

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

Neu im HNT-FitHus!

Functional-Training

■ (pd) Mit Functional-Training ist im HNT FitHus jetzt ein neues regelmäßiges Kursangebot gestartet! Immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr wird unter fachkundiger und motivierender Anleitung effektiv und umfassend trainiert. Statt einzelne Muskeln

zu trainieren stehen beim Functional Training ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe im Fokus. Infos und Anmeldung zum kostenlosen Probetraining im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774

Früh-FitHus im Mai & Juni

■ (pd) Im Mai und Juni gibt es an zwei Tagen der Woche jetzt das „Früh-FitHus“.

Am Montag und Freitag öffnet das HNT FitHus bereits eine halbe Stunde früher und steht seinen Mitgliedern ab 8 Uhr zur Verfügung.

Fit für den Schulabschluss-Ball

Mit dem HNT-Tanz-Workshop auf's Parkett!

■ (pd) „Eine gute Figur auf der Tanzfläche“, das ist kein Problem für alle, die jetzt am HNT-Tanz-Workshop teilnehmen. Dieser Workshop ist speziell auf Schulabschlussbälle ausgerichtet und gleichermaßen für die Schulabgänger wie auch Eltern und Großeltern geeignet. Er startet unter Anleitung von Tanztrainerin Patricia Wieking am 29. April, um 19 Uhr

im VIP-Raum der CU Arena im BGZ Süderelbe und umfasst insgesamt sechs wöchentliche Übungsabende. Der Teilnahmebeitrag 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. Anmeldung und Infos im HNT-Sportbüro.

Erfolgreiche Judoprüfung

HNT Judoka beweisen ihr Können



Foto: HNT-Judo

■ (pd) „So eine große Zahl an Gelb-Orange Gurten gab es lange nicht mehr in der HNT-Judo-Abteilung“, freut sich Abteilungsleiter Michael Zart. 16 Mädchen und Jungen hatten sich jetzt einen Nachmittag lang zu einem Judolehrgang einschließlich Judoprüfung zusammen gefunden. Trotz großer Aufregung für die große und kleine HNT-Judoka zeigten sie an diesem Samstag in Hausbruch ihr Können. Unter den fachkundigen Augen des Trainer-teams mit Belinda und Britta Kröger, Heiko von Bremen und Michael Zart stellten die Kinder sich der Prüfung zum Gelb-Orange Gurt,

einer Gürtelstufe, welche die Kinder bereits aus dem Anfängerbereich herausführt. Verschiedenste Judotechniken galt es zu beherrschen: Von Fallübungen über Haltegriffe im Boden bis hin zum Teil anspruchsvoller Würfe. Im Anschluss durften die Kinder dann noch einmal im Randori – dem Übungskampf – beweisen, dass sie ihre Techniken auch in einem Judokampf anwenden können. Nach anstrengenden drei Stunden verkündete Abteilungsleiter Michael Zart die gute Nachricht: Alle Teilnehmer hatten die Prüfung bestanden! Herzlichen Glückwunsch!

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



Sand unter den Füßen und Sonne auf der Haut

■ (pd) Die HNT bringt das sportliche Stranderlebnis in den Stadtteil. Die Entwicklung der Sportanlage Opferberg geht damit weiter voran, sie soll insbesondere auch ein Treffpunkt für Kinder und Jugendliche werden. Ein weiterer erster Schritt dazu ist jetzt der Bau einer Beachvolleyball-Anlage. Bereits zu Pfingsten sollen hier die ers-

ten Bälle fliegen. Gleich zu Beginn bietet die HNT als Auftaktprojekt Schülerinnen und Schülern aller Schulen im Bezirk ein vierwöchiges Kennenlerntraining zur Einführung in die Beachvolleyball-Techniken an. „Dazu sind ganz besonders auch Schülerinnen und Schüler mit Handicap eingeladen“, betont Kumar Tschana von der HNT Ge-

schaftsleitung. Ende Juni wird es dann das erste große Beachvolleyball-Turnier der Schulen im Bezirk geben. Informationen und Anmeldungen für Schulen und interessierte Gruppen ab sofort im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, E-Mail: sportbuero@hntonline.de.

Jetzt anmelden: HNT-Feriencamps 2015

Aktive Sommerferien für Kinder und Jugendliche

■ (pd) In den Sommerferien ein buntes und sportliches Programm erleben – dafür muss man nicht unbedingt verreisen. Für alle Kinder und Jugendliche bietet die HNT im Sportpark Opferberg erneut die beliebten HNT-Feriencamps an. Mit einem tollen Sport- und Spaßprogramm laufen diese vom 20. bis 24. Juli und zusätzlich vom 17. bis 21. August – jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr. Diverse Sport- und Freizeitaktivitäten, wie Leichtathletik, Fußball, Sportspool, Tennis und Schwimmen gehören zu diesem echten Ferienerlebnis. In der Zeit 8.30 bis 16.30 Uhr sind die Kinder hier tagsüber betreut, Betreuung und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die Sportanla-

Feriencamp
für Hamburg und Niedersachsen auf der Sportanlage Opferberg
Das sportliche Ferienangebot richtet sich an zwei Altersgruppen: 8-11 Jahre und 12-14 Jahre. Insgesamt werden bis zu 150 Kinder und Jugendliche in kleinen Gruppen betreut. Die Betreuung wird durch erfahrene Übungsleiter/innen und Lehrer/innen übernommen.
Was wird angeboten?
Allgemeine Betreuung • interessante Spiel- und Sportangebote • evtl. Ausflüge (Freizeit, Wildpark etc.) • Hallen- sowie Outdoor-Aktivitäten
Gepannter Tagesablauf:
8:30 - 9:00 Uhr Frühstück
9:00 - 10:00 Uhr Freies Spiel- und Sportangebot
10:00 - 12:00 Uhr Betreutes Sporttraining
12:00 - 13:00 Uhr Mittagessen
13:00 - 14:30 Uhr Freies Spiel- und Sportangebot
14:30 - 16:30 Uhr Betreutes Sporttraining
16:30 - 17:00 Uhr Ausklang und Abschied
5 Tage inkl. Betreuung und Verpflegung € 85,-*
Wir bedanken uns für die Unterstützung durch Cargill

gen rund um den Sportpark Opferberg stehen ebenfalls bereit, falls das Wetter Draußen-Aktionen unmöglich machen. Die Woche kostet inklusive Betreuung und Verpflegung für alle Sportvereinsmitglieder 85 Euro, Geschwisterkin-

der zahlen 75 Euro, für Nichtsportvereinsmitglieder 100 Euro. Die Teilnahme soll an den Kosten nicht scheitern, bei Bedarf kann hier unbürokratisch geholfen werden. Dankenswerterweise unterstützt die Fa. Cargill das Projekt erneut und übernimmt bei finanziellen Problemen den Teilnahmebeitrag ganz oder teilweise. Anmeldungen für Kinder und Jugendliche – eine HNT-Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich – sind ab sofort im HNT Sportbüro im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017444, möglich. Hier gibt es auch weitere Infos zu den Fördermöglichkeiten.

„Geheimnisvolle Region im Schritt“ geht alle an!

Infovortrag „Beckenbodentraining“

■ (pd) Die HNT informiert am 7. Mai, um 19 Uhr im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, zum Thema „Beckenboden“. Trainerin Meike Paul verdeutlicht in ihrem Vortrag, warum es sich für Frauen und Männer lohnt, diese wichtige Muskelgruppe zu trainieren. Die Teilnehmer erfahren, welche Bedeutung die „geheimnisvolle Region im Schritt“ etwa für eine stabil aufgerichtete Körperhaltung, einen schmerzfreien Rücken und entlastete Kniegelenke hat. „Beckenbodentraining ist nicht nur etwas für Frauen während und nach der Schwangerschaft oder für Menschen mit Kontinenzproblemen“, so

Meike Paul zu zwei der bekanntesten zentralen Themen. Egal ob im Sport oder im Alltag, egal ob Mann oder Frau – es ist hilfreich, über die Funktionen des Beckenbodens Bescheid zu wissen. Anschließend kann man sich auch über Termine für einen Einführungskurs in ein anatomisch sinnvolles Beckenbodentraining informieren, der dann in der folgenden Woche in der HNT Vereinshalle beginnt. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Anmeldung zum Vortrag im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder per E-Mail an sportbuero@hntonline.de.

+++ Termine +++ Termine +++

- Sa., 19. April **Tennis Sommer-Season-Opening-Tag**, Tennisanlage Opferberg
- Sa., 25. April **Schwimmen: Qualifikations-Wettkampf**, Landesleistungszentrum Hamburg-Dulsberg
- Sa., 25. April **Mountainbike**, Sportplatz Opferberg
- Sa., 25. April **Aikidolehrgang**, Turnhalle Sportplatz Opferberg
- Sa., 25. April **Zumba Sentao**, HNT Vereinshalle
- Mo., 27. April **Vertreterversammlung**, HNT Klubraum
- Mo., 27. April **Freies Tanzen für Line Dancer**, BGZ Süderelbe, VIP-Raum
- Sa., 02. Mai **Zumba Sentao**, HNT Vereinshalle
- Sa., 09. Mai **Mountainbike**, Sportplatz Opferberg
- Sa., 09. Mai **HNT Flames: TSG Bergedorf Lizards II**, Uwe-Seeler-Halle
- Sa., 09. Mai **Zumba Sentao**, HNT Vereinshalle
- So., 10. Mai **Leichtathletik Kreismeisterschaften**, Sportplatz Opferberg
- Mo., 11. Mai **Freies Tanzen für Line Dancer**, BGZ Süderelbe, VIP-Raum

HNT-Ferien-Camps 2015: 20. bis 24. Juli und 17. bis 21. August
Weitere Infos immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 7017443

HNT-Workshop-Serie:

Fitness-Erlebnis Zumba Sentao®

■ (pd) Es ist einer der innovativen Fitness-Trends. Mit Hilfe eines Stuhls bietet dieses Ausdauerprogramm ein total neues Trainingserlebnis, bei dem der Spaß keinesfalls zu kurz kommt! Die HNT-Workshop-Serie hat bereits begonnen, Einsteiger sind weiterhin herzlich willkommen, bei der bereits angelaufenen Zumba Sentao®-Workshop-Serie noch dabei zu sein. Die nächsten Termine sind am 24. April sowie am 2., 9. und 16. Mai – jeweils samstags von 16 bis 17 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Anmeldungen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de

Neuer Kurs: Qigong

■ (pd) Einen neuen Qigong Kurs bietet die HNT ab Montag, 4. Mai, an. Der achtwöchige Kurs unter Anleitung von Übungsleiterin Hui Gao hilft bei der Harmonisierung und der Aktivierung von Selbstheilungskräften. Qigong-Übungen bewirken geistige und körperliche Entspannung sowie eine Verbesserung von Achtsamkeit und Konzentration. Qigong löst krankmachende Verkrampfungen und hilft, Stressoren ausfindig zu machen, um diese sanft zu beseitigen. Das dabei stets angestrebte Ziel ist ein harmonievolles Leben im Sinne eines Gleichgewichts zwischen Anspannung und Entspannung. Qigong kann altersunabhängig trainiert werden. Der Teilnahmebeitrag für HNT Mitglieder beträgt 55,00 Euro und für Nicht-Mitglieder 65,00 Euro. Anmeldungen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Neues Sportprojekt in Sicht

HNT bringt den Stadtteil „zum Schwitzen“

■ (pd) Mit einer neuen schweißtreibenden, sportlichen Herausforderung für Freizeitsportler startet in Kürze ein neues HNT-Projekt – geeignet für Frauen und Männer aller Altersgruppen, die ihre Fitness mit Spaß an der Bewegung effektiv verbessern wollen. Neugierig geworden? Weitere Informationen folgen bereits in der nächsten Ausgabe von „HNT Sport & Freizeit“ im Neuen Ruf...