT zu günstigsten Bedingungen eine professionelle Leistungsdiagnostik zu bekommen, übertrifft immer noch alle Erwartungen. Viele Freizeitsportler haben bereits ihren Trainingsumfang und -intensität mit dieser professionellen Analyse optimiert. War früher die Nutzung dieser Technologie mit gleichzeitiger fachlicher Beratung nur absoluten Spitzensportlern möglich, so wird dieses jetzt mit der High-Tech-Methode Spiroergometrie von den speziell geschulten Trainern, Betreuern und Physiotherapeuten der HNT und des HNT-FitHus möglich. Trainingspläne können so optimal den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Rund eine Viertelstunde dauert die Trainingsuntersuchung, die im Wesentlichen den Energiestoffwechsel über die Atemluft misst und mit deren Ergebnissen dann ein individuell

optimierter Trainingsplan erstellt werden kann. Unter anderem kann so etwa auch die effektivste Trainingszone zur Gewichtsreduzierung ermittelt werden. Dazu geben die analysierten Trainingsinformationen auch Menschen mit gesundheitlichen Risiken, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck, mehr Sicherheit. Die Kostenbeteiligung für den Leistungs-Check beträgt zurzeit inklusive fachkundiger Betreuung pro Test 70 Euro. Ein Testpaket mit drei Kontrolltests gibt es für 199 Euro. Für Mitglieder der HNT und der Rehabortabteilung reduziert sich die Kostenbeteiligung für den Einzeltest auf nur 40 Euro und für das Testpaket auf 100 Euro. Mitglieder des HNT-FitHus und der LGNH genießen aufgrund ihrer Mitgliedschaft einen weiteren Vorteil, sie sind mit nur 30 Euro oder alternativ 75 Euro für das Testpaket an den Kosten des Tests beteiligt. Informationen zur Vormerkung und Terminvergabe gibt es im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon (040) 7015774 oder unter leistungsdiagnostik@hntonline.de

HNT im Stadtteil präsent – nicht nur für Mitglieder
Sport- und Freizeitangebote verbunden mit sozialem Engagement

■ (pd) Neben dem Engagement für die fast 5.000 Mitglieder ist die Hausbruch Neugrabener Turnerschaft (HNT) nicht nur als Sportverein im südwestlichsten Stadtteil Hamburgs aktiv. Die ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeigen immer wieder einmal mehr großen Einsatz für das soziale Miteinander im ganzen Süderelbaum. So sind die gerade erst beendeten Ferien camps für Kinder und Jugendliche im Sportpark Opferberg ein voller Erfolg gewesen. Gleich nach Ferienende geht es jetzt weiter:

So geht Sport heute!



Optimales Training mit moderner Energiestoffwechselanalyse

Infos und Terminvereinbarung unter 701 57 74

www.hntonline.de

So geht Sport heute!

Meine HNT
On Snow

Freitag:
10. Oktober 2014
7. November 2014
5. Dezember 2014

Ab Herbst 2014 bieten wir einmal monatlich eine Bus-Fahrt von der HNT zur Indoor-Skihalle in Wittenburg an. Das „Alpincenter“ zählt mit 330 m Pistenlänge zu den größten in Deutschland. Mit einem Gefälle von 10% bis 30% bietet es Herausforderungen für jede Leistungsstufe.

Unser Angebot beinhaltet:

- Busfahrt um 16.30 Uhr ab Neugrabern
- Pistenticket bis 23.00 Uhr
- komplettes Leihmaterial aus Schuhen, Ski/Snowboard, Stöcken
- All inclusive Essen und Getränke
- Rückfahrt ab Wittenburg um 23.00 Uhr

€ 49,-
für HNT-Mitglieder
(€ 55,- für Nicht-Mitglieder)



„HNT on Snow“ startet im Oktober – jetzt anmelden!

Unter dem Motto „Meine HNT – On Snow“ startet die HNT ab Herbst ein neues Highlight im Sport- und Freizeitprogramm. Einmal monatlich geht freitags eine Fahrt zur Indoor-Skihalle „Alpincenter“ in Wittenburg, mit 330 Meter Pistenlänge eine der größten Skihallen Deutschlands. Erstmals am 10. Oktober fährt der Bus vom HNT Vereinshaus direkt in den Schnee. Für 49 Euro für HNT-Mitglieder und 55 Euro für Nichtmitglieder gibt es neben ganz viel Spaß folgende Programmleistungen: Busfahrt um 16.30 Uhr ab Neugrabern, Pistenticket bis 23 Uhr, komplettes Leihmaterial mit Schuhen, Ski oder Snowboard und Stöcken, „all inclusive“ Speisen und Getränke sowie die Rückfahrt ab Wittenburg gegen 23 Uhr. Auch Ski-Jacken und Hosen können vor Ort gegen eine Leihgebühr ausgeliehen werden. Folgende Termine stehen für 2014 bereits fest: jeweils freitags, 10. Oktober, 7. November und 5. Dezember. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 35, Familienpreise sind auf Anfrage möglich. Anmeldungen und Reservierungen sind im HNT Sportbüro, Telefon 7017443, möglich.

Jubi-20-Party
13. September 2014

„Kids on Bike“, Kindergeburtstage, Vorlese- und Kuschelnacht

Für Kinder legt sich die HNT „richtig ins Zeug“. Die neugestarteten Kinderprojekte erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Ob der individuell gestaltete Aktiv-Geburtstagsparty gebucht werden kann oder auch die Vorlese- und Kuschelnacht für Kinder im HNT-Vereinshaus – die neuen Ideen kommen an. Die nächste Vortainbiker, die den Kurs „Kids in Bike“ bereits absolviert haben und jetzt ihr Bike durchgang für Neueinsteiger startet jetzt wieder. Wer noch mitmachen will, meldet sich schnell an. Anmeldungen zu allen Angeboten und individuelle Kindergeburtstags-Buchungen sind unter freizeit@hntonline.de möglich.



SPORT • SPIEL • MUSIK • QUIZ • ÜBERRASCHUNG

Du hast bald Geburtstag? Dann lade Deine Freunde auf das HNT-Gelände ein und erlebe einen Geburtstag der ganz besonderen Art, einen Tag nur für Dich und Deine Freunde unter dem Motto „mein Sport bei der HNT“.

HNT Sportbüro · Cuxhavener Str. 253 · 21149 Hamburg 701 74 43 freizeit@hntonline.de

Suchen Sie Räumlichkeiten für Ihre Hochzeit, Geburtstag oder Jubiläum?

Die HNT-Räumlichkeiten können auch für private und andere Zwecke gemietet werden. Für private Feiern, Firmenevents und viele andere mögliche Aktivitäten können im HNT Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 der Clubraum – auch mit Küche – und die große Vereins-halle gebucht werden. Interessenten wenden sich an das HNT-Sekretariat, Andrea Lüdemann, Telefon 70382-427. Und auch die HNT-Tennis-halle steht für verschiedene Nutzungen zur Verfügung. Anfragen hierzu beantwortet Holger Starcke, Telefon 70382-429