

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

Forrest Yoga: Neuer Anfänger-Kurs

■ (pd) Mit einem siebenwöchigen Anfängerkurs bietet Yoga-Alliance-Lehrerin Katrin Ender im HNT-FitHus jetzt wieder die Gelegenheit zum Einstieg in die in Deutschland noch wenig bekannte Form des „Forrest Yogas“.

„Forrest Yoga löst Blockaden, stärkt die Tiefenmuskulatur und führt Menschen zu sich selbst durch den gezielten Einsatz von Atem, Geist, Kraft und Authentizität“, beschreibt Kat-

rin Ender die Wirkung von „Forrest Yoga“. Der Kurs läuft vom 22. April bis 3. Juni, jeweils mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr. Für FitHus-Vollzeit-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, der Beitrag für FitHus-Teilzeitmitglieder beträgt die Kursgebühr 45 Euro und für Nichtmitglieder 99 Euro. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

Frühlingszeit ist Fitnesszeit

Exklusives Schnupperangebot

Irish Dance neu im HNT Programm

■ (pd) HNT Ballettpädagogin und Tanztrainerin Anna Krüger startet im April mit Irish Dance ein gänzlich neues Schnupperangebot, das es zuvor noch in keinem anderen Hamburger Sportverein gegeben hat. Als Trainerin bei nationalen und internationalen Wettkämpfen der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) und bereits sehr erfolgreich mit der Irish-Dance-Gruppe Diekdanzers Altes Land, freut sich Anna Krü-

ger schon jetzt auf viele Teilnehmer. Die Teilnahme am Schnupperangebot im FitHus ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder kostenlos. Ab dem 14. dienstags 16-17 Uhr für Kinder ab 6 Jahre und von 17-18 Uhr für Jugendliche und Erwachsene. Anmeldung und Infos im HNT Sportbüro.



Foto: 123rf.com



Foto: 123rf.com

Jetzt kostenlos Schnuppern

„Zum-Dance“ – der Tanz-Fitness-Mix!



Foto: 123rf.com

■ (pd) „Zum-Dance“ – das ist eine Mischung aus Tanz und Fitness, bei der verschiedene Tänze – wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und vieles mehr – mit Aerobic-Elementen gemixt werden. Keine Frage: Spaß und Freude stehen hier natürlich an erster Stelle! Vorkennt-

nisse sind nicht erforderlich, der kostenlose Schnupperkurs „Zum-Dance“ unter der Anleitung von Joanna Luczak läuft ab sofort donnerstags von 18.30-19.30 Uhr – noch bis zum 2. April in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253.

Extra Pilates Workshops

„Eltern-Kind“ und „Anfänger“

■ (pd) Pilates ist eine Trainingsmethode, die systematisch Kraft und Beweglichkeit des Körpers verbessert. Ziel ist es dabei, alle Muskelgruppen durch Dehnen und Kräftigen gleichmäßig zu stärken, um mögliche Haltungsschäden zu korrigieren und besonders das Körperzentrum zu stabilisieren. Alle Altersgruppen sind zum Mitmachen eingeladen, jeder trainiert dabei unter Anleitung nach dem Stand-

der eigenen Fitness. Unter Anleitung von Trainerin Paulina Pomana werden die beiden neuen Pilates-Workshops **Eltern-Kind & Anfänger** immer mittwochs im HNT Klubraum, Cuxhavener Straße 253 angeboten. **Anmeldung und Information im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de**

Active Aging Yoga

„Mitten im Leben!“

■ (pd) Körpereigene Potentiale mobilisieren und so an Kraft, Beweglichkeit, Vitalität und Gelassenheit gewinnen – genau wie die Erkenntnis: „Yoga wirkt!“ Am Donnerstag, 26. März, startet das neue HNT-Yoga-Programm „Active Aging Yoga“ mit Yogalehrerin Sylwia Welp (International Yoga Al-

liance) – jeweils von 9 bis 10.15 Uhr im HNT-Klubraum, Cuxhavener Straße 253. Telefonische Anmeldung bitte unter Telefon 85408993.



Foto: Noveski

HNT Einblicke

Jetzt „2x Schnuppern & kennenlernen“

■ **Gesellschaftstanz** mit Trainer Mario Tessmann, Tanzlehrer des ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer Verband) und A-Lizenz Trainer des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund). Besuchen Sie diese qualitativ hochwertigen Angebote in der Aula der Schule

am Falkenberg, Heidrand 5:
• **mit Vorkenntnissen** – montags, 19 bis 20.30 Uhr und 20.30 bis 22 Uhr
• **für Anfänger und Wiedereinsteiger** – freitags, 19 bis 20.30 Uhr
• **Fortgeschrittene & mehr** – freitags, 20.45 bis 22 Uhr

Jahresversammlungen der HNT-Abteilungen

Mitreden, Mitgestalten & Mitentscheiden

■ (pd) Mitreden, Mitgestalten und Mitentscheiden heißt es jetzt wieder für die Mitglieder der einzelnen HNT-Sportabteilungen. Hier die bereits feststehenden Termine, die jeweiligen Tagesordnungen gibt es in den Sportstätten oder auf den Abteilungsseiten auf www.hntonline.de:

Turnen & Gymnastik: Mittwoch, 25. März, 18 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus

Ski und Surf: Donnerstag, 26. März, 19.30 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus
Tennis: Donnerstag, 26. März, 19 Uhr, Jägerhof
Inline Skating: Freitag, 27. März, 20 Uhr, Turnhalle Sportplatz Opferberg
HNT Vertreterversammlung: Montag, 27. April, 18 Uhr, HNT Klubraum

Osterspaß

HNT-Ostereiersuche

■ (pd) Bei der HNT dreht sich am Osterfest, am Samstag, 4. April, alles rund um das Osterfest. Hauptattraktion ist dabei die Osterhase in der kleinen Sporthalle im HNT Vereinshaus! Hier hat der Osterhase viele Ostereier im Stroh versteckt – wer findet sie? Die Veranstaltung ist ein Osterspaß für die ganze Familie! Neben Ostereiersuchen, Eierlaufen, Sackhüpfen, Osterbasteln und sportlichen Spielen verschiedener Sportarten gibt es auch ein leckeres Kuchenbuffet. Beginn ist um 11 Uhr. Tickets

Ostereiersuche

Bei der HNT dreht sich alles rund um das Osterfest. Hauptattraktion ist die Osterhase in der kleinen Sporthalle! Hier hat der Osterhase viele Ostereier im Stroh versteckt! Wer findet sie?



Sa 04. April
HNT Vereinshalle
Cuxhavener Str. 253
11-15 Uhr

Ticket € 6,-

- inkl. 15min Ostereiersuche, Schoko-Ostereier, Hasen sowie Teilnahme an weiteren Spielen
- Eierlaufen
- Sackhüpfen
- Osterbasteln
- Kuchenbuffet
- sportliche Spiele
- verschiedener Sportarten

Finde die Ostereier und tausche sie gegen einen Schokoladen-Ostereier ein. Die Tickets gibt es vor Ort zu kaufen.

können vor Ort für 6 Euro erworben werden – 15 Minuten Ostereiersuche, Schoko-Ostereier sowie die Teilnahme an weiteren Spielen inklusive.

Fit für die Tanzfläche

Crashkurse für Abiball, Hochzeit und besondere Anlässe



Foto: 123rf.com

■ (pd) Zwei neue HNT-Tanz-Workshops sorgen für „eine gute Figur auf der Tanzfläche“. Unter Anleitung von Tanztrainerin Patricia Wiekling liegt der Schwerpunkt beim ersten Workshop auf Discofox und Walzer und ist besonders geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Die drei wöchentlichen Übungsabende starten am Mittwoch, 8. April, um 19 Uhr. Der Teilnahmebeitrag für diesen

Workshop I beträgt für Erwachsene 25 Euro (HNT-Mitglieder 20 Euro) und Schüler 20 Euro (HNT-Mitglieder 15 Euro). Der zweite Workshop startet im Anschluss am Mittwoch, 29. April, ebenfalls um 19 Uhr. Die insgesamt sechs wöchentlichen Übungsabende dieses Tanzkurses mit Discofox und Walzer sind speziell auf Schulabschlussbälle ausgerichtet und gleichermaßen für die Schulabgänger wie auch Eltern, Großeltern und Lehrer geeignet. Teilnahmebeitrag für diesen Workshop II beträgt für Erwachsene 35 Euro (HNT-Mitglieder 30 Euro) und Schüler 30 Euro (HNT-Mitglieder 25 Euro). Reduzierte Familien- und Gruppenbeiträge sind auf Anfrage möglich. Beide Workshops finden statt im VIP-Raum der CU Arena im BGZ Süderelbe, Anmeldung und Information im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de

Neu im HNT-Programm!

„Mountainbike“

■ (pd) Nach dem erfolgreichen Start der „Kids on bike“-Aktionswoche im vergangenen Jahr, ist „Mountainbike“ jetzt ein festes Angebot im HNT-Programm! Immer 14-tägig samstags – bei jedem Wetter und auch in den Ferien – startet das Training um 11 Uhr am Sportplatz Opferberg. Der Teilnahmebeitrag beträgt für den Monat 12 Euro. Wer „Mountainbike“ erst einmal kennenlernen möchte, kann sich zu einem Schnuppertermin – ggf. mit Leihfahrrad – unter E-Mail freizeit@hntonline.de anmelden. Voraussetzung zur Teilnahme

sind Helm, Handschuhe, feste Schuhe sowie warme Wechsel- und Regenkleidung, Sonnenschutz, Trinkflasche – und natürlich ein funktionsfähiges Bike, dass nach Absprache auch leihweise von der HNT zur Verfügung gestellt werden kann. Die nächsten Termine sind am 28. März, 11. und 25. April sowie 9. und 23. Mai. Übrigens: auch Kindergeburtstage sind für Kinder ab 10 Jahre mit „Mountainbike“, inklusive Leihfahrrad – unter E-Mail freizeit@hntonline.de oder im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

+++ Termine +++ Termine +++

- Do., 26. März **Active Aging Yoga**, HNT Klubraum
 - Sa., 28. März **Mountainbike**, Sportplatz Opferberg
 - Mo., 30. März **Freies Tanzen für Line Dancer**, Aula BGZ Süderelbe
 - Sa., 4. April **Ostereiersuche**, HNT Vereinshalle
 - So., 5. April **Hamburger Halbmarathon**
 - Sa., 11. April **Mountainbike**, Sportplatz Opferberg
 - Sa., 11. April **HNT Flames vs. Holtenau Huskies II**, Uwe-Seeler-Halle
- Jetzt schon vormerken:
HNT-Ferien-Camps 2015: 20. bis 24. Juli und 17. bis 21. August
Weitere Infos immer aktuell 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-Neugraben • Groot Enn 1-3 • Tel. 701 70 24 • www.nordhausenraumgestaltung.de