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

„Beachen & Grillen"

HNT Beach am Sportpark Opferberg

■ **(gre)** Die Arbeitswoche ist beendet, das Wochenende steht vor der Tür – was kann es schöneres geben, als die Freizeit aktiv draußen zu verbringen? Jeden Freitag ab 17 Uhr heißt es auf der neuen HNT-Beach-Anlage am Sportpark Opferberg jetzt „Beachen & Grillen" – mit Beachvolleyball und Beachsoccer bei kühlen Getränken und Würstchen zu fairen Selbstkostenpreisen!
Für alle „Beachen & Grillen"-Aktiven ist ein Volleyballfeld und der Soccerplatz auf dem HNT-Beach reserviert – mit nur 3,00 Euro Kennenlernpreis ist jeder von 17 bis 22 Uhr dabei.
Der ehemalige Grandplatz auf dem Sportplatz Opferberg ist mit rund 1.000 Tonnen bestem Beachsport-Sand mit einer professionellen Beach-Anlage zu einem neuen Aktivtreffpunkt geworden. Drei Beachvolleyball-Felder und ein Beachsoccer-Feld stehen für Jedermann zur Anmietung bereit. Anfragen und Buchungen per E-Mail ab sofort direkt bei Koordinator Helmut von Soosten möglich: h.v.soosten@hntonline.de. Infos gibt es zudem im HNT Sportbüro, Telefon 7017443.

Einfach Vorbeikommen und Mitmachen!

Kinderolympiade am 12. September

■ **(gre)** Zur 10. Hamburger Kinderolympiade am Samstag, 12. September, sind nach den Sommerferien alle Kinder von 5 bis 10 Jahren in den Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271, eingeladen! Hamburgweit veranstalten die Hamburger TopSportVereine, im Hamburger Süden exklusiv vertreten durch die HNT, den jährlichen Nachwuchswettbewerb.
Zwischen 11 und 14 Uhr gilt es einen spannenden Parcours zu durchlaufen, für alle Teilnehmer winken kleine Preise. Es gilt auch hier das olympische Motto: Dabei sein, sich ausprobieren und den Spaß an der Bewegung erleben – das ist am Sport das Wichtigste! Die erfolgreichsten Nachwuchssportler nehmen schließlich für den Hamburger Süden am Kinderolympia-Finale in der Alsterdorfer Leichtathletikhalle teil. Einfach Sportzeug anziehen, kommen, mitmachen und riesigen Spaß haben! Die Teilnahme ist für alle Kinder natürlich kostenlos.

HNT-Tennis-Sommercamp 2015

Kinder erleben den Tennissport

■ **(gre)** Zum HNT-Tennis-Sommercamp können sich noch alle Kinder bis 14 Jahren anmelden. Eine HNT-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. In der ersten Sommerferienwoche vom 16. bis 18. Juli (Donnerstag bis Samstag) bietet HNT-Cheftrainer Boris Weber und sein Team einen tollen Einstieg in diesen faszinierenden Sport auf der HNT-Tennisanlage Cuxhavener Straße 253. Nach Alter und Leistungsstand aufgeteilt geht es täglich von 10 bis 14 Uhr – Mittagessen inklusive – um Trainingsinhalte und Grundlagentraining, Matchtraining, Regelkunde, allgemeine Koordinationsübungen. Am Ende gehört natürlich ein Abschlussturnier dazu, wo das Erlernte gleich einmal ausprobiert werden kann. Bei Regenwetter steht die HNT-Tennishalle zur Verfügung. Der Kostenbeitrag beträgt 99,00 Euro pro Kind inklusive Tennistraining, Mittagessen, Getränke und Leihschläger. Anmeldungen bis 7. Juli direkt bei Boris Weber, Telefon 7014142 oder E-Mail: tennisborisweber@alice-dsl.de

+++ Termine +++ Termine +++

So., 5. Juli	KKH Lauf
Sa., 11. Juli	Training Kinder-Olympiade, Sportplatz Opferberg
Sa., 11. Juli	Sportabzeichen Sondertag, Sportplatz Opferberg
Sa., 11. Juli	Neugrabener Kinder-Rallye

HNT-Ferien-Camps 2015: **20. bis 24. Juli und 17. bis 21. August**
Jetzt schon vormerken: **Neugraben erleben am 06. September 2015**
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

■ **(ms)** Die Hamburger Sommerferien stehen vor der Tür. Die HNT bietet in allen Ferienwochen reichlich Sport, Spiel, Spaß und Action an. Auf dieser Seite präsentieren wir euch einige Angebote aus der Ferienkiste. Wir wünschen allen eine schöne Ferienzeit sowie viel Spaß und Freude bei den angebotenen Veranstaltungen.

„Beach"-Ferienprogramm

Ferienspaß für Kinder und Jugendliche

■ **(gre)** In der Zeit vom 25. Juli bis 16. August – direkt zwischen den HNT-Feriencamps – gibt es bei der HNT die Gelegenheit zum freien und kostenlosen Sportvergnügen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Während dieser drei Ferienwochen steht jeweils dienstags, mittwochs und donnerstags von 10 bis 12 Uhr ein Trainer auf der Beach-Anlage auf dem Sportplatz Opferberg zur Verfügung und beschäftigt die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen. Geplant sind Beachsoccer, Beachvolleyball wie auch andere Ballspiele auf der riesigen Sandfläche. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich. Das Angebot findet bei trockenem Wetter statt. Weitere Ankündigungen unter www.facebook.com/hntonline.

HNT Judokas erfolgreich

In Rekordzeit auf Platz 1

■ **(gre)** Beim „Has' und Igel"-Turnier im Juni in Buxtehude erkämpfte sich HNT-Judoka Tom Kiehl mit einer beeindruckenden Leistung den 1. Platz in seiner Gewichtsklasse – und das bei nur 35 Sekunden Gesamtkampfzeit für zwei Begegnungen. Der erste Kampf endete bereits nach 10 Sekunden und auch sein zweiter Kampf war bereits nach 25 Sekunden beendet.
Die anderen HNT Judokämpfer platzierten sich ebenfalls gut: Alexander Schramm siegte im Vereinsduell gegen Andreas Hofmann nach zwei Minuten Kampfzeit. Somit gingen Platz 1 und 2 in dieser Klasse an HNT-Aktive. Herzlichen Glückwunsch.

Neue Termine frei

Kindergeburtstag feiern mit der HNT!

■ **(gre)** Kindergeburtstag feiern mit der HNT ist die Aktiv-Alternative für die Geburtstagsfeier! Für Kinder von 4 bis 14 Jahren sind jetzt bei der HNT wieder samstags oder sonntags – jeweils von 10 bis 13 oder 14 bis 17 Uhr – Termine für eine individuell gestaltete Party mit Spiel, Spaß und Bewegung frei. Erlebnis und Bewegung stehen beim Programm auf dem HNT Gelände und der direkten Umgebung im Vordergrund. Ein sportliches Angebot –– kann dazu nach Wunsch ausgewählt werden und wird mit Spielen, Musik, Quiz und Überraschungen ergänzt. Beratung zu den Programmpaketen mit möglichen Zusatzleistungen und Terminreservierungen gibt es im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443.

HNT-Tischtennis im Neuaufbau

Übungsleiter/in gesucht

■ **(gre)** Die Tischtennisabteilung der HNT baut ihre Schüler- und Jugendarbeit neu auf und sucht dazu ab September 2015 eine Übungsleiterin oder einen Übungsleiter mit oder ohne Lizenz. Wer mit viel Spaß und Freude diese tolle Sportart Kindern und Jugendlichen näher bringen möchte und an den Trainingstagen Montag und Freitag von 16.15 Uhr bis 19 Uhr Zeit hat, sollte sich schnell melden. Der Erwerb einer Lizenz wird von der HNT unterstützt. Infos und Bewerbung an HNT Geschäftsstelle, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443 oder E-Mail: sportbuero@hntonline.de

HNT-Feriencamps 2015

Letzte Gelegenheit dabei zu sein!

■ **(gre)** Für die HNT Feriencamps 2015 kann sich jetzt noch ganz kurzfristig angemeldet werden: Kinder und Jugendliche sind vom 20. bis 24. Juli und zusätzlich vom 17. bis 21. August täglich von 8.30 bis 16.30 Uhr betreut und erleben gleichzeitig ein tolles Sport- und Freizeitprogramm mit Beachsoccer, Beachvolleyball, Leichtathletik, Sportspool, Schwimmen und weiteren tollen Aktionen. Betreuung und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Anmeldungen für Kinder und Jugendliche – eine HNT-Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich –im HNT Sportbüro im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443.

Neuer Kurs: „Mitten im Leben!"

„Active Aging Yoga" startet wieder

■ **(gre)** Körpereigene Potentiale mobilisieren und so an Kraft, Beweglichkeit, Vitalität und Gelassenheit gewinnen – genau wie die Erkenntnis: „Yoga wirkt!"
Am Donnerstag, 10. September, startet erneut der zehnwöchige HNT-Kurs „Active Aging Yoga" mit Yogalehrerin Sylwia Welp (International Yoga Alliance) und DTB Rückentrainerin – jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr im HNT-Clubraum, Cuxhavener Straße 253. Die telefonische Anmeldung ist ab sofort möglich: Telefon 85408993. Eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen ist möglich.

Sommer-Ferien-Programm

Vereinsport auch in den Ferien

■ **(gre)** Mit dem HNT-Sommerprogramm können viele Freizeitsportler auch in den Sommerferien – trotz geschlossener Schulsporthallen – aktiv bleiben. Vorübergehend sind viele Trainingsgruppen mit dem Sommerprogramm in den HNT Vereinshallen an der Cuxhavener Straße 253 oder auch im HNT FitHus zu finden. Infos gibt es bei den jeweiligen Übungsleitern, der HNT Sommerferien-Plan ist auch unter www.hntonline.de abrufbar.

HNT-Sportbüro in den Ferien:

montags 16 bis 19 Uhr ist geöffnet

■ **(gre)** Das HNT Sportbüro im Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 ist am Donnerstag, 16. Juli, zuletzt regulär vor den Hamburger Sommerferien geöffnet. In den Ferien ist das HNT-Sportbüro nur einmal wöchentlich montags von 16 bis 19 Uhr geöffnet. Das Reha-Büro ist jeweils mittwochs von 16 bis 19 geöffnet. Ab Montag, 24. August, steht es wieder wie gewohnt die ganze Woche für alle Fragen und Anliegen rund um den HNT zur Verfügung.