



Monatliches Zusatzprogramm der Seniorenfreizeitabteilung

Im 36. Jahr, April 1983 – 2019

<https://hntonline.de/index.php/home/hnt-sportarten/seniorenfreizeit>

Wir bitten alle, die eine „mail“ - Anschrift haben, uns diese an Peter.Bax@web.de mitzuteilen.

Bekanntmachung

Unser mtl. Zusatzprogramm ist auch in der Bücherei und im Stadtteilbüro in der Neugrabener Bahnhofstr. erhältlich.



Do., 07.03.2019

Do., 28.03.2019

Singen im HNT – Clubraum

Die Begleitung am Akkordeon hat

Beginn um 15:30 Uhr.

Peter Bax

Manfred Könitzer.

Liebe Leute, lasst euch sagen: für die Lunge, Herz und Magen ist, die Wahrheit wird euch kund, vieles Singen sehr gesund. Ausatmen, einatmen, noch einmal, so ist's recht, wer nicht atmet, der singt schlecht.

Do., 14.03.2019

Do., 21.03.2019

Kein Treffen im HNT – Clubraum

Peter Bax

Mi., 20.03.2019

Gesund durch Bewegung

Neues entdecken, Altes auffrischen

Besuch des Komponistenquartiers
mit Fanny u. Felix Mendelsohn und
Mahler mit einer 1 std.Führung
Eintritt 9€ + ca.2.50€ f.d.Führung.
Abfahrt: 12:49 Uhr ab Neugraben.

Anmeldung bei:
Jörg und Renate
Grabenhorst
Tel. : 701 31 76

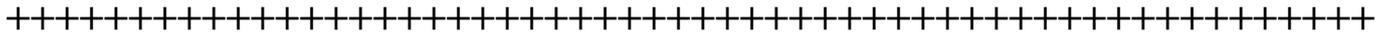




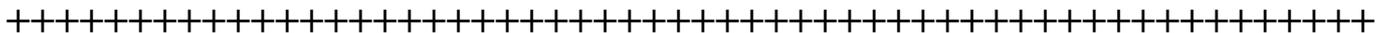
Bitte folgende Termine vormerken, anmelden und bezahlen
bei Ev + Peter Bax, Tel. / 7 96 60 08 Fax: 040-5543 6881

Handy-Nr.: 0152 2863 8668 von Peter Bax

**Bei Tagesveranstaltungen keine Zahlungen auf das Reisekonto der Abteilung,
sondern auf das Konto Peter Bax, bei der Sparda Bank,
die IBAN: DE80 2069 0500 0000 8793 80**



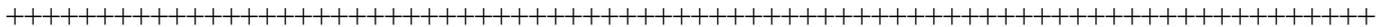
**Die Abteilung möchte sich recht herzlich für die Kuchenspende
und für den Arbeitseinsatz beim Flohmarkt bedanken.**



Achtung:

**Jeden Dienstag ab 16:00 Uhr kann man im
HNT – Clubraum Hilfe für seinen PC oder
sein Handy gegen einen kleinen
Unkostenbeitrag erhalten. Bitte anmelden
bei Christian Danylec, Tel.: 0173 693 7192**

Bitte anmelden!



Mo., 25.03.2019

**Um 15:30 Uhr möchte ich mit allen Interessierten
ein Seminar über Ruten- und Pendelfähigkeit im
HNT – Clubraum durchführen.**

**Peter Bax
Tel.:796 60 08**

**„Mit einer Wünschelrute kann man krankmachende Erdstrahlen, Metalle oder
Wasseradern aufspüren“, heißt es. Aber stimmt das, oder ist das bloß Humbug?**

Leiden ohne Erklärung ?

Zum Beispiel:

**Allergien, Asthma, Fehlfunktionen der Schilddrüse und
des Blutdrucks, Herzrhythmusstörungen, krank durch
Lebensmittel,.....**



Eine tel. Anmeldung ist erforderlich.





FESTES MONATSPROGRAMM
DER SENIORENFREIZEITABTEILUNG

im Vereinshausclubraum der HNT am Opferberg, 21149 Hamburg, Cuxhavener Str. 253
Im 36 Jahr, April 1983 – 2019

<https://hntonline.de/index.php/home/hnt-sportarten/seniorenfreizeit>

<u>Englisch:</u>	Fortgeschr. : dienstags von 09:45 bis 11:00 Uhr	Erika Dierich Tel.: 7 02 45 13
	Fortgeschr. : mittwochs von 09:00 bis 10:30 Uhr	Erika Dierich
	Fortgeschr. : mittwochs von 10:30 bis 12:00 Uhr	Erika Dierich
<u>Geselliges Beisammensein:</u>	An jedem Donnerstag von 15:30 bis 17:30 Uhr Siehe auch mtl. Zusatzprogramm	Peter Bax
<u>Kegeln:</u>	An jedem 1. Dienstag von 15:00 bis 17:00 Uhr im Jägerhof, Ehestorfer Heuweg. Bus 340, ab Neugraben um 14:48Uhr, Bus 340, ab Neuwiedenthal um 14:58 Uhr.	
<u>Radtouren:</u>	An jedem Donnerstag um 10:00 Uhr an der HNT – Halle. Radwanderungen / geübte Fahrer Nicht bei Regen.	Reinhold Bind
	am 1. und 3. Do. im Monat die Radwander/in alle um 10:00 Uhr an der HNT – Halle. Nicht bei Regen.	Hans-Jürgen Forstner Tel.: 70 97 14 06
<u>Singen:</u>	An jedem 1. und 3. Donnerstag von 15:30 bis 17:00 Uhr.	Peter Bax Manfred Könitzer Tel.: 7 96 58 05
<u>Tanz:</u>	An jedem Donnerstag von 14:00 bis 15:30 Uhr.	Karin Stukenbrock Tel.: 04161 / 62 544
<u>Nordic-Walking - Wandern</u>	An jedem Dienstag von 11:00 – 12:00 Uhr Treffpunkt am Jägerhof Finnenbahn	Ev + Peter Bax
<u>Gesund durch Bewegung:</u>	Altes auffrischen, Neues entdecken Tag, Ort und Uhrzeit, siehe Zusatzprogramm. Besichtigungen in Hamburg und im Umland.	Jörg Grabenhorst Tel.: 701 31 76

In der Abteilung werden noch folgende Veranstaltungen angeboten:

Tagesexkursionen, Bildungs-, Wander-, Schiffs-, Urlaubsreisen, Vorträge,
„die Gesprächsrunde“, Theater-, Hamburger – und Semperoper-,
Musikhochschulbesuche, PC– und Pendelkurse und vieles mehr.

Telefonische Auskunft erteilen Ev und Peter Bax, Tel.: 7 96 60 08.

Nähere Angaben finden Sie im „mtl. Zusatzprogramm“.

Es ist erhältlich in vielen Sportgruppen, im Fithus und im Sportbüro am Opferberg.



Geplante Veranstaltungen für 2019

Montag	29.04.19	HNT – Delegiertenversammlung, 18:30 Uhr
Donnerstag	31.05.19	Friedrichstadt
Montag	23.06.19	Dresden bis Sa., 28.06.2019
Donnerstag	11.07.19	Vortrag „Beileibe nicht nur Zittern“
Sonntag	14.07.19	Eutiner - Festspiele „Kiss me Kate“
Montag	22.07.19	Grillen der Abteilung
Donnerstag	25.07.19	Grillen der Abteilung
Donnerstag	15.08.19	Husumer Hafenfest
Dienstag	03.09.19	Windorf bis Do., 12.09.2019
Samstag	05.10.19	Kur in Swinemünde bis Sa., 19.10.2019
Sonntag	24.11.19	Hamburger Oper um 15:00 Uhr „Hänsel und Grätel“
Montag	25.11.19	HNT – Delegiertenversammlung, 18:30 Uhr
Sonntag	08.12.19	Abteilungssessen
Donnerstag	12.12.19	Weihnachtsmarkt
Donnerstag	30.12.19	Kehrausfeier

