Der neue RUF | Samstag, 29. August 2015

So geht Sport heute! SPORT · FREIZEIT · FITNESS · GESUNDHEIT HAMBURG

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

Neue HNT-Angebote zum Schulbeginn www.fithus.de Powered by Einfach vorbeikommen

> Passend zum Schulanfang gibt es jetzt für kleine Nachwuchs-Kicker ein tolles neues Kinder-Fußballangebot - natürlich für Jungen und Mädchen. Auf dem Kunstrasenplatz der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, Heidrand 5 (Zugang auch über Störtebekerweg) steht für die Fußballeinsteiger unter fachkundiger Anleitung der Spaß im Vordergrund. Wer mitmachen möchte kommt einfach vorbei: Die Jahrgänge 2006/2007/2008 trainieren jeweils montags von ebenfalls von 17 bis 18.30 Uhr. Weireas Kahl, Mobil 0176-48262970 oder E-Mail fussball@hntonline.de.

und mitmachen

17 bis 18.30 Uhr, die Jahrgänge 2009/2010/2011 jeweils mittwochs tere Informationen gibt es bei And-Auch Basketball Interessierte können bei der HNT im neuen Schuljahr durchstarten. Simon von Harten (31) trainiert seit Mai die U12-Basketbal-

ler der HNT und ist noch auf der Su-

che nach neuen Spielern. In dieser

Mannschaft steht der Spaß am Spiel

"Zeig allen, was in dir steckt!"

(gre) Zur 10. Hamburger Kin-

derolympiade am Samstag, 12. Sep-

tember, sind alle Kinder von 5 bis

10 Jahren in den Sportpark Opfer-

berg, Cuxhavener Straße 271, ein-

geladen! Hamburgweit veranstalten

die Hamburger TopSportVereine,

im Hamburger Süden exklusiv die

HNT, den jährlichen Nachwuchs-

Zwischen 11 und 14 Uhr gilt es ei-

nen Parcours zu durchlaufen. Allen

Teilnehmern winken kleine Preise.

Es gilt das olympische Motto: Da-

bei sein, sich ausprobieren und den

Spaß an der Bewegung erleben –

Kinderolympiade am 12. September

grund. Angesprochen sind Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren, die Lust auf Korbleger, Werfen, Passen und Fangen

Back to School

Das Training findet ab September jeden Mittwoch zwischen 17.00 und 18.30 Uhr in der Sporthalle Neuwiedenthal statt.

Ihr habt noch Fragen, dann meldet Euch gerne bei Simon von Harten: Telefon 0160/90562275 oder auch per Mail an Simon.von.Harten@web.de.

Viele weitere Angebote sind unter hntonline.de oder im HNT-Sportbüro unter Telefon 7017443 sowie unter sportbuero@hntonline.de einzuholen.

Kinder-Olympiade

das ist am Sport das Wichtigste!

Die erfolgreichsten Nachwuchs-

sportler nehmen schließlich für

den Hamburger Süden am Kin-

derolympia-Finale in der Alsterdor-

fer Leichtathletikhalle teil. Einfach

Sportzeug anziehen, kommen, mit-

machen und riesigen Spaß haben!

Die Teilnahme ist für alle Kinder na-

türlich kostenlos.

(gre) Ab sofort bietet die HNT dem "Pluspunkt-Gesundheit ausseinen Mitgliedern eine noch größere Auswahl an Kursen im Bundesärztekammer, dem Deut-Bereich Prävention an. Die meis- schen Olympischen Sportbund, ten Übungsleiter haben eine entsprechende Trainerlizenz abgeschlossen und frischen ihr band als qualifizierte Angebote Fachwissen durch regelmäßige empfohlen und können über Fortbildungen immer wieder die Krankenkasse abgerechnet auf. Viele der Angebote sind mit werden.

gezeichnet: sie werden von der dem Deutschen Turner-Bund und vom Deutschen Schwimm-Ver-

Dynamisches Beckenbodentraining

auch für die Wiederherstellung der Kontinenz. Zudem dient es einer aufrechten, gesunden Haltung, entlastet Knie- und Hüftgelenke und fördert das Körperbewusst-- nur für Frauen - läuft wie bisher der HNT-Vereinshalle. Anmeldungen für beide Gruppen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder

■ (gre) Aufgrund der großen ning ist ideal für den Erhalt wie Nachfrage wird es ab 8. September ein zweites Angebot "Beckenboden" geben. Die neue – gemischte – Gruppe für Frauen und Männer trifft sich von da ab immer dienstags von 8.30 bis 9.30 Uhr in der sein im Alltag. Die zweite Gruppe HNT-Vereinshalle. Spezielle Bewegungsabläufe und begleitende freitags von 10 bis 11.30 Uhr in Wahrnehmungsübungen aktiviert die Beckenbodenmuskulatur, die Beweglichkeit des Beckens wird verbessert und die Organe werden per E-Mail gesundheitssport@hngleichzeitig stabilisiert. Das Trai-

■ Das ist das Motto des Kurses Das abwechslungsreiche Training dere für ältere Menschen und besonders ungeübte Teilnehmer. Bis ins hohe Alter fit und von Ver-- das ist keine Frage des Zufalls. Viel Bewegung, trainierte Muskeln und ein ausgeprägter Gleichgewichtssinn dienen dazu, Stürze zu vermeiden oder deren Folgen

für Sturzprävention - insbeson- für Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Balance steigert die Lebensfreude und das Selbstbewusstsein. Der Kurs "Fit bis ins letzungen verschont zu bleiben hohe Alter" unter der Anleitung von Trainerin Katrin Stukenbrock beginnt am 8. September und läuft über zehn Wochen jeweils dienstags in der Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal am Rehrstieg im zu mildern – aber auch um den Raum "Buxtehude". Weitere Infor-Alltag mit Einkauf und Treppen- mationen und Anmeldungen im

"Vorbeugen ist besser"

steigen gut bewältigen zu können. HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

"Locker vom Hocker"

■ Wollen Sie sich bewegen? Und begleiten die Gymnastik im Stehen richtig!

haben Sie Probleme auf den Boden und die vielen Übungen im Sitzen zu kommen - oder wieder hoch? auf dem Stuhl. Das abwechslungs-Dann sind Sie in dieser Gruppe reiche Programm der Gruppe ist jeweils dienstags von 10.30 bis 11.30 Bewegt wird sich zum Aufwärmen Uhr in der HNT-Vereinshalle. Inquer durch die Halle, Gleichge- teressierte können gern zu einer wichtsschulung und Koordination Schnupperstunde vorbeikommen.

Gesund bleiben mit "Ganzkörpertraining"

■ Ab Dienstag, 15. September, aber auch um Entspannung vom startet der neue Kurs "Ganzkör- Alltag. pertraining" mit dem Frauen und Der Kurs findet dienstags von 9 bis

Männer jeden Alters aktiv etwas 10 Uhr in der HNT-Vereinshalle statt für ihr Wohlbefinden tun können. und kann kostenlos ausprobiert wer-Neben Funktions- und Koordina- den. Voranmeldung dazu im HNTtionstraining geht es um die Ver- Sportbüro, Telefon 7017443 oder Ebesserung von Kraft und Ausdauer, Mail sportbuero@hntonline.de..

Mo - Fr. 8:30 - 22 Uhr - Sa + So 10 - 18 Uhr

FitHus "aktuell"

Neue Kurse und Workshops

Mit dem Schwung des Sommers Neues ausprobieren – etwa mit den jetzt startenden neuen Angeboten im HNT FitHus:

"deepWORKTM" kennenlernen

- **(gre)** "Das Programm ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!" ist Kursleiterin Andrea Niphut von dem auf Yin und Yang basierenden Gesetz, die geistigen und körperlichen Gegensätze vereinenden funktionellen Training
- An jeweils drei Samstagen und drei Sonntagen finden die Workshops im HNT-FitHus statt:
- am Sonntag, 13. und 27. September sowie am 18. Oktober – jeweils von 16 bis 17 Uhr.
- am Samtag, 19. September sowie am 10. und 31 Oktober - jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr.

Die Teilnahme für FitHus-Mitglieder ist kostenlos, der Kostenbeitrag je Workshoptag beträgt für HNT-Mitglieder 5,00 Euro, für Nichtmitglieder 8,00 Euro. Anmeldung und weitere Infos direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

Fitness-Erlebnis Zumba Sentao®

Der innovative Fitness-Trend! Mit Hilfe eines Stuhls bietet dieses Ausdauerprogramm ein total der Spaß keinesfalls zu kurz kommt! Zur Zumba Sentao®-Workshop-Serie im FitHus kann sich jetzt angemeldet werden: Die Termine sind der 8,00 Euro.

am 26. September sowie am 3., 17. und 24. Oktober – jeweils samstags von 10.30 bis 11.30 Uhr.

neues Trainingserlebnis, bei dem Die Teilnahme für FitHus-Mitglieder ist kostenlos, der Kostenbeitrag je Workshoptag beträgt für HNT-Mitglieder 5,00 Euro, für Nichtmitglie-

Forrest Yoga: Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

gerkurs bietet Yoga-Alliance-Lehrerin Katrin Ender im HNT-FitHus die Gelegenheit zum Einstieg in die in Deutschland noch wenig bekannte frühere Turnerin und Leichtathle-"Forrest Yoga"-Entwicklerin Ana T. Forrest in Kapstadt/Südafrika abvon Atem, Geist, Kraft und Authenfon 7015774.

Mit einem zehnwöchigen Anfäntizität", beschreibt Katrin Ender die Wirkung von "Forrest Yoga".

Beide Kurse beginnen am 30. September, jeweils mittwochs von 17 bis 18 Uhr (Anfänger) Form des "Forrest Yogas". Ebenfalls und 18.30 bis 20 Uhr (Fortgezehn Wochen läuft der neue Kurs schrittene). Auch Nichtmitgliefür Fortgeschrittene. Katrin Ender, der können die Kurse buchen, die Kursgebühr beträgt dann 129 tin, hat ihre Ausbildung direkt bei Euro (Anfänger) und 159 Euro (Fortgeschrittene).

solviert. "Forrest Yoga löst Blok- Anmeldung und Information zu kaden, stärkt die Tiefenmuskula- allen Kursen und Workshops ab tur und führt Menschen zu sich sofort im HNT FitHus im BGZ Süselbst durch den gezielten Einsatz derelbe, Am Johannisland 2, Tele-

Sport & Spaß:

wettbewerb.

HNT-Feriencamps 2015

gre) Ein abwechslungsreiches Programm erlebten die insgesamt 75 Kinder der beiden HNT-Feriencamps in den Sommerferien. Sie lernten viele neue Sportarten und Spiele kennen, darunter unter anderem Aikido, Floorball oder auch den Airtrack. Auf das nicht immer schöne Wetter stellte sich das Team spontan ein und verlegte das Programm dann einfach in die Sporthallen, die zur Verfügung standen. Auch bei einem Ausflug in Fuxis Spielscheune konnten sich alle Kinder im Trocknen austoben. Zum Abschluss gab es dann



wieder die Grillparty mit freundlicher Unterstützung des Cargill-Teams. Der Firma Cargill gilt der Dank der Organisatoren für die Unterstützung und Zusammenarbeit, die bereits seit einigen Jahren unkompliziert erfolgt.

Neuer Kooperationspartner

(gre) Der Sportausrüster "Erima" günstigunist neuer Kooperationspartner der gen gibt es HNT. Über die Vorteile für HNT- in Kürze noch Mitglieder und besondere Ver- detaillierte Informationen.

Helmut Pieper • Schlosserei

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



HH-Neugraben • Groot Enn 1-3 • Tel. 701 70 24 • www.nordhausenraumgestaltung.de

Paartanz in der HNT

Gesellschaftstanz lernen

■ Wer tanzen lernen möchte, sollte tanz getanzt haben, oder den Einsich den 23. September vormerken. stieg nach langer Zeit wieder fin-In zwölf 90-minütigen Einheitenvon 19 bis 20.30 Uhr, wartet auf tolles Angebot.

Unser ADTV Pro-Tanzlehrer Mario Tessmann lädt zu diesem Anlass in den VIP-Raum der CU Arena im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 ein.

den wollen.

Wer sich nur für die Hochzeits- und alle HNT Mitglieder und Gäste, ein Ballsaison vorbereiten möchte, kann den neuen vierwöchigen Kurs besuchen, der ebenfalls am 23. September am selben Ort und zur selben Zeit beginnt. Anmeldung und Information zu beiden Kursen im HNT-Der Tanzkreis ist für alle geeignet, Sportbüro, Telefon 7017443 oder Edie noch nie oder nie so richtig Paar- Mail sportbuero@hntonline.de.

"HNT-Beach"

Jetzt online buchen!

(gre) Die drei Beachvolleyball-Felder und das Beach-Soccer-Feld auf der HNT-Beach-Anlage im Sport-

auch online gebucht werden. Einfach unter www.hntonline.de ins Netz gehen und auf der Startseite park Opferberg können ab sofort den Buchungsbuttons klicken!