



Ausgabe 2 -
Oktober 2019

HNT EXPRESS

+++ Das neue HNT Infoblatt mit den aktuellsten Infos und Angeboten! +++



AKTIVTAG

SÜDERELBE mit
HALBMARATHON
DURCH DAS ALTE LAND

27. Oktober, CU Arena
9 bis 16 Uhr

Am Sonntag, 27. Oktober findet rund um die CU Arena wieder der Aktivtag Süderelbe statt. Gemeinsam mit ihren Partnern aus der Umgebung hat die HNT ein sportliches und gesundes Programm für die ganze Familie auf die Beine gestellt!

Um 9 Uhr geht es am Johannisland 2 los – dann dreht sich alles um die Themen Bewegung und gesunde Ernährung.

Auf die großen und kleinen Besucher warten viele tolle Bewegungsangebote, informative Gespräche an den zahlreichen Beratungsständen sowie Workshops und Vorträge zu vielfältigen Themen.

Überall ist Mitmachen angesagt – auch bei der großen **Gesundheits-Aktivtour**. Die Rallye mit verschiedenen Wissensfragen und Aufgaben führt die Besucher durch die ganze Aktivtag-Welt. Um 15.30 Uhr werden unter allen Rallye-Teilnehmern die glücklichen Gewinner gezogen.

Im Rahmen des Aktivtags Süderelbe werden außerdem fünf neue Fitnessinseln im Stadtteilpark Vogelkamp eingeweiht. Mit einer Demo-Show zeigen zunächst die Profis, was hier ab sofort alles möglich ist. Ab 10.30 Uhr kann dann jeder die neuen Fitnessgeräte unter fachkundiger Anleitung selbst ausprobieren. „Calisthenics“ heißt das intensive Training im Freien, bei dem in der Regel nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird.

Am Aktivtag sollen aber nicht nur die neuen Fitnessinseln ausprobiert werden, auch der höchste mobile Kletterturm Deutschlands will erneut bezwungen werden. Schon im vergangenen Jahr sorgte die über acht Meter hohe Herausforderung für große Begeisterung vor der CU Arena. Erstmals findet der Aktivtag Süderelbe in diesem Jahr zusammen mit dem traditionellen HNT-Halbmaraathon statt. Bei dieser Kombi-Veranstaltung werden Spenden zugunsten des Hospizes für Hamburgs Süden gesammelt.

AKTIVTAG

SÜDERELBE

„Was ist wann?“
Der Zeitplan zum AKTIVTAG*

... am Sonntag, 27. Oktober – die große Kombi-Veranstaltung für die ganze Familie. Von 9 bis 16 Uhr ein vielfältiges Programm mit Bewegungsangeboten, Infoständen und der Gesundheits-Aktivtour mit großer Verlosung ab 15.30 Uhr sowie Hüpfburg, Kletterturm, Kinderschminken und vielem mehr.



Das HNT-Sportstudio FitHus
öffnet am Aktivtag schon um 9 Uhr!
Am 27.10. kein Aufnahmebeitrag!

FitHus-Kurse zum Ausprobieren

Booty Workout 10.30 bis 11.30 Uhr
Hier ist der Name Programm: Das englische Wort „booty“ würde man im deutschen wohl mit „Hintern“ übersetzen. Beim Ganzkörpertraining in der Gruppe mit vielen Kraft- und Ausdauer-Elementen steht neben der allgemeinen Fitness vor allem der Muskel Gluteus-Maximus im Fokus. Egal ob angehendes Instagram-Model oder Hausfrau (natürlich auch Hausmann) mit Wunsch auf Knackigkeit, auf seine Kosten kommt hier jeder – ganz egal wie fit sie oder er ist.

Spinning 12.15 bis 13.00 Uhr
Zu lauter Musik mit reichlich Bass abstrampeln – das ist Spinning. Mal schnell, mal langsam, mal kraftvoll, mal locker. Zwar bewegt man sich 60 Minuten auf seinem stationären Fahrrad nicht von der Stelle, abwechslungsreich ist das Training allemal. Mit bis zu 20 anderen Kursteilnehmern quält man sich mithilfe der Anleitung und Motivation vom Spinning-Trainer über geistige Berge und durch schnelle Täler. Am Ende steigen alle ausgepumpt und mit wackeligen Beinen, aber vor allem glücklich vom Fahrrad. Nach dem Training dürft ihr den Fahrstuhl nehmen, versprochen.

Ciu Punch 12.30 bis 13.30 Uhr
Beim Ciu Punch kannst du dich so richtig austoben. Das abwechslungsreiche Fitnessstraining ist der perfekte Mix aus Kraft- und Ausdauertraining und bietet dir die Chance den ganzen Frust der Woche rauszulassen. Unter der professionellen Anleitung vom Trainer lernst du hier in Partner- und Gruppenübungen verschiedene Elemente und Techniken des Boxens kennen und entdeckst ein spannendes Fitnessstraining – perfekt für alle Gerätemuffel. Hier ist jeder willkommen, ganz egal ob du schon Vorkenntnisse im Boxen hast oder nicht.



Vorträge im VIP-Raum der CU Arena

Dehnen 10.45 bis 11.45 Uhr
ALEXANDRA KNIEF: Warum ist es wichtig und wie macht man es richtig

No time to eat 13.00 bis 14.00 Uhr
Dr. KATHRIN VERGIN: Wenn Essen zur Nebensache wird

Spiraldynamik 14.30 bis 15.30 Uhr
JANINA BERG: Ein schmerzfreier Rücken und gut zu Fuß – ein Leben lang



Workshops

Calisthenics ab 10.30 Uhr
(Fitnessinseln)
Im Griechischen bedeutet Calisthenics sinngemäß „schöne Kraft“. Von dort stammt diese Sportart ursprünglich. Calisthenics ist ein intensives Körpertraining im Freien, bei dem in der Regel mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Dabei wird der ganze Körper einbezogen und gezielt auf den Muskel- und Kraftaufbau gesetzt. Gewichte oder Maschinen wie im Fitnessstudio braucht es nicht.

Frischluff-Yoga 14.15 bis 15.15 Uhr
(Treffen 14.00 Uhr am HNT-Stand)

Line Dance 14.30 bis 15.30 Uhr
(Innenfläche CU Arena)

Starts der Läufe

Kinderlauf (1,2 km)	9.30 Uhr
Halbmarathon	10.00 Uhr
10 km-Lauf	10.15 Uhr
5 km-Lauf	10.20 Uhr

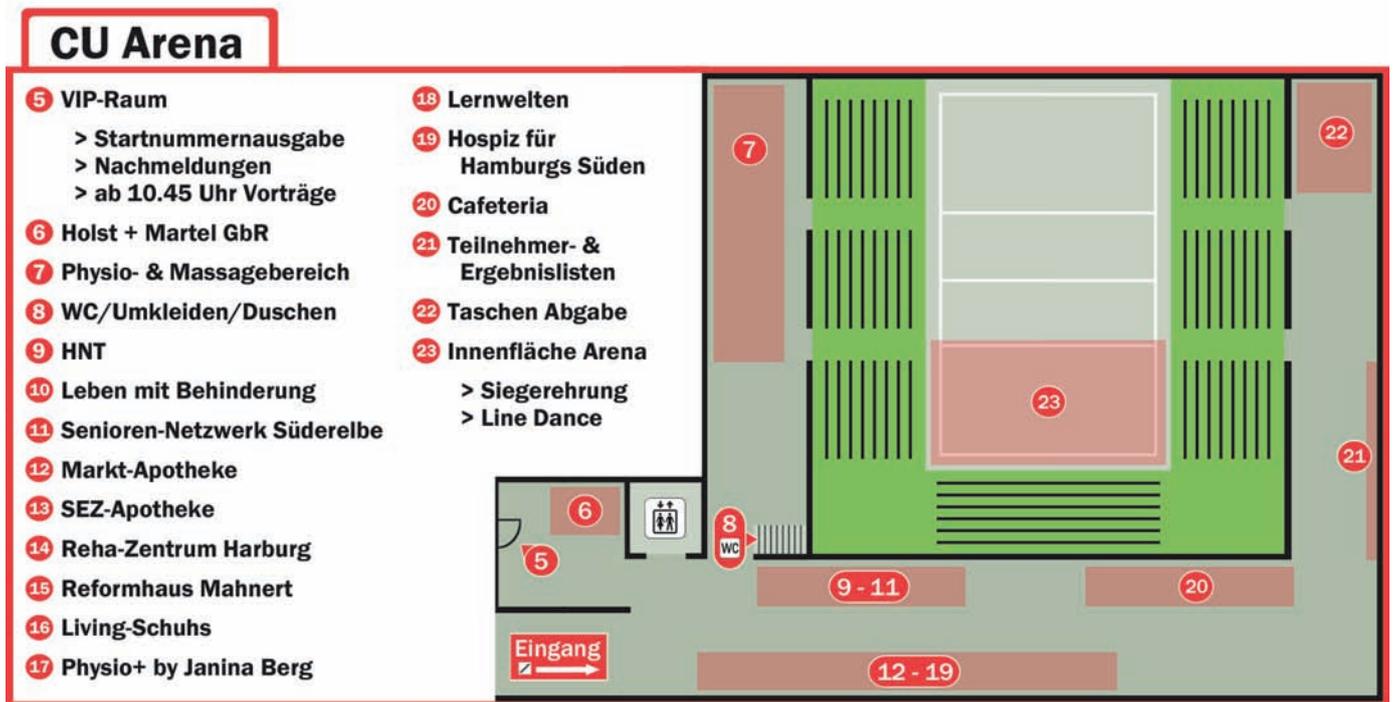
Siegerehrung 12 Uhr
(Innenfläche CU Arena)

www.hntonline.de

Impressum

HNT EXPRESS, 2/2019, Oktober 2019, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT) Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443. Redaktion: Mark Schütter (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr. Gestaltung: Matthias Greve. Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

„Wo finde ich was?“ Der Übersichtsplan zum AKTIVTAG*



* Kurzfristige Änderungen vorbehalten

Die große Gesundheits-Aktivtour Informieren und gewinnen

Während des gesamten Tages können alle Besucher unseres Aktivtages an der großen Gesundheits-Aktivtour mit tollen Preisen teilnehmen. Die Rallye rund um die Themen Gesundheit, Ernährung und Bewegung führt die Teilnehmer zu insgesamt zwölf Stationen über die gesamte Veranstaltung.

Der Spielablauf ist ähnlich wie bei der traditionellen Kinderrallye durch Neugraben. Jeder Teilnehmer erhält am Eingang oder am Stand der HNT eine Startkarte mit Fragen und Aufgaben, die an den einzelnen Spots zu lösen oder zu

beantworten sind. Hat der Teilnehmer eine Aufgabe erfolgreich absolviert oder eine Frage beantwortet, erhält er einen Stempel und kann die nächste Station aufsuchen.

Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Außerdem geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern vielmehr um die Inhalte. Die richtigen Lösungen lassen sich nur an den Ständen herausfinden. Am Ende der Gesundheits-Aktivtour werden die vollständig ausgefüllten bzw. abgestempelten Startkarten beim HNT-Stand abgegeben. Ab 15.30 Uhr werden unter allen Teilnehmern die Gewinner gezogen. Viel Spaß!

Kinderturn-Sonntag

Am **10. November** öffnen Hamburgs Sportvereine ihre Türen und informieren kostenlos über ihre Bewegungsangebote für Kinder von einem bis sieben Jahren. Auch die HNT bietet am Kinderturn-Sonntag von **10 bis 13 Uhr** ein tolles **Mitmach- und Informationsprogramm** an. Während die Kinder selbst ausprobieren können, wie viel Spaß Bewegung macht, erhalten die Eltern einen Einblick in die HNT-Kinderturnangebote. In den HNT-Vereinshallen, Cuxhavener Straße 253, gibt es dann eine spannende Bewegungslandschaft sowie kleine Überraschungen für die Kinder. Der Tag wird von den qualifizierten HNT-Übungsleiterinnen begleitet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, bitte aber Turnschuhe und Sportsachen mitbringen. Übrigens: Alle Kinder, die am Kinderturn-Sonntag in die HNT eintreten, sparen den Aufnahmebeitrag und zahlen bis zum Jahresende keinen Mitgliedsbeitrag. Die Eltern können sich an diesem Tag auch über eine Mitgliedschaft über „Kids in die Clubs“ informieren, ein Angebot für Eltern mit geringem Einkommen. Fragen zur Veranstaltung beantwortet das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

VTH Heimspiele

Das neuformierte Volleyball-Team Hamburg hat den Neustart in der Dritten Liga Nord gewagt. Spannende Spiele sind garantiert, besonders bei den **Heimspielen in der CU Arena**, direkt am S-Bahnhof Neugraben. Hier ist begeisterte Unterstützung für unsere Volleyballerinnen gefragt:

Sa, 2. November, 19 Uhr
gegen Prenzlauer Berg 2

Sa, 16. November, 19 Uhr
gegen Kieler TV

Sa, 7. Dezember, 19 Uhr
gegen GW Eimsbüttel

Sa, 14. Dezember, 19 Uhr
gegen USV Potsdam

Sa, 18. Januar, 19 Uhr
gegen VCO Schwerin

Sa, 25. Januar, 19 Uhr
gegen VSV Havel

Sa, 8. Februar, 14.30 Uhr
gegen BBSC Berlin 2

Sa, 29. Februar, 14.30 Uhr
gegen TSV Tempelhof-Mariendorf

Sa, 21. März, 14.30 Uhr
gegen Berliner VV

Line Dance Workshop für Anfänger



Im November startet wieder der beliebte HNT Line Dance-Workshop. Anfänger können hier ganz ohne Vorkenntnisse und Tanzpartner den Spaß am Line Dance entdecken. Der Workshop ist die ideale Einstiegsmöglichkeit. Start ist am **7. November, zehn Abende donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr** in der Aula der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg (Standort Fischbek), Fischbeker Moor 6. Letzter Kurstag ist der 23. Januar.

Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme einmalig 50 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro. Mitzubringen sind neben der Lust am Tanzen bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken. Geeignet ist Line Dance für wirklich jeden, ganz egal wie alt, groß, klein, dick oder dünn.

Line Dance ist eine Tanzart, bei der die Tänzer in Reihen neben und hintereinander tanzen. Man braucht keinen Tanzpartner, jeder tanzt für sich und doch alle zusammen. Ein Einstieg während des laufenden Kurses ist möglich. Die **Anmeldung erfolgt online** unter kurse.hntonline.de. Bei Fragen hilft das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

VOLLEYBALL-TEAM HAMBURG



HNT EXPRESS

Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V.

Info und Beratung

Sport - Fitness - Freizeit
Gesundheit - Reha - Kurse
Mitgliedschaft - Beiträge
Termine - Vermietung

Das HNT-Sportbüro
im HNT-Vereinshaus
Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg

Telefon 040 7017443
Telefax 040 7012210

E-Mail sportbuero@hntonline.de

Öffnungszeiten
Mo bis Fr
9 bis 11 Uhr
und Mo bis Do
16 bis 19 Uhr

HNT Sportstudio FitHus
im BGZ Süderelbe
Am Johannisland 2
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774
Telefax 040 7014871
E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten
Mo und Fr
8 bis 22 Uhr

Di bis Do
8.30 bis 22 Uhr

Sa und So
10 bis 18 Uhr

