



Öffnungszeiten Sportbüro
Mo / Di / Do: 09:00 - 11:00 Uhr
Mo / Di / Do: 16:00 - 19:00 Uhr

Der Fitness-Geschenktipp

auf Wunsch einfach weitergehen. Der Aufnahmebeitrag ist beim FitHus-Weihnachtsgutschein schon enthalten! **Den Gutschein gibt es direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe (direkt am S-Bahnhof Neugraben), Am Johannisland 2, Telefon 7015774.**

körpermassage ist bereits für 20 Euro erhältlich. Massagegutscheine gibt es ab sofort direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe (direkt am S-Bahnhof Neugraben), Am Johannisland 2.

bietet es jedem Sportbegeisterten – für den Fitness-Freizeitsportler bis zum Profi. Eine umfangreiche Geräteausrüstung sowie das geschulte Trainerteam werden allen Anforderungen gerecht. Zusätzliche Ausstattungen von der Sauna bis zur professionellen Leistungsdiagnostik runden für alle Aktiven das Trainings- und Wohlfühlangebot ab.



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

Raumvermietung für viele Anlässe

einshalle diverse Nutzungsmöglichkeiten. Informationen und Buchungen im HNT-Sportbüro, Andrea Lüdemann, Telefon 703 82 427. Auch die HNT-Tennishalle steht für verschiedene Nutzungen auf Anfrage zur Verfügung. Buchungsanfragen und Infos zur HNT-Tennishalle bei Holger Starcke, Telefon 703 82 429.

31. Basar und Herbstmarkt

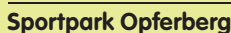
diesem „Marktplatz“ im HNT-Ver-
einshaus, Cuxhavener Straße 253,
gibt es immer wieder Neues zu ent-
decken – und das bereits zum 31.
Mal. Herzlich willkommen!

Floorball – Actionsport mit Spaß!

Sommervariante des Eishockeys mit Leichtschläger und Plastikball immer montags von 16 bis 17 Uhr und donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr in der Sporthalle am Sportplatz Opferberg. Kommt einfach vorbei und probiert es aus! Weitere Infos unter E-Mail freizeit@hntonline.de.

**Über 20 Teilnehmer am ersten Abend,
Einstieg jederzeit möglich**

die meisten Teilnehmer den Dreh raus. Et-
was schwieriger wird es
beim zweiten Tanz,
dem Bus Stop.
Hier ist schon mehr Ko-
ordination gefordert.
Doch langsam verstehen die Tänzer
das Prinzip der Fußakrobatik und
vertanzen sich weniger. „Keine Sorge,
den werden wir nächste Woche wieder-
holen“, beruhigt Muche die Teil-
nehmer. Auch wenn noch nicht jeder
Schritt perfekt sitzt, gehen am Ende
alle zufrieden nach Hause.
Mehr Informationen zum Work-
shop und zum Line Dance bei
der HNT gibt es per E-Mail an
linedance@hntonline.de.



Neuer Kunstrasenplatz kommt!

enthaltsflächen gehören zum neuen Komplex und bieten Raum für Zuschauer und „Fans“ der Aktiven. „Ein weiterer Schritt, den Sportpark Operberg zu einem attraktiven Naherholungsgelände werden zu lassen“, betont Mark Schepanski. Die Finanzierung dieses Projekts wird unterstützt durch die Sparkasse Harburg-Buxtehude, die Stadt Hamburg und den Hamburger Sportbund. Die HNT investiert selbst rund 100.000 Euro in diese attraktiven neuen Sportflächen und setzt durch die Entwicklung einer weiteren Angebotsvielfalt auf einen weiteren Zuwachs an Mitgliedern.

GESUNDHEITSSport

Beckenbodentraining – noch Plätze frei

bis 9.15 Uhr in der HNT-Ver-
einshalle 2, Cuxhavener Straße
253, statt. Mehr Informationen
zum Thema „Beckenboden“ gibt
es im HNT-Sportbüro unter Tel.
040/7017443 oder per E-Mail an
gesundheitsport@hntonline.de.

Reha-Beratung: Termin
am Telefon vereinbaren
Immer mittwochs zwischen
14 und 15 Uhr

Termine für eine Reha-Beratung vereinbart werden. Daneben gibt es weiterhin die „Rehasprechstunde“ im HNT-Sportbüro (Cuxhavener Straße 253). Dienstags von 9 bis 11 Uhr und mittwochs von 16 bis 19 Uhr ist hier eine Beratung ohne Anmeldung möglich.

„Rheuma-Liga“ bei der HNT

**Leichte und gelenkschonende
Bewegung, verbunden mit viel Spaß**

viel Spaß verbunden. Die erfahrene Trainerin Verena Wulf trifft sich mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch (Hausbrucher Bahnhofstraße 19). Wenn Sie einmal reinschnuppern möchte, kann gerne spontan vorbeikommen. Weitere Informationen zu diesem Thema gibt es im HNT Sportbüro unter der Telefonnummer 040/701 74 43 oder per E-Mail an sportbuero@hntonline.de.

HNT sucht Ärzte für Herzsportgruppen

men. Pro geleistete Stunde zahlt der Verein eine Aufwandsentschädigung. Bei Fragen und Interesse hilft die Verwaltung für Reha- und Herzsportgruppen der HNT gerne weiter: Telefon 040/703 82 35 oder per E-Mail an reha@hntonline.de.

Schlaganfall-Gruppe der HNT

**Dienstags von 14.30 bis 16 Uhr
im FitHus**

tere Voraussetzung ist, dass die betroffene Person alleine laufen kann. Zum abwechslungsreichen Programm des Kurses gehören verschiedene Übungen mit Kleingeräten im Stand, Sitzen und auf der Matte. Trainiert werden unter anderem Koordination, Gleichgewicht und auch das Gedächtnis. Zum Ausprobieren kann jeder gerne spontan vorbeikommen. Erforderlich sind saubere Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung. Weitere Informationen zum Angebot gibt es im HNT Sportbüro unter der Telefonnummer 040/701 74 43 oder per E-Mail an sportbuero@hntonline.de.