

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

**Außerordentliche  
Vertreterversammlung**  
am Montag,  
24. November 2014  
um 18.00 Uhr im Klubraum,  
Cuxhavener Str. 253

## HNT-Tennisplätze

## Platz sucht Wart...

■ (pd) Die HNT-Tennisabteilung sucht – insbesondere unter seinen Mitgliedern – einen neuen Platzwart für die HNT-Tennisplätze. Zusammen mit erfahrenen Unterstützern gehört die Beauftragung der Frühjahrsinstandsetzung, die Planung und Durchführung der Arbeitseinsätze sowie die Aufgabenabstimmung mit dem Platzarbeiter zu den Aufgaben. Bei allen Aufgaben stehen dazu stets auch erfahrene Abteilungsmitglieder mit Rat und Tat zur Seite. Interessenten melden sich direkt bei Abteilungsleiter Henning Reh, E-Mail: mail@henning-reh.de.

Über 7.000 Teilnehmer bei der 9. Hamburger Kinder-Olympiade

## Sechs Neugrabener Kinder beim Finale dabei

■ (pd) Rund 150 Kinder und Eltern trafen sich im September in der Leichtathletikhalle Alsterdorf zum Finale der 9. Kinder-Olympiade der TopSportVereine in der Metropolregion Hamburg und kürten dabei mit Unterstützung des Schirmherrn, Hamburgs Sportsenator Michael Neumann, die Sieger in drei verschiedenen Altersklassen, jeweils bei Mädchen und bei Jungen. Hier galt es nach dem olympischen Motto „Dabei sein ist alles!“ den bereits aus den Vorausscheidungen bekannten Lauf-, Balancier und Kletterparcours noch einmal zu absolvieren. An den Vorentscheidungen in den Stadtteilen hatten über 7.000 Kinder teilgenommen. Die

sechs Sieger des für den Hamburger Süden von der HNT veranstalteten Vorentscheid traten erfolgreich mit tollen Ergebnissen Hamburgs südwestlichsten Stadtteil. Für Neugrabener gingen beim Finale Henrik Bomers (Jahrgang 2008), Greta Greve (2008), Finja Frommann (2006), Jarne Nagel (2006), Mirja Nagel (2004) und



Die Erstplatzierten der HNT Foto: Greve/HNT

Eleasar Rapp (2004) an den Start. In ihren Altersklassen belegten Eleasar Rapp mit dem 1. Platz und Herik Bomers mit dem 3. Platz sogar tolle Medaillenränge. **Herzlichen Glückwunsch!**

## Ballsport „total“ für Kinder

## Abwechslung macht Spaß

■ (pd) Ein neues HNT-Ballsport-Angebot für Kinder beginnt ab November immer montags in der neuen Zweifelhalle der Schule An der Haake, Standort Hainbuche (ehem. Lange Striepen). Spaß und Bewegung stehen für die Ballsport-Kids im Vordergrund. Eine tolle „Spielesamm-

lung“ mit Brennball, Völkerball, T-Ball, Merkball, Basketball, Fußball und viele weitere Ballspiele stehen dabei auf dem Programm und sorgen für vielseitige Abwechslung. Lust bekommen? Dann einfach zum „Schnuppern und Spaß haben“ vorbeikommen: Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2006 bis 2008 trainieren montags von 16 bis 17 Uhr, Mädchen der Jahrgänge 2002 bis 2006 montags von 17 bis 18 Uhr.

## HNT Einblicke

## Jetzt „Schnuppern &amp; Kennenlernen“

**Aikido** – für Kinder und Jugendliche (ab 5. Kyu) sowie Erwachsene (alle Grade), samstags von 13 bis 14.45 Uhr, Turnhalle Stadtteilschule Falkenberg, Heidrand 5  
**Bauch-Beine-Po** – mittwochs 9.30 bis 10.30 Uhr in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Str. 253

**Steppen für Fortgeschrittene** – donnerstags, 20 bis 21.30 Uhr in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253  
**Basketball** – für Jungen ab 12 Jahre, mittwochs 17 bis 18.30 Uhr, Sporthalle Neuwiedenthal, Quellmoor 24

Der Treffpunkt zum klönen, stöbern und kaufen:

## 30. Basar und Herbstmarkt

der Seniorenfreizeitabteilung  
Sonntag, 16. November · 10 bis 14 Uhr  
HNT-Vereinshallen · Cuxhavener Straße 253

Mit Spaß an der Beweglichkeit

## Jetzt beim „Sportspool“ mitmachen



■ (pd) In der „Sportspool“-Gruppe für Kinder von 7 bis 13 Jahren sind wieder Plätze frei! Jeweils freitags von 17 bis 19.30 Uhr erfahren die Mädchen und Jungen eine optimale sportliche Grundausbildung. Schwerpunkt liegt dabei auf dem Kunst- und Showturnen. Turnen, Akrobatik, Einradfahren, Rope-Skipping und HipHop gehören ebenso zu dieser Kombination aus klassischem Geräteturntraining und Trendsportarten. Wer Interesse hat kommt einfach einmal zum „Schnuppern“ beim Training in der Turnhalle der Stadtteilschule Fischbek, Fischbeker Moor 6, vorbei.

## Vorlese- und Kuschnacht



14. NOV

www.hntonline.de

■ (pd) „Licht aus, Taschenlampen an!“, heißt es in der Nacht vom 14. auf den 15. November für alle HNT-Kinder von acht bis 13 Jahren sowie deren Geschwister und Freunde. Ab 18 Uhr geht es los mit der schon fast legendären Vorlese- und Kuschnacht der HNT. Die bis zu 60 Teilnehmer erwartet eine spannende Nacht in einem gemütlichen Ambiente aus Weichmatten, Bänken und Matten-Inseln, die eigens für diese Nacht in der uralten HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, aufgebaut werden. Gestartet wird mit einem gemeinsamen Abendessen, anschließend ist mit verschiedenen Vorlese- und einer Spielrunde sowie einer kleinen Nachtwanderung am Opferberg für spannende Unterhaltung gesorgt. Wenn dann schließlich die „Kuschelbetten“ gebaut sind, wird es so richtig gemütlich. Die HNT Vorlese- und Kuschnacht endet am nächsten Morgen nach einem gemeinsamen Frühstück um 9 Uhr.

Neben einem Schlafsack mit Kissen und - wenn möglich - einer Isomatte, sollte jeder Teilnehmer auch alle weiteren wichtigen Schlafutensilien dabei haben. Ganz wichtig natürlich: eine funktionierende Taschenlampe! Der Teilnahmebeitrag beträgt acht Euro. Weitere Infos und Anmeldungen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder per E-Mail freizeit@hntonline.de. Anmeldeschluss ist der 10. November.

## ABLAUFPLAN

18:00	Beginn
19:00	Abendessen
19:30	Vorlesen
20:00	Sportspiele
20:30	Vorlesen
21:15	Nachtwanderung
22:00	Nachtruhe
07:00	Aufstehen
08:00	Frühstück
09:00 - 09:30	Abfahrt

## „Cooles“ Freitagabend-Programm

## Ab auf die (Ski)-Piste!

■ (pd) „Meine HNT – On Snow“ heißt das neue, etwas andere, aber umso „cooler“ Freitagabend-Programm der HNT Freizeitprofis. Einmal monatlich geht's freitags auf die Piste – und zwar auf die Skipiste der Indoor-Skihalle „Alpincenter“ in Wittenburg. Mit 330 Meter Pistenlänge ist sie eine der größten Skihallen Deutschlands. Der Bus startet vom HNT Vereinshaus direkt in den Schnee. Für 49 Euro für HNT-Mitglieder und 55 Euro für Nichtmitglieder sind neben ganz viel Spaß die Busfahrt um 16.30 Uhr ab Neugrabener, das Pistenticket bis 23 Uhr, komplettes Leihmaterial mit Schuhen, Ski oder Snowboard und Stöcke, „all inclusiv“ Speisen und Getränke sowie die Rückfahrt ab Witten-

burg gegen 23 Uhr inbegriffen. Ski-Jacken und Hosen können vor Ort gegen eine zusätzliche 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. Auch eine gute Gelegenheit, sich auf die eigene Skisaison optimal vorzubereiten. Am Freitag, 7. November und Freitag, 5. Dezember ist es wieder soweit. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 35, Familienpreise sind auf Anfrage möglich. Anmeldungen und Reservierungen ab sofort im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.

## 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

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

HNT-FitHus – exklusiv!

## Neuer „Forrest Yoga“-Kurs

■ (pd) Mit einem siebenwöchigen Einsteigerkurs präsentiert Yoga-Alliance-Lehrerin Katrin Ender 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

von Forrest Yoga selbst begeistert. „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 7. November bis 19. Dezember, jeweils freitags von 17 bis 18 Uhr. Für FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, der Beitrag für Nichtmitglieder beträgt 90 Euro. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774

## FORREST YOGA

7-wöchiger Einsteigerkurs mit Katrin Ender, Yoga Alliance

Freitags 17:00h - 18:00h  
7. Nov. - 19. Dez. 2014 im FitHus  
Für Nicht-FitHus-Mitglieder: einmalig EUR 90,-  
Für FitHus-Mitglieder: kostenlos  
Anmeldung im FitHus unter 040 - 701 57 74

Forrest Yoga löst Blockaden, stärkt die Tiefenmuskulatur und führt den Menschen zu sich selbst durch den gezielten Einsatz von Atem, Geist, Kraft und Authentizität.  
Mehr Infos unter [www.forrestyoga.com](http://www.forrestyoga.com)