

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

Workshop: Tango-Body-Workout

■ (pd) Mit Tango-Body-Workout sorgt das HNT FitHus erneut für spannende Abwechslung. Mit einem Workshop am Samstag, 30. Mai, von 15 bis 17 Uhr kann dieses erstmals im FitHus selbst erlebt werden. Mit der Eleganz der Bewegung im Tango ist Tango-Body-Workout ein intensives Training, was sich besonders

der Aufrichtung und Balance widmet. Anders als beim Tango-Tanz braucht es beim Tango-Body-Workout keinen Partner. Für FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, für Nichtmitglieder beträgt der Kostenbeitrag 15 Euro. Anmeldungen direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

Bewegung und Spaß an frischer Luft

Jetzt „HNT-Outdoor“ Angebote kennenlernen



■ (pd) Sommer, Bewegung und Spaß an der frischen Luft – das ist es, was „Outdoor“-Sport so beliebt macht. Ob in der Gruppe oder allein, wer die richtigen Lauf- und Fahrtechniken beherrscht hat einfach mehr Freude und zugleich Sicherheit bei den persönlichen Freiluft-Aktivitäten. Die HNT bietet eine große Vielfalt an „Outdoor“-Angeboten – egal ob Einsteiger oder „Profi“: Einfach vorbeikommen und reinschnuppern, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sei es beim Leichtathletik, Tennis, Inli-

neskating, Nordic Walking, Mountainbike oder dem Sportabzeichen: stets sorgen qualifizierte Trainerinnen und Trainer für ein hochwertiges Angebot. Egal, wie alt oder wie viel Bewegungserfahrung mitgebracht wird, bei der HNT findet jeder das passende Angebot für sein persönliches Training an der frischen Luft. Termine finden Sie auf www.hntonline.de. Information und Beratung gibt es auch im HNT Sportbüro, Telefon 7017443. Auf geht's und der Sommer kann kommen!

+++ Termine +++ Termine +++

- Sa., 23. Mai Kids on Bike, Sportanlage Opferberg
 - Do., 28. Mai Bahnsportfest der LG HNF, Sportanlage Opferberg
 - Sa., 30. Mai HNT Flames : Hamburg Hawks II, Uwe-Seeler-Halle
 - Sa., 30. Mai Tango-Body-Workout, BGZ Süderelbe
 - Do., 11. Juni Senioren Tagesfahrt zum Freilichtmuseum „Molfsee“ und nach Kiel
 - Sa., 13. Juni Just Dance Competition 2015, HipHop, CU-Arena
 - Sa., 13. Juni HNT Flames : Salt City Boars Lüneburg II, Uwe-Seeler-Halle
 - Sa., 27. Juni „Spiel & Sporttag“, Sportpark Opferberg
- HNT-Ferien-Camps 2015: 20. bis 24. Juli und 17. bis 21. August**
Weitere Infos immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 7017443

Spiel- und Sporttag für Kinder mit und ohne Handicap - Inklusionstag am 27. Juni 2015
Egal ob mit oder ohne Handicap, ihr seid herzlich eingeladen am 27. Juni 2015 auf der Sportanlage Opferberg zu spielen und zu toben!



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

Jetzt anmelden: HNT-Feriencamps 2015

Aktivprogramm in den Sommerferien

■ (pd) Spaß, Action und viel Abwechslung versprechen die HNT Feriencamps 2015 für alle Kinder und Jugendlichen. Wer dabei sein möchte, kann sich jetzt noch anmelden zum tollen Sport- und Spaßprogramm vom 20. bis 24. Juli und zusätzlich vom 17. bis 21. August – jeweils montags bis freitags von 9 bis 16 Uhr. Sport- und Freizeitaktivitäten, wie Leichtathletik, Fußball, Sports pool, 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 Sportanlagen rund um den Sportpark Opferberg stehen ebenfalls bereit, falls

das Wetter Draußen-Aktionen unmöglich macht. Die Woche kostet inklusive Betreuung und Verpflegung für alle HNT-Mitglieder 85 Euro, Geschwisterkinder zahlen 75 Euro, für Nichtmitglieder 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 7017443, möglich. Hier gibt es auch weitere Infos zu den Fördermöglichkeiten.

Just Dance Competition 2015

„Hip Hop“ vom feinsten erleben!

■ (MS) Nachgefragt bei den Organisatoren der Just Dance Competition 2015. Ich sitze hier in der Runde mit Nina und Aileen Sickert, Paul Kepinski und Finn Jacob. Alles Tänzer im Bereich Hip Hop. Nina trainiert mittwochs mit Unterstützung von Aileen den Nachwuchs bei der HNT und Paul freitags die Anfänger und Fortgeschrittenen. Finn unterrichtet zusammen mit Kathrin Baumgärtner die Smallgroup der HNT. Sie haben mir ein großes Plakat mit der Aufschrift „Just Dance Competition“ mitgebracht. „Du bist herzlich eingeladen dir das Spektakel anzuschauen“ sagt Aileen. „Was ist denn diese Just Dance Competition?“ Nina: „Am 13. 06. 2015 werden wir in der CU-Arena die erste vereinsunabhängige Hip Hop Meisterschaft für Formationen hier in Hamburg durchführen.“ Wer wird denn alles kommen? Aileen: „Momentan sind 24 Formationen aus ganz Norddeutschland gemeldet, wie z.B. aus Lübeck, Delmenhorst oder auch aus

Braunschweig. Hamburg ist natürlich auch dabei!“
Wieso gerade hier in Neugrabener Hausbruch?

Jede Sportart hat so seine Heimhalle. Wieso nicht auch Hip Hop in Hamburg? Mit der CU-Arena haben wir diese Möglichkeit und können viele Tänzer und Zuschauer unterbringen. Wir hätten nie gedacht, dass sich schon beim ersten Mal dieser Meisterschaft 24 Formatio-

nen anmelden. Das wird ein richtig großes Event mit bis zu 400 Tänzern. Es lohnt sich als Zuschauer vorbeizuschauen!

Was erwartet die Tänzer und Zuschauer?
Finn: „In erster Linie natürlich die spektakulären Darbietungen der startenden Formationen. Aber auch weitere Showacts, wie z.B. Lateintänzer und die HNT Showgruppe mit dem Airtrack. Es freut uns auch, dass Paul uns an dem Tag als Moderator zur Verfügung steht, der im Laufe des Tages auch mit seiner 2Sick-Crew auftreten wird.“
Paul: „Die Formationen dürfen sich auch auf viele Preise freuen. Das Highlight ist das Preisgeld in Höhe von 500,- € für die Adults und 300,- Euro für die Juniors.“
Aileen: „Wir danken jetzt schon allen, die uns unterstützen. Die Hamburger Volksbank, Lily China Restaurant, Getränkewelt Reimann, McDonald's Neugrabener, Ingenieurbüro Voß und Kuhbonbon.“
Vielen Dank für das Interview. Die HNT ist stolz auf Euch und freut sich auf ein großartiges Event für unseren Stadtteil.

Die HNT erweitert ihr Angebot:

Ganzkörpertraining

■ (pd) Beim „Ganzkörpertraining“ können insbesondere Mütter, aber auch alle Erwachsenen mittleren Alters, aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun. Die neue Gruppe startet am 21. Mai und wird immer donnerstags zwischen 10.30 und 12 Uhr im HNT-Clubraum im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253 stattfinden.

Fit mit „Irish Dance“

■ (pd) Das neue Sportangebot lädt alle Bewegungsfreudigen zum Kennenlernen dieser besonderen Art des Fitnessstrainings ein. Das neueste HNT Sportangebot startet ab dem 2. Juni in den Räumen des HNT-FitHus und dann immer dienstags von 15.45 bis 16.45 Uhr für Kinder und 16.45 bis 18.00 Uhr für Jugendliche und Erwachsene.

Beckenbodentraining

■ (pd) Beim neuen Kurs „Beckenbodentraining“ kann jetzt noch eingestiegen werden. Er findet immer freitags von 11.45 bis 12.45 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253 statt. Es lohnt sich für Frauen und Männer gleichermaßen diese wichtige Muskelgruppe zu trainieren. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Muskelkrafttraining

■ (pd) „Fitness für Jugendliche“ ist ein neues spezielles Programm der HNT, um Jugendliche an ein gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining heranzuführen. Es ist bestens geeignet, die eigene Sportart zu ergänzen. Ebenso ist es auch als Einstieg für Sportanfänger geeignet. „Fitness für Jugendliche“, immer montags, 16.30 Uhr, im Kraftraum der Sporthalle Quellmoor.

Infos und Anmeldung über das HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Body Warfare® CrossFit®

Erstmals im HNT Programm!

■ (pd) Die HNT bietet jetzt – in Zusammenarbeit mit der Stadteilschule Fischbek-Falkenberg – erstmals funktionales Training unter Anleitung eines zertifizierten CrossFit®-Trainers an. Die Empore der neu errichteten Sporthalle „Störtebekerhalle“ auf dem Schulgelände am Heidrand 5 ist dazu mit finanzieller Unterstützung des Vereins Jugendförderung Süderelbe e.V. in eine sogenannte „Box“ umgewandelt worden. Der Kraftraum mit olym-

pischen Gewichten, Ruder-Ergometern und Kettlebells ermöglicht den Lehrkräften der Schule die Integration funktionalen Trainings in den Unterrichtsplan. Nach Schulschluss finden regelmäßig Kurse für Mitglieder der HNT statt: Body Warfare® kombiniert CrossFit® mit Elementen aus anderen Sportarten und baut auf eine ganzheitliche Entwicklung des Sportlers, die neben der körperlichen vor allen Dingen auf die psychische Stärkung abzielt. Teilneh-



mer erlernen neue Bewegungsmuster von Grund auf und werden Stück für Stück an ihre individuellen Grenzen geführt.

Die Kursteilnahme einmal wöchentlich ist für FitHus-Mitglieder bereits im FitHus-Beitrag enthalten, Informationen zu weiteren Konditionen gibt es im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.
Kurszeiten in der Empore der „Störtebekerhalle“, Heidrand 5, mit Trainer Alexander Pyrkotsch:
montags, 21 bis 23 Uhr, dienstags 19 bis 20.30 Uhr, freitags 19.30 bis 21 Uhr und samstags 12.30 bis 14 Uhr