

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



JuJitsu Show-Team

WM-Titel für die HNT

■ (pd) Steve Zwonarz (15) hat für die HNT bei den 1. World Martial Arts Games der TAFISA den Weltmeister Titel im Ju-Jitsu in der Show-Kategorie traditionelle Waffenformen geholt. Als Mitglied des erfolgreichsten Ju-Jitsu Showteams HNT Hamburg zeigte er bei der Weltmeisterschaft im kanadischen Richmond in der Provinz British Columbia eine ganz starke Leistung. Herzlichen Glückwunsch zum Titelgewinn!



Termine und Veranstaltungen

- Sa., 13. September, 10 Uhr Sportfest 2014, Sportpark Opferberg, mit Kinderolympiade
- Sa., 13. September, 11 Uhr „Kids on Bike“
- Di., 16. September, 18 Uhr Fachvortrag „Diagnose Arthrose“
- Sa., 27. September, 11 Uhr „Kids on Bike“
- Fr., 10. Oktober, 16.30 Uhr HNT „On Snow“ Indoor-Skihalle Wittenburg



www.fithus.de Powered by HNT
Mo - Fr. 8:30 - 22 Uhr · Sa + So 10 - 18 Uhr

Neu und exklusiv im HNT-FitHus

„Forrest Yoga“-Einsteigerkurs

■ (pd) Mit einem 10-wöchigen Einsteigerkurs präsentiert Yoga-Alliance-Lehrerin Katrin Ender erstmals im HNT-FitHus die in Deutschland noch wenig bekannte Form des „Forrest Yogas“. Katrin Ender, frühere Turnerin und Leichtathletin, hat ihre Ausbildung direkt bei „Forrest Yoga“-Entwicklerin Ana T. Forrest in Kapstadt/Südafrika absolviert. „Die Yoga-Einheiten sind geprägt von dynamischen und aufeinander aufbauenden Sequenzen und Elementen, die ein Gefühl von Freiheit im eigenen Körper fördern sowie Seele und Geist beflügeln“, ist Katrin Ender selbst fasziniert. „Forrest Yoga“ löse Blockaden, stärke die Tiefenmuskulatur und führe Menschen zu sich selbst durch den gezielten Einsatz von Atem, Geist, Kraft und Authentizität. Der Kurs läuft vom 19. September bis 28. November, jeweils freitags von 16.30 bis 18 Uhr. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

Neue Energie sammeln „Meditation & Entspannung“

■ (pd) Einfach einmal abschalten vom Alltag, neue Kraft tanken und den Kopf frei bekommen – der neue Kurs „Meditation & Entspannung“ im HNT-FitHus bietet allen Teilnehmer das Kennenlernen und einüben von Methoden, die all diese erfüllen. Der von Kursleiterin Evelyn Schmidt angeleitete Kurs beginnt am 11. Oktober und findet sechsmalig jeweils samstags von 16 bis 17 Uhr statt. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Telefon 7015774.

HNT-FitHus Workshop

Selbstverteidigung „Basics“

■ (pd) Besonders auch für Anfänger geeignet ist der neue Kurs Selbstverteidigung „Basics“ am Sonntag, 2. November, von 13 bis 17 Uhr im HNT-FitHus. Unter der Anleitung von Sportwissenschaftler, Sport- und Fitnesslehrer Denis Pfeifer, der auch Nahkampf- und Selbstverteidigungsausbilder ist, beschäftigen sich die Kursteilnehmer mit den Grundlagen der Selbstverteidigung ohne Waffen zur Abwehr von Angriffen im Stand und am Boden. Einfache Techniken, um aus gefährlichen Situationen herauszukommen, stehen dabei im Vordergrund. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.



„Sport vor Ort“ mit der HNT

„Neugraben erleben“ zeigt Vielfalt

■ (pd) Die HNT-Showbühne war auch in diesem Jahr beim Stadtteilstadtteilfest „Neugraben erleben“ ein bestens besuchter Dreh- und Angelpunkt der Veranstaltung. Das vielfältige HNT-Programm bot für jeden etwas. Ob Kunstturnen, Ju-Jitsu, Hip Hop oder Ballett – jeder stellte sein Können unter Beweis. Besonders beeindruckte die Hip-Hop-Gruppe „Just Dance“, die erst kurz zuvor

Norddeutscher Meister geworden ist. Ebenfalls sehr gelungen: der Auftritt der Kunstturner „Flying Kids“ und „Jumping Boys“, die mit tollen Sprungeinlagen samt mehrerer Salti die Zuschauer begeisterten. Und auch das Wetter spielte in diesem Jahr größtenteils mit. Man darf sich also jetzt schon auf „Neugraben erleben 2015“ am Sonntag, 6. September 2015 freuen.



Jetzt spontan noch mitmachen

Heute ist Kinderolympiade und Sportfest 40 Jahre Opferberg- ein Fest für die ganze Familie!

■ (pd) Zur 9. Hamburger Kinderolympiade sowie für das Sportfest am heutigen Samstag, 13. September, sind alle auf den Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271, eingeladen! Zwischen 10 und 14 Uhr gilt es für alle Kinder von 5 bis 10 Jahren den spannenden Parcours zu durchlaufen, für alle Teilnehmer winken kleine Preise. Die erfolgreichsten Nachwuchssportler nehmen übrigens für den Hamburger Süden am Kinderolympiade-Finale in der Alsterdorfer Leicht-

athletikhalle unter der Schirmherrschaft von Sportsenator Michael Neumann teil. Also, jetzt noch spontan Sportzeug mitbringen, kommen und mitmachen! Die Teilnahme ist für alle Kinder natürlich kostenlos. Das Sportfest startet um 10.00 Uhr in Kooperation mit dem TV Fischbek. Die vielfältigen Angebote reichen vom Sportabzeichen bis zum Zombie-Lauf. Ein Fahrdienst ist ab Fischbek eingerichtet. Der Treffpunkt ist um 9.45 Uhr am Parkplatz Schule Ohrnsweg.

HNT Tanzsport: Workshop „Gesellschaftstanz“

■ (pd) Fit im Kopf und flott in den Beinen? Lust auf Tanzen in geselliger Runde? Voraussichtlich am Dienstag, 14. Oktober, beginnt ein neuer Workshop Gesellschaftstanz. Interessierte können sich direkt anmelden unter E-Mail tanzen@hntonline.de oder im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Paare mit geringen Tanzkenntnissen können auch einfach freitags von 19 bis 20.30 Uhr in der Falkenberghalle, Heidrand 5, vorbeischaun und mitmachen. Paare mit Tanzerfahrung sind ebenfalls freitags von 20.30 bis 22 Uhr in der Falkenberghalle herzlich willkommen.



Gelungener Saisonstart der HNT C-Jugend

Gesundheitskurs „Rücken-Fit“

■ (pd) Gesundheitssport findet einen immer größeren Stellenwert. Die HNT startet dazu am 18. November, von 17 bis 18 Uhr, in den HNT-Vereinshallen, Cuxhavener Straße 253, ein zehnwöchiges Präventionsprogramm. Rückenbeschwerden können durch gezielte Gymnastik vorgebeugt werden. Das Ziel, die Förderung der Rückengesundheit, die körperliche Fähigkeit

wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung zu trainieren, hat sich dieser Neue Kurs gesetzt. Außerdem wird ein wirbelsäulen- und gelenkfreundliches Bewegungsverhalten im Alltag geschult. Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und zuschussfähig. Info und Anmeldung bei Anna Busch, Telefon 70382616.

Spontaner Abendtrip zum Skifahren

„HNT on Snow“: Start im Oktober

■ 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 Neugraben, Pistenticket bis 23 Uhr, komplettes Leihmaterial mit Schuhen, Ski oder Snowboard und Stöcken, „all inclusiv“ Speisen und Getränke sowie die Rückfahrt ab

Wittenburg gegen 23 Uhr. Auch Ski-Jacken und Hosen können vor Ort gegen eine Leihgebühr ausgeliehen werden. Und für alle Anfänger, die gerne von einem ausgebildeten Ski- oder Snowboardlehrer fit für die Piste gemacht werden möchten, gibt es zusätzlich die Möglichkeit sowohl Snowboardkurse als auch Skikurse zu buchen. Eine gute Gelegenheit, die eigene Skireise optimal vorzubereiten. 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.

Schon bei Facebook „geklickt“?

■ (pd) Auch in der Welt der sozialen Netzwerke ist der Kontakt zum Stadtteilsportverein ganz einfach mit einem Klick auf www.facebook.com/hntonline „gefällt mir!“ – und

schon sind regelmäßige Infos über die Aktivitäten der HNT und seiner Abteilungen schnell und aktuell auf PC, Notebook, Tablet oder Smartphone.

HNT Einblicke

Jetzt „Schnuppern & Kennenlernen“

■ **Inline-Skating:** Fitness und Spiele für Jugendliche und Erwachsene, freitags, 19.30 bis 21.30 Uhr Turnhalle Stadtteilschule Fischbek, Fischbeker Moor 6.
Tanzen: Gesellschaftstanz für Anfänger und Wiedereinsteiger, montags, 19 bis 20.30
Gesellschaftstanz mit Vorkennt-

nissen, montags und dienstags, jeweils 20.30 bis 22 Uhr sowie dienstags, 19 bis 20.30 – Falkenberghalle, Heidrand 5
Line Dance Gruppe „Jolly Boots“, freitags besonders für Wiedereinsteiger, 18.15 bis 19.45 Uhr, sowie dienstags, 20 bis 21.30 Uhr, Aula Schule Schnuckendrift, Schnuckendrift 21.

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

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

20 Jahre FitHus

Fit in den Herbst!

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

Bei Eintritt im September/Oktober 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