



Die HNT

Ausgabe 4 - September 2017

„Power“ für
den Alltag



So geht Sport heute!



Liebe Sportfreunde in Süderelbe, liebe HNT'er,

der Herbst nähert sich mit großen Schritten und wir starten an diesem zweiten Sonntag im September mit dem Stadtteilstfest „Neugraben erleben“ in diese bunte Jahreszeit.

Sie halten schon die vierte Ausgabe für 2017 in den Händen. Das neue Schuljahr hat begonnen und wir nutzen die Gelegenheit, hier unsere vielfältigen Angebote in den Schulen vorzustellen. Als weiteren Schwerpunkt haben wir diesmal für Kinder viele interessante Angebote und Events rund um den Bereich Turnen und für Jugendliche den Part Cross Training ausgewählt. Alle jungen Sportler finden in der HNT einen passenden, spannenden und natürlich sportlichen Zeitvertreib.

Vielleicht schauen Sie und ihre Familie einfach am Samstag, 23. September, zur Kinderolympiade im HNT Sportpark Opferberg vorbei und lassen sich inspirieren. Auch der Kinderturnsonntag am 5. November in den HNT-Vereinshallen ist eine tolle Gelegenheit für alle Kinder, sich zu orientieren.

Die Berichte aus unseren Abteilungen zeigen auch diesmal wieder einen schönen Ausschnitt aus unserem Vereinsleben.

Wir freuen uns über viele weitere schöne Herbsttage mit unserem Flohmarkt im HNT Sportpark Opferberg am Samstag, 23. September, der Fitness- und Gesundheitsmesse am Samstag, 14. Oktober, im HNT Vereinshaus und vielem mehr.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit sportlichen Grüßen

Karen Hacker
HNT-Präsidium



Die HNT

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 / Di / Do / Fr
9 bis 11 Uhr und
Mo / Di / 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



„Power für den Alltag“ für Kinder und Jugendliche HNT ist kompetenter und verlässlicher Partner für Schulen

Mit insgesamt rund 65 wöchentlichen Angeboten – von Akrobatik über Ballspiele, Floorball, Geräteparcours, Ju-Jitsu, Tischtennis, Basketball, Fußball, Volleyball, Leichtathletik, Schach, Fahrradwerkstatt, Outdoor-Angebote bis zu Forschen und Bewegen ist die HNT aktuell aktiv und damit auch weiterhin der kompetente und verlässliche Kooperationspartner für insgesamt neun Grund- und Stadtteilschulen und dem Gymnasium im Stadtteil. Im Schuljahr 2016/17 kamen rund 2.000 Kurs-Termine zusammen, die von 25 erfahrenen Übungsleitern optimal und regelmäßig betreut wurden.

Durch die Ganztagschule (GTS) oder die Ganztägige Bildung und Betreuung an Schulen (GBS) hat sich viel Freizeit für Sport und Abwechslung in den Schulalltag verschoben. Um seiner Aufgabe gerecht zu werden, Sport und

aktive Freizeit besonders für Kinder und Jugendliche zu fördern, hat sich die HNT schon früh mit der neuen Situation befasst. Dabei ist der Sportverein nicht nur ein verlässlicher Partner der Schulen im Stadtteil.



Auch mit dem Hamburger Sportbund, der Hamburger Sportjugend und den Fachverbänden stehen die Verantwortlichen im ständigen Kontakt. Regelmäßige Aus- und Fortbildungen sorgen zudem für eine hohe Qualität.

Viele Kinder und Jugendliche kommen übrigens mittlerweile über die Ganztagsbetreuung, den Kooperationen, Talentgruppen, Talentaufbaugruppen in die Sportklassen und Auswahlkader der einzelnen Sportarten.

Dazu muss die Zusammenarbeit mit der besonders sportorientierten Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg hervorgehoben werden. Diese Kooperation wird jetzt durch das von Senat, Sportbund und Olympiastützpunkt neugeschaffene Prädikat „Partnerschule des Nachwuchsleistungssport“ noch einmal intensiviert werden.

#BeActive-Aktionswoche Auch die HNT bewegt Europa

Die HNT beteiligt sich an der „Europäischen Woche des Sports“ vom 23. bis 30. September und setzt damit ein Zeichen für ein aktiveres und gesünderes Europa. Nicht nur im HNT Sportstudio FitHus ist innerhalb der Aktionswoche vom 24. September bis 1. Oktober der Einstieg besonders attraktiv. Auch alle Fitness, Turn- und Gymnastik- und Gesundheitsgruppen sind in der „Europäischen Woche des Sports“ dabei und laden zum unverbindlich Besuch ein.

Die Europäische Kommission hat die Initiative „Europäische Woche des Sports“ ins Leben gerufen um Menschen in ganz Europa zu mehr Bewegung anzuregen und sie für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu begeistern. Der Deutsche Turner-Bund setzt dieses Vorhaben in Deutschland um und wird dabei vom Bundesministerium des Inneren unterstützt.

In der Europäischen Woche des Sports zählt jeder einzelne, der sich entscheidet ein Bewegungsangebot wahrzunehmen und damit den ersten Schritt in ein gesundes und aktives Leben setzt. #BeActive – denn Gemeinsam bewegen wir Deutschland und Europa! Weitere Informationen auch unter www.beactive-deutschland.de.



Europäische Woche des Sports
23. - 30. September 2017

Cross Training in der Fitbox Besonders attraktiv für junge Leute

Das „Cross Training in der Fitbox“ ist ein noch recht junges Angebot im vielseitigen HNT-Sportprogramm. Geeignet ist es für jedes Alter - es spricht aber unbedingt auch Jugendliche an, die sich neben Schule oder Ausbildung so richtig auspowern möchten.

Das parallele Trainieren mit unterschiedlichen Übungen, die sich gegenseitig ergänzen, bilden dabei die Basis. Das Ziel: möglichst viele Facetten der Kondition gleichermaßen trainieren, um eine gute und vielseitige Grundlage für verschiedene Sportarten zu schaffen – oder auch „nur“, um die persönliche Fitness optimal zu stärken.

Dazu ist das HNT-„Cross Training in der Fitbox“ ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, basierend auf funktionellen Übungen, die immer wieder variiert und mit hoher Intensität wiederholt werden. Für jeden individuellen Leistungsstand ist das Training möglich und fordert immer wieder dazu auf, die persönliche Komfortzone zu verlassen und beim gegenseitig motivierenden Training in der Kleingruppe alles zu geben - bis an die persönliche Leistungsgrenze und auch schon einmal darüber hinaus. Das alles selbstverständlich immer unter der professionellen Betreuung durch das HNT-Trainerteam.

Die rund einstündige Trainingseinheit beginnt mit einem Warm up, gefolgt von einer Technik- oder Kräfteinheit und endet mit dem gemeinsame „Workout of the day“ (WOD) – dem eigentlichen Kern jeder Trainingseinheit. Und natürlich mit enorm viel Spaß unter netten Leuten.

Ein kostenfreies Probetraining ist nach Absprache direkt vor Ort auf der Empore der Störtebekerhalle (Zugang Störtebekerweg gegenüber Wasserwerk Neugraben) zu den Trainingszeiten möglich:

Mittwochs und donnerstags von 18 bis 19 Uhr und von 19 bis 20 Uhr, dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr und von 19.30 bis 20.30 Uhr sowie freitags von 18 bis 19 Uhr.



deepWORK™ Neuer Kurs

„deepWORK™“ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

Kursleiterin Paulina Lopaciuch leitet im HNT FitHus den neuen „deepWORK™“-Kurs. Basierend auf dem Gesetz von Yin und Yang vereint dieses funktionelle Training die geistigen und körperlichen Gegensätze.

Am **6. September** beginnt das neue Kursangebot, dann immer mittwochs von 10 bis 11 Uhr. Anmeldung und weitere Infos direkt im HNT FitHus oder Telefon 040 7015774.



„Hingehen, informieren und ausprobieren!“

Vom 24. September bis 1. Oktober: Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio

Vielseitige Angebote für alle Altersgruppen und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliederkonditionen bietet das HNT Sportstudio FitHus. Keine Vorauszahlungen und stets monatliche Beitragseinzüge bei allen Tarifen sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich einem vollen Quartal.

Immer die beste Wahl!

Zum Willkommenspaket gehört das von den hochqualifizierten Fithus-Trainerinnen, -Trainern und -Physiotherapeuten angeleitete Probetraining sowie das kostenlose Ausprobieren von zwei der fast 50 Kursen.

An den „Tagen der offenen Tür“ ist der Einstieg mit dem Motto **„hingehen, informieren und ausprobieren“** vom **24. September bis 1. Oktober** besonders attraktiv: Alle, die sich in diesem Zeitraum für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag von **40 Euro!**



Das HNT-Sportstudio FitHus bietet einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Lust auf mehr Bewegung und Aktivität? Dann gleich einen Termin zum kostenfreien Probetraining vereinbaren!

HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2
www.fithus.de - Infotelefon 040 7015774
E-Mail fithus@hntonline.de

Der Familientarif für
3 Familienmitglieder = 72 Euro*,
4 Familienmitglieder = 90 Euro*,
für das 5. und weitere Familien-
mitglieder nur + 15 Euro

* zzgl. HNT-Grundbeitrag

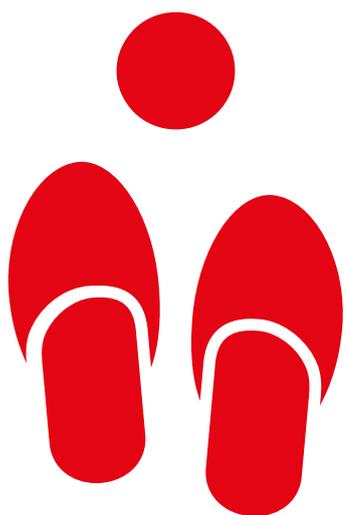


Jetzt schon voranmelden! Demnächst: World Jumping®- Trampolin-Kurs





Wohlfühlen ist einfach.



spkhb.de

Wenn man einen Finanzpartner mit der passenden Baufinanzierung hat, der von Anfang bis Eigentum an alles denkt.

Unser Qualitätsversprechen:

Wir garantieren einen Termin innerhalb von drei Arbeitstagen. Kreditentscheidungen treffen wir – bei Vorliegen aller Unterlagen – direkt im jeweiligen Beratungsgespräch. Termin unter 040 76691-5678.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude

Ballett und Irish-Dance mit neuem umfangreichen Angebot z.B. „Modern & Contemporary“-Dance für Jugendliche und Erwachsene

Ballett- und Irish Dance in der HNT starten jetzt mit einem umfangreichen Kursplan und gleich drei neuen Angeboten. Aktuelle Informationen zu den Kursangeboten, Auftrittsterminen oder Meisterschaftsreisen sind ab sofort auch im Vorraum der HNT-Vereinshallen zu finden.

Aufgrund des großen Interesses an Irish-Dance Schnupperstunden, wird dienstags von 15.30 bis 16.30 Uhr eine weitere Soft-Shoe-Class für Mädchen und Jungen von 7 bis 12 Jahren eingerichtet, die noch keine Vorkenntnisse haben. Erstmals gibt es auch samstags von 9.45 bis 10.30 Uhr tänzerische Früherziehung für Kinder ab dem Vorschulalter.

Neu startet auch „Modern & Contemporary“-Dance, immer donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr in der HNT-Vereinshalle,

Cuxhavener Straße 253. Dabei kommen Technik, Bewegungsfluss, Bodenarbeit, dynamische Schrittfolgen durch den Raum und Improvisation zusammen. Verschiedene Tanztechniken, wie Cunningham, Limon und Bartenieff, werden vorgestellt und erlernt. Das Training unter Anleitung von Anastasia Schwarzkopf beginnt jeweils mit Bewegungssequenzen auf dem Boden, gefolgt vom technischen Teil im Stand. Danach geht es mit viel Schwung durch den Raum. Im letzten Teil der Stunde wird eine Choreografie über mehrere Wochen erlernt. „Modern & Contemporary“-Dance eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung haben und mit viel Schwung und Dynamik neue tänzerische Herausforderungen annehmen wollen. Vorkenntnisse aus dem klassischen Tanz sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Zu Besuch beim HNT-Ballett Studentinnen drehen TV-Beitrag

Zwei Studentinnen der Journalistik haben die HNT-Ballett-Compagnie besucht. Pauline Brenke und Rica Köster studieren Journalismus und Unternehmenskommunikation an der „University Of Applied Sciences Europe“ in Altona. Beide haben jetzt gemeinsam bei einem Besuch der HNT-Ballett-Compagnie einen Filmbeitrag gedreht. Pauline Brenke beschreibt ihre Eindrücke dazu:

„Ballett – zwischen Druck und Leidenschaft“ ist ein Film, der als Abschlussleistung im Rahmen unserer Vorlesung „TV“ entstanden ist. Die Aufgabe bestand darin, einen drei- bis fünfminütigen Magazinbeitrag zu drehen. Die freie Themenwahl war eine besondere Herausforderung, da wir selbst entscheiden mussten, welches Thema interessant sein könnte und gleichzeitig ansprechende Bilder liefern würde. Da ich schon im Grundschulalter begann, als Hobby Ballett zu tanzen und mehr als fünf Jahre auch bei Anna Krüger (seit 2013 HNT-Trainerin und derzeitige Spartenleiterin) Unterricht hatte, kam ich auf die Idee, sie für das Projekt zu gewinnen. Ballett konnte man unserer Meinung nach sehr schön in Videoform präsentieren und es auch ansprechend für verschiedene Geschmäcker erzählen.

Nach Zustimmung unserer Dozentin konnte es losgehen und wir besuchten an mehreren Terminen zwischen Mai und Juli das wöchentliche Training und die Proben der Schülerinnen der HNT-Ballett-Compagnie. Unser Ziel war es,



das Thema Ballett auch Menschen näherzubringen, die nichts damit zu tun haben und es in Form des Beitrags interessant zu gestalten. Es sollten nicht nur klischeehaft junge Mädchen im Tutu vor der Kamera hin und her schweben, sondern es sollte „echtes“ Ballett zu sehen sein. Denn aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr Ballett von Außenstehenden oft unterschätzt wird, obwohl es harte Arbeit und ein sehr anspruchsvoller Sport ist.

Da Anna und alle beteiligten Schülerinnen sehr locker und offen mitgemacht haben, ist es uns trotz technischer Pannen gelungen, den Beitrag rechtzeitig fertigzustellen und vor unseren Kommilitonen und der Dozentin zu präsentieren. Danke noch einmal dafür, es hat uns Spaß gemacht!

Der Kurzfilm kann im Internet unter dem Youtube-Link <https://youtu.be/Wc003qjuw14> angesehen werden.

Line Dance für Anfänger Neuer Workshop ab 2. November

Bei der HNT startet Donnerstag, 2. November, ein neuer Line Dance Workshop für alle ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Der Workshop umfasst zehn wöchentliche Abendeinheiten zu je 90 Minuten. Geübt wird immer donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr in der Aula der Grundschule „An der Haake“, Hausbrucher Bahnhofstraße 19.

Line Dance hat sich einen festen Platz in der Tanzszene erobert. Nach einem breitgefächerten Musikprogramm - von Pop bis Country - wird in Gruppen sowohl in der Reihe als auch in mehreren Linien getanzt. „Der Einstieg ist einfach, denn Vorkenntnisse oder ein Tanzpartner sind nicht erforderlich“, so Kerstin Muche, HNT-Line Dance Trainerin und

Leiterin des Workshops. Mitzubringen ist neben der Lust an Tanzen nur bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken.

Der Kursbeitrag beträgt für HNT-Mitglieder 50 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro. Ein Einstieg während des Kurses ist immer möglich. „Geeignet ist Line Dance für wirklich jeden, ganz egal wie alt, groß, klein, dick oder dünn jemand ist“, betont die Trainerin.

Neugierig geworden?

Anmeldungen ab sofort im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Tennis-Begegnungen Sommererlebnisse für Jugendliche



Im Juli nahmen Kinder und Jugendliche der HNT-Tennisabteilung an den German Open am Hamburger Rothenbaum teil. Zwar (noch) ohne Racket, aber als Teil des Support-Teams im Rahmen der Aktion „Children for Champions“ erlebten sie die Tennis-Stars hautnah. Als Fans erlebten die HNT-Kinder und -Jugendliche viele Wettkämpfe live und fiebern leidenschaftlich mit.

Julius Jauck (HNT) mit dem russischen Tennisprofi Karen Khachanov

Ebenfalls im Juli und im August machten die Teilnehmer des HNT Tennis-Sommercamps erste Bekanntschaft mit Racket und gelber Filzkugel. Bis zu 15 Jugendliche versammelten sich täglich für zwei Stunden auf der HNT-Tennisanlage. HNT-Cheftrainer Boris Weber und zwei Betreuerenteams der Tennisabteilung unterstützten die Nachwuchssportler bei ihrer ersten Begegnung mit dem weißen Sport.



HNT Schwimmer Erfolge bei HH Meisterschaften

Insgesamt 45 Mal bestiegen die HNT-Schwimmerinnen und -Schwimmer am ersten Augustwochenende bei den Hamburger Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften das Siegertreppchen: Rami Ben Smida, Joshua Brunner, Romano Padula und Pascal Wittleben jeweils einmal, Finja Wittleben zweimal, Levin Peters vier und Sybelle Kaszycki gelang sogar fünf Mal dieser Schritt. Sie alle dürfen sich Hamburger Jahrgangmeister nennen und erklommen meist gleich das oberste Podest.

Zudem strichen Erik Brügge, Lena Cramer, Katja Gerhardt, Marie Luisa Kniehs, Constant Peeters und Jonah Peter ein- oder mehrfach die Silber- oder Bronzemedaille ein. Ein toller Erfolg für die HNT-Aktiven, die dieses mit für Schwimmer „lediglich“ drei- bis maximal viermaligen Training pro Woche erreichten. Auch die Bilanz der persönlichen Bestzeiten aller anderen Teilnehmer konnte sich sehen lassen. Das ist umso erfreulicher, da einige von ihnen im Vorfeld dieser Meisterschaften mit Krankheiten oder Verletzungen zu kämpfen hatten.

HNT Tischtennis im Aufwind Neue Jugendmannschaft am Start

Die HNT Tischtennisabteilung hat jetzt, nach Jahren der Vakanz, wieder eine Jugendmannschaft für den Punktspielbetrieb anmelden können. Das Jugendteam mit (Foto v. l.) Hermann und Albert Stumpf, Albert Blum und Torben Engler spielen in der Jugendstaffel Süd zusammen mit dem TTC Neuenfelde, dem TuS Finkenwerder, dem SV Wilhelmsburg und dem Harburger TB I und II. Heimspiele der HNT-Jungs sind freitags um 17.30 Uhr in der Sporthalle An der Haake.

Tischtennistraining für interessierte Jugendliche ist montags von 17.30 bis 18.45 Uhr und freitags von 16.15-18.45 Uhr ebenfalls in der Sporthalle An der Haake (Lange Striepen, Zugang über Luhering 22).



Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

Infoveranstaltung zu Basenfasten und Basenkur

Heilpraktikerin und Fastenleiterin Maren Prager informiert am Montag, 25. September um 18.30 Uhr im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, zu Basenfasten und Basenkur. Das Fasten mit Gemüse und Obst ist eine milde und alltagstaugliche Fastenform. Der Organismus bekommt Gelegenheit zu entsäuern und zu entgiften, was zu mehr Lebenskraft, Beweglichkeit führt. Gelenkprobleme, chronische

Schmerzen, Haut- oder Verdauungsprobleme können verschwinden oder sich verbessern. Zudem bietet eine Basenkur die Möglichkeit, eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise zu starten und Gewicht abzunehmen. Informationen zur Bedeutung und Auswirkung des Säure-Basen-Haushaltes sowie Tipps zur Regulation über Ernährung, Bewegung und Entspannung runden den Infoabend ab.

Bewegungsberatung

Service für HNT-Mitglieder am 29. September, 15.30 bis 17 Uhr

Allen HNT-Mitgliedern steht am Freitag, 29. September, wieder ein fachkundiger Orthopäde zur Seite. Im Gespräch holen sie sich Rat für medizinisch sinnvolle Bewegungen beim Sport. Welche Übungen für den Körper gesundheitsfördernd sind und welche Trainingsmethoden besser vermieden werden sollten, sind Fragen, die individuell geklärt werden. Ziel

dieses regelmäßigen Serviceangebots ist die gesundheitliche Aufklärung, um die Belastbarkeit und die Grenzen ihres Körpers besser einzuschätzen. Geplante Folgetermine in diesem Jahr sind der 27. Oktober und 24. November.

Anfragen an Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de

Tai-Chi Kurs für Anfänger - ab Mittwoch, 8. November

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die seit 1950 auch als körperliche Bewegungsübung der Gesundheit dient. Meditativ und körperkräftigend fördert sie die Entfaltung der inneren Energie. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher, Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Tai Chi Chuan stärkt Knochen, Muskeln und wirkt sich auch positiv bei Beschwerden wie Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkschmerzen.

Krankenkassen übernehmen teilweise die Kursbeiträge. Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gesetzt wird, ist Tai Chi Chuan für Jung und Alt, Mann und Frau, klein und groß gleichermaßen geeignet. Der neue HNT Tai-Chi Kurs startet am 8. November, zehn Wochen lang jeweils mittwochs von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle Neuwiedenthal. Der Kursbeitrag beträgt für HNT Mitglieder 70 Euro, 85 Euro für Nichtmitglieder.

Anmeldung im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443

oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

"Ärzteherzen gegen Herzschmerzen"



WIR

VERSTÄRKUNG FÜR UNSER ÄRZTE-TEAM

SUCHEN

DIE HNT BRAUCHT DRINGEND
ÄRZTE ZUR BETREUUNG IHRER
HERZSPORTGRUPPEN.

WIR BEZAHLEN PRO
GELEISTETER STUNDE EINE
AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG.

WO SIE UNS FINDEN

CUXHAVENER STR. 253
21149 HAMBURG - NEUGRABEN
UNSERE REHA-SPORTBÜRO ÖFFNUNGSZEITEN:
DI. 9.00-11.00 & MI. 16.00-19.00 UHR

KONTAKTAUFNAHME

MEIKE PAUL -
REHA@HNTONLINE.DE
KOORDINATION ÄRZTE FÜR
DEN HERZSPORT



„Füße“ & „Beckenboden“ Zwei aktuelle Samstags- Workshops im HNT FitHus

Aufgrund der großen Nachfrage findet der Workshop „Wunderwerk Fuß“ noch einmal statt. Da die Füße im Alltag wenig Beachtung finden, bietet die HNT am Samstag, 30. September von 10.30 bis 13.30 Uhr, die Gelegenheit die großartige Konstruktion der Füße kennen zu lernen. Im theoretischen Teil geht es um anatomische Grundlagen mit dem Ziel, zukünftig besser schätzen zu wissen, was Füße täglich leisten. Danach folgen Übungen zur Wahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilisation und Kräftigung.

Ob im Sport oder im Alltag, Mann oder Frau: es ist hilfreich, über die Funktionen des Beckenbodens Bescheid zu wissen. Am Samstag, 4. November von 10.30 bis 13.30 Uhr, wird leicht verständlich anatomisches Grundwissen vermittelt. Die Teilnehmer erfahren welche Bedeutung die „geheimnisvolle Region im Schritt“ für eine stabil aufgerichtete Körperhaltung, einen schmerzfreien Rücken, frei bewegliche Hüftgelenke und entlastete Kniegelenke hat. Der Beckenboden kann viel mehr, als nur für die Kontinenz zu sorgen!

Die Teilnahmebeitrag beträgt je Workshop für HNT-Mitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 35 Euro. Anmeldung für „Wunderwerk Fuss“ bis spätestens 22. September, für „Beckenboden“ bis 27. Oktober.

**Info und Anmeldung bei Meike Paul,
Telefon 040 72961388 oder
E-Mail gesundheitsport@hntonline.de**

So geht Sport heute!

14.10.

HNT-HALLE UND KLUBRAUM

FITNESS- UND 10-17 UHR

GESUNDHEITS- MESSE

CUXHAVENER STR. 253

ANSPRECHPARTNERIN: MEIKE PAUL
GESUNDHEITSSPORT@HNTONLINE.DE - 040 / 72 96 13 88

Große HNT Fitness- und Gesundheitsmesse Kostenlose Vorträge und Workshops im HNT-Vereinshaus

Alle Besucher der HNT Fitness- und Gesundheitsmesse erwartet ein spannender Tag mit interessanten Informationen rund um Gesundheit und Ernährung. Die Auswahl der Referenten und Aussteller verspricht ein breites Spektrum. Im Vereinshaus sind Schulmedizin, alternative Heilkunde und andere wichtige Anbieter des Gesundheitswesens vereint. An den jeweiligen Messeständen kann zum Beispiel Fußreflexzonen- und Rückenmassagen oder die Arbeit mit Klangschalen kennengelernt werden. Zudem zeigt ein Ernährungscoach, wie ein gesundes Frühstück für Kinder zwischen 10-14 Jahren zubereitet werden kann. Mitarbeiter aus umliegenden Organisationen, Vereinen, Praxen und Kliniken werden sowohl Therapie- und Operationsmethoden erklären als auch verschiedene Messungen (z.B. Blutdruck) vornehmen.

So geht Sport heute!

PROGRAMM

VORTRÄGE IM KLUBRAUM

- 10:00 Demenz
- 11:00 Arthrose
- 12:00 T C M
- 13:00 Hypnose
- 13:45 Welche Bedeutung hat Sport für Menschen mit Herzschwäche?
- 14:30 Patientenverfügung
- 15:30 Chiropraktik
- 16:00 Schulter / Nacken

WORKSHOPS HNT HALLE

- 10:00-11:00 Uhr **Nordic Walking**
- 10:30 Fit dank Baby
- 11:00 Pilates
- 11:30 Wirbelsäulengymnastik
- 12:00 Energy Dance
- 12:30 Bauch, Beine, Po und Rücken
- 13:00 Füße
- 13:30 **PAUSE KAFFEE und Kuchenstand + Suppe**
- 14:00 Line Dance
- 14:30 Tai Chi
- 15:00 Zumba
- 15:30 Locker vom Hocker
- 16:00 Drums Alive
- 16:30 Yoga

MESSESTÄNDE

- Cellagon-Beratung Petra Harder, Ernährungskonzept u. Naturkosmetik
- Maren Prager - Praxis für Körperbewusstsein
- Reformhaus Mahnert
- HNT und FitHus
- Taraxacum - Brigitte Hagen
- Chiropraxis Landmann
- Dr. Martina Bögel - Praxis für Chinesische Medizin
- DRK - Deutsches Rotes Kreuz
- Christa Roth - Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Asklepios Klinikum Harburg
- HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg
- Nicole Carstens-Röttger - Gutes aus der Natur
- Podologie Süderelbe - Michaela Goike
- Lernwerk Ergotherapie

Eintritt frei!

Weitere Infos zur Veranstaltung bei Meike Paul,
Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de



HNT von A bis Z - das ständige Sportprogramm

Vielfalt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Rund 400 Sportangebote Woche für Woche stehen auf dem Programm der HNT.

Das ständige Sportprogramm wird immer wieder neu durch Projekte, sportliche Innovationen und Trendideen ergänzt.

Hier findet wirklich jeder etwas Passendes für Sport & Freizeit!

Aerobic, Fitness & Trendsport

gymnastikhalle Wümmeweg

Erlebnisswelt Turnfitness - ab 16 J.

Mo., 20:00-22:00

Turnhalle Hausbruch

Bauch-Beine-Po

Mo., 19:30-20:30 Vereinshalle 1

Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 2

Fitness für Jedermann

Mi., 19:00-20:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

Body Complete Workout

für Frauen ab 30 J.

Do., 19:00-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Fit & Fun für Erwachsene

Do., 19:30-22:00 Turnhalle Hausbruch

Erlebnisswelt Turnfitness - ab 16 J.

Do., 20:15-22:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Body Workout

Do., 20:30-21:30 Vereinshalle 2

Fitness Gymnastik

Erwachsene gemischt ab 60 Jahre

Fr., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Aikido

Aikido Erwachsene

Mo., 19:00-22:00

Mi., 20:00-22:00

Aikido Jugendliche ab 14. J.

Mi., 18:30-20:00

Aikido Kinder & Jugendliche

Kooperation Schule-Verein

Mi., 17:00-18:30

Aikido Kinder & Jugendliche

Erwachsene alle Grade

Sa., 12:00-13:45

Sa., 13:45-16:00

alle: Turnhalle Opferberg

Ballett, Charaktertanz und Modern & Contemporary Dance

Klass. Ballett & Pointe-Work I-IV für

Jugendliche und Erwachsene,

Mittelstufe, offen für Einsteiger

Di., 17:45-19:00 Vereinshalle 2

Charaktertanz, alle Stufen

für Jugendliche & Erwachsene

Di., 19:00-19:45 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 3 J.

Mi., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Förderklasse (auf Einladung)

Mi., 15:45-17:00 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 4 J.

Do., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 6 J.

Do., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Klass. Ballett 8-11 J.

Grundstufe, offen für Einsteiger

Do., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

Klass. Ballett 10-15 J.

Aufbaustufe, offen für Einsteiger

Do., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Modern & Contemporary Dance

Anfänger, Jugendliche & Erwachsene

Do., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 5 J.

Sa., 9:45-10:30 Vereinshalle 2

Klass. Ballett 7-12 J.

Vorstufe, offen für Einsteiger

Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2

Förderklasse I & Pre-Pointe der

HNT-Ballett-Compagnie für Kinder

Wettbewerbskader (auf Einladung)

Sa., 11:15-12:30 Vereinshalle 2

Charaktertanz 9-13 J., alle Stufen

Sa., 12:30-13:15 Vereinshalle 2

Förderklasse II & Pointe der

HNT-Ballett-Compagnie für

Jugendliche und Erwachsene

Wettbewerbskader (auf Einladung)

Sa., 13:15-14:45 Vereinshalle 2

Repertoire/Proben der

HNT-Ballett-Compagnie für

Jugendliche und Erwachsene

Wettbewerbskader (auf Einladung)

Sa., 14:45-16:00 Vereinshalle 2

Basketball

1. Herren Bezirksliga

Mo., 18:30-20:00

Sporthalle Süderelbe

Mi., 20:00-21:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 20:00-21:30

Turnhalle Neuwiedenthal

2. Herren Kreisliga

Mo., 19:00-21:00

Sporthalle Süderelbe

Mädchen Einsteiger und

Fortgeschritten ab 12 J.

Mi., 15:30-17:00

Sporthalle Süderelbe

Mädchen Einsteiger unter 12 J.

Fr., 15:30-17:00

Turnhalle Neumoorstück

Mädchen Fortgeschritten ab 12 J.

Fr., 17:00-18:30

Turnhalle Neumoorstück

Jungen Einsteiger unter 14 J.

Mi., 16:00-17:15

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschrittene

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Einsteiger ab 14 J.

Mi., 17:15-19:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschritten ab 14 J.

Fr., 18:30-20:00

Turnhalle Neumoorstück

Beachvolleyball

Plätze buchen über www.hntonline.de

Cross Training in der Fitbox

Mi. und Do., 18:00-19:00

und 19:00-20:00

Di., 18:30-19:30 und 19:30-20:30

Fr., 18:00-19:00

Störtebekerhalle Empore

Fit & Pfundig „Rallye Energy“

für Jugendliche und Erwachsene

Abenteuerturnen 8-12 J.

Mo., 18:00-20:00

Turnhalle Neumoorstück

Judo - auch für „Pfundskinder“ 8-13 J.

Di., 18:00-19:30

Sporthalle An der Haake (AdH)

FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Di., 16:00-18:00 Turnhalle Opferberg

Fr., 16:00-17:15 Turnhalle Opferberg

Fußball

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007

Mo., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010

Mo., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg



Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007
Mo., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2007/2008
Di., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

1. B-Jugend Jg. 2000/2001

Di., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof
Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

1. Herren

Di., Do., 20:00-21:30

Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2008-2011.
Mi., 15:30-17:00

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen 6-8 J.

Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Neugraben

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2012

Mi., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen 9-10 J.

Mi., 17:30-19:00 Turnhalle Neugraben

2. Herren

Mi., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2009

Do., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007

Do., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2011

Fr., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Gesundheitssport

Ganzkörpertraining und Entspannung
Mo., 11:00-12:00 Vereinshalle 2

Gutes für den Rücken

Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

Rückengymnastik 50plus

Mo., 18:00-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

MitSportLeben MISPEL, Kardiofit ab 45 J.

Mo., 18:00-19:25

Turnhalle Neugraben

Starker Rücken

Mo., 19:00-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Entspannungsgymnastik

Mo., 20:00-22:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Beckenbodentraining

für Männer und Frauen

Di., 08:15-09:15 Vereinshalle 2

Ganzkörpertraining

Di., 09:00-10:00 Vereinshalle 1

Locker vom Hocker

Di., 10:30-11:30 Vereinshalle 2

Gesundheitssport für Frauen

Di., 18:30-20:00 Vereinshalle 1

Cardio-Fit Drums Alive

Di., 20:00-22:00 Vereinshalle 1

Gesundheitssport für Frauen

Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 1

Paar-Gymnastik

Mi., 10:45-12:45 Vereinshalle 1

Wirbelsäulengymnastik

Mi., 17:00-18:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Sport bei Rheuma, Rheuma-Liga

Mi., 18:00-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Männer Gymnastik & Ballspiele

Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Hausbruch

Wirbelsäulengymnastik

Do., 08:45-09:45 Vereinshalle 2

Wirbelsäulengymnastik

Do., 10:00-11:00 Vereinshalle 2

Rücken- & Knieschule

Do., 11:00-12:00 Vereinshalle 1

Gutes für Körper & Seele

Entspannung & Ganzkörpertraining

Do., 17:15-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Wirbelsäulengymnastik

Do., 18:00-19:30

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

MenFit Kraft & Ausdauer Männer 45+

Do., 19:00-20:00

Turnhalle Neugraben

Rückengymnastik Bechterew

Do., 19:30-20:30 Vereinshalle 2

Fit von Kopf bis Fuß

Fr., 08:30-10:00 Vereinshalle 2

Beckenbodentraining für Frauen

Fr., 10:00-11:45 Vereinshalle 2

Entspannungsgymnastik

Fr., 10:30-12:30

Vereinshaus Clubraum

HipHop

Kinder 7-10 J.

Mo., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Wettkampftraining nach Absprache

Mo., 20:00-22:00 Vereinshalle 2

ab 4-6 J. und Neueinsteiger

Fr., 14:30-15:30 Vereinshalle 2

Anfänger ab 11 J.

Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 1

7-9 J.

Fr., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Fortgeschrittene

Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

Wettkampftraining nach Absprache

So., 15:00-18:00 Vereinshalle 1

Inline-Skaterhockey

Kids-Hockey 8-12 J.

Di., 17:00-19:00 Turnhalle Opferberg

Herren

Do., 19:00-21:00 Turnhalle Opferberg

Inlineskating

Fitness & Spiele

Jugendliche und Erwachsene

Fr., 19:45-21:45

Turnhalle Opferberg und

Sporthalle Neuwiedenthal

Integration durch Sport

FitGration, für Jugendliche ab 12 J.

Mo., 16:30-18:30

Kraftraum Sporthalle Neuwiedenthal

FemiGration, nur für Frauen

Mi., 18:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

VolleyGration

Do., 19:30-21:30 Turnhalle Opferberg

„Beach & Chill“

Fr., 18:30-22:00 Sportprk Opferberg

Irish Dance

Soft Shoe Class, ab 7 J., Anfänger

Di., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Soft Shoe Class, ab 9 J.,

Anfänger bis Mittelstufe

Di., 16:00-17:00 FitHus

Soft Shoe Class, Jugendliche ab 12 J.

& Erwachsene, Anfänger b. Mittelstufe

Di., 16:30-17:45 Vereinshalle 2

Hard Shoes Class, Anfänger

Kinder, Jugendliche & Erwachsene

1. und 3. Fr. im Monat

17:15-18:15 Vereinshalle 1

Ceili-, Figure- und Show-Teamtraining

der HNT Irish Dance Academy,

Teamtanz-Wettkampfkader

1. und 3. Freitag im Monat

18:15-19:15 Vereinshalle 1

Judo

Anfänger & Fortgeschrittene 7-13 J.

Di. und Do., 18:00-19:45

Judogruppe für Jung und Alt

Di., 19:45-21:45

Kinder ab 6 J.

Mi., 17:00-18:15

Kinder ab 11 J.

Mi., 18:15-19:45

Judo spielend lernen, Kinder von 3-6 J.

Do., 17:00-18:00

Übungsgruppe Jugendliche & Erw.

Do., 19:45-21:45

Alle: Sporthalle An der Haake (AdH)



Ju-Jutsu

Techniktraining
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 12 J. - Farbgurte bis Grüngurt
Mo., 18:30-20:00 Vereinshalle 2
Kindertraining 1, Anfänger 8-10 J.
Mi., 17:00-18:15 Vereinshalle 2
Kindertraining 2, Fortg. 10-12 J.
bis Orangegurt
Mi., 18:15-19:45 Vereinshalle 2
Fight Time
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 14 J. - ohne Vorkenntnisse
Mi., 19:45-21:15 Vereinshalle 2
Showtraining, Show- & Demoteam
ab 10 J. (nach Sichtung)
Fr., 17:00-18:30 Vereinshalle 2
Technik- und Wettkampftraining
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.
Mo., 19:30-21:00
Sporthalle An der Haake (AdH)
Mi., 19:00-21:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 19:30-21:00 Sporthalle AdH
Schülerinnen 6-8 J.
Mo., 16:30-17:30 Sporthalle AdH
Fr., 16:30-17:30 Sporthalle AdH
SchülerInnen 8-12 J.
Mo., 17:30-18:30 Sporthalle AdH
Fr., 17:30-18:30 Sporthalle AdH
SchülerInnen bis 14 J. ab 7. Kyu
Mo., 18:30-19:30 Sporthalle AdH
Fr., 18:30-19:30 Sporthalle AdH
Sondertraining Jugendl./ Erw. ab 14 J.
Mo., 21:00-22:00 Sporthalle AdH
Mi., 21:00-22:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 21:00-22:00 Sporthalle AdH

Kinderturnen

Eltern & Kind 1 bis 3 J.
Mo., 14:30-16:00 Vereinshalle 1
Kinderturnen 3-5 J.
Mo., 16:30-18:00
Turnhalle Neugraben
Abenteuerturnen 8-14 J.
Mo., 18:00-20:00 Halle Neumoorstück
Kinderclub bis 3 J.
Di., 09:30-10:30 Vereinshalle 2
Di., 10:00-11:30 Vereinshalle 1
Mädchen-Treff ab 7 J.
Di., 15:45-17:00 Turnhalle Neugraben
Eltern & Kind ab 2 J.
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1
Kinder 4-6 J.
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1
Mädchentreff ab 10 J.
Di., 17:00-18:30 Turnhalle Neugraben

Kinder 4-6 J.
Mi., 16:00-17:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe
Mi., 17:00-18:00 Sporthalle AdH
Kinder 6-8 J.
Mi., 18:00-19:00 Sporthalle AdH
Kinder 4-7 J. - Gerätturnen
Do., 15:30-17:00 Vereinshalle 1
Kinder 2-4 J.
Do., 16:00-17:00 Turnhalle Hausbruch
Kinder 4-7 J.
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch
Kinder ab 7 J. - Gerätturnen
Do., 17:00-18:30 Vereinshalle 1
Kinderclub ab 3 J.
Fr., 09:45-11:45 Vereinshalle 1
Eltern & Kind 1½-3½ J.
Mi., 16:00-17:00 Sporthalle AdH
Fr., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Fischbek

Kunstturnen Jungen

Gerätturnen für Jungen 4-6 J.
Mo., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Hausbruch
Fr., 14:30-16:00 Turnhalle Hausbruch
Gerätturnen für Jungen 7-9 J.
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch
Gerätturnen für Jungen ab 10 J.
Mo., 18:00-20:15 Turnhalle Hausbruch
Talentschule 4-7 J.
Di., 15:30-17:30 Turnhalle Hausbruch
Talentschule 8-11 J. und Jugendliche
Di., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch
Sa., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch
Gerätturnen 7-9 J.
Mi., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch
Gerätturnen Sondertraining
Mi., 19:00-20:00 Turnhalle Hausbruch
Talentschule 7-10 J.
Fr., 16:00-18:00 Turnhalle Hausbruch
Gerätturnen ab 10 J.
Fr., 18:00-20:30 Turnhalle Hausbruch
Talentschule 5-7 J.
So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Leichtathletik

Kinder U10 und jünger
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Kinder U12
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U14
Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Fr., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U16
Mo., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Do., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
U18, U20 und Erwachsene
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg

Sportabzeichen Familiensport
Di., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Mi., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg
Lauftreff
So., 10:00-12:00 Sportplatz Opferberg

Nordic Walking

Mo., Mi und Fr., 9:00-10:30
Mi., 18:00-19:30
Laufstrecke Fischbektal

Pilates

50plus-Anfänger & Fortgeschrittene
Di., 11:30-12:30 Vereinshalle 2
Pilates
Mi., 19:00-20:00
Mi., 20:00-21:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schwimmen

Alle Altersgruppen, zumeist in der Schwimmhalle Süderelbe. Wegen eingeschränkter Wasserzeiten aktuell nur Annahme von Bewerbungen für Schwimmausbildung, Eltern-Kind-Schwimmen und Wassergymnastik sowie von Schwimmern mit Wettkampferfahrung. Info & Kontakt: www.hntonline.de oder E-Mail schwimmen@hntonline.de

Senioren & Freizeit

Basteln/Handarbeiten
Mo., 15:30-17:30
Vereinshaus-Clubraum
Englisch Fortgeschrittene
Di., 09:45-11:00
Mi., 09:00-10:30
Mi., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum
Nordic-Walking-Wandern
Di., 11:00-12:00 Laufstrecke Jägerhof
Kegeln an jedem 1. Di. im Monat
15:00-17:00 Landhaus Jägerhof
Gesund durch Bewegung
Besichtigungen in Hamburg
(siehe Monatsprogramm)
Mi., Treffpunkt nach Vereinbarung
Radwanderungen (geübte Fahrer)
Do., 10:00-13:00 HNT-Vereinshaus
Radwanderungen (gemäßigtes Tempo)
jeden 1. und 3. Do. im Monat
10:00-12:00 HNT Vereinshaus
Tanzkreis 50+, diverse Tanzrichtungen
Do., 14:00-15:30 Vereinshalle
Geselliges Beisammensein
Do., 15:00-18:00
Vereinshaus-Clubraum



Singen jeden 1. und 3. Do. im Monat
15:30-16:30 Vereinshaus-Clubraum
Entspannungsgymnastik
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

Ski & Surf

Skifitness gesundheitsorientiert
Di., 19:30-20:30 Turnhalle Hausbruch
Power-Skifitness
Mi., 20:00-21:00
Sporthalle An der Haake

Sportspiele

Rund um den Ball
Di., 16:15-17:45 Jungen 7-9 J.
Sporthalle An der Haake
Fr., 16:00-17:00 - 4-6 J.
Fr., 17:00-18:30 - ab 7 J.
Fr., 18:30-20:00 - ab 12 J.
Störtebekerhalle 2

Sportspool

Kindertanz 7-12 J.
Mo., 16:30-17:30 Vereinshalle 2
Kinder Sportspool & Einrad 8-13 J.
Mo., 17:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Sportspool ab 14 J.
Mo., 19:00-21:00
Do., 18:30-20:30
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Sportspool Einsteiger Mädchen 4-7 J.
Di., 14:30-16:30 Vereinshalle 1
Kunstturnen Wettkampftraining
Di., 16:45-18:45 (nach Absprache)
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Kindertanz 3-4 J.
Mi., 15:00-16:00 Vereinshalle 1
Kindertanz 5-6 J.
Mi., 16:00-17:00 Vereinshalle 1
Sportspool & Einrad Mädchen 8-10 J.
Mi., 17:00-20:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Sportspool Einsteiger 4-7 J.
Do., 16:00-17:30 Turnhalle Neugraben
Sportspool Einsteiger 7-10 J.
Do., 17:00-19:00 Turnhalle Neugraben
Sportspool Fortgeschrittene 10-14 J.
Do., 17:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Kunstturnen Mädchen 5-18 J.
Fr., 17:00-19:30 (nach Absprache)
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Kunstturnen Mädchen ab 5 J.
Sa., 10:00-12:30 (nach Absprache)
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Tanzen & Line Dance

Gesellschaftstanz mit Vorkenntnissen
Mo. und Fr., 19:00-20:30
Mo. und Fr., 20:30-22:00
Fr., 17:30-19:00
Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots
Di., 18:30-20:00 für Anfänger
Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene
Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots
für Anfänger
Do., 19.30-21:00
Aula Hausbrucher Bahnhofstraße 19

Line Dance-Gruppe Jolly Boots
Fortgeschrittene gehobener Anspruch
Fr., 19:00-20:30
Aula Schule Schnuckendrift

Tennis

Einzel- und Gruppentraining für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
nach Vereinbarung mit Trainer
Boris Weber, Telefon 040 7014142
Sa., 10:00-12:00 Jugendtraining
Vereinsplätze Tennis

Tischtennis

Schüler/Jugendliche
Mo., 17:30-18:45 Gruppe ROT
Fr., 16:15-17:30 Gruppe GELB
Fr., 17:30-18:45 Gruppe GRÜN

Erwachsene
Mo., 19:00-22:00
Mi., 19:00-22:00
Fr., 19:00-22:00
alle: Sporthalle An der Haake

Volleyball

männliche Jugend bis 13 J.
Mo., 17:00-19:00 CU Arena
Frauen Kreisliga
Mo., 18:00-20:00 Störtebekerhalle 2
Jungen U16/U18
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek
Jungen U20
Mo., 18:30-20:00 Turnhalle Fischbek
Do., 18:30-20:00 CU Arena
Damen ab 18 J.
Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek
Do., 20:00-22:00 CU Arena
Frauen Bezirksliga
Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Süderelbe
Fr., 17:00-19:00 CU Arena
Talentförderung HVbV
Di., 17:00-20:00 CU Arena
Mixed Ü40
Mo., 20:00-21:45 Halle Neumoorstück
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesburg
Do., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesburg
Mixed um 18 J.
Di., 20:00-22:00 CU Arena
Mixed
Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2
Fr., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek
Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Jugend ab 8 J.
Mi., 16:30-18:00
Sporthalle Süderelbe
männliche Jugend bis 13 J.
Mi., 17:00-18:30 CU Arena
männliche Jugend bis 16 J.
Mi., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek
weibliche Jugend 12-14 J.
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Süderelbe
weibliche Jugend bis 15 J.
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Süderelbe
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Neugraben
Herren
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek
weibliche Jugend
Mi., 17:00-18:30 CU Arena
Do., 17:00-18:30 CU Arena
Talentschmiede
Do., 19:00-20:00 Turnhalle Kiesburg
ab 14 J.
Fr., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek
Damen ab 14 J.
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1
Damen ab 18 J.
Do., 20:00-22:00 CU Arena
Kooperation Schule-Verein
Fr., 14:00-17:00 Turnhalle Neugraben
Freizeitsport
Sa., 11:00-13:00 Turnhalle Neugraben

Yoga

Hatha Yoga - Mo., 09:30-11:00
Vereinshaus-Clubraum
Hatha Yoga - Di., 18:30-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch
Hatha Yoga für Senioren
Mo., 11:00-12:30
Vereinshaus-Clubraum
Active-Aging-Yoga - Do., 09:00-10:30
Vereinshaus-Clubraum
Intensive-Yoga
Do., 20:00-21:15
Gymnastikhalle Hausbruch

Zumba

für Anfänger & Fortgeschrittene
Mi., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

**Alle Informationen,
Orte und Zeiten
auf hntonline.de und
im
HNT-Sportbüro
Cuxhavener Straße 253
Telefon 040 7017443**

Marie und Sophie Lesser: Abschied vom Mixed-Team Die Frauenfußball-Nachwuchstalente wechseln in ein reines Frauenteam

Für 17- und 18-jährige Mädchen gibt es im Jugendbereich des Hamburger Fußballverbandes in der A-Jugend keine Möglichkeit mehr in gemischten Mannschaften am Ligabetrieb teilzunehmen. Die jungen Frauen zählen ausschließlich zum Erwachsenenbereich des Frauenfußballs.

Das hat Auswirkungen auf das HNT-A-Jugendteam, dass seit einigen Jahren vom Können rund um den Ball von zwei Ausnahme-Nachwuchs-Fußballerinnen profitiert. Vom Hamburger Fußballverband war der HNT-Fußballabteilung seit vier Jahren eine Ausnahme- oder Sonderregelung in Aussicht gestellt worden, sollten die beiden HNT-Spielerinnen Marie und Sophie Lesser in die U18-Auswahl berufen werden. Die Berufung haben beide bereits zweimal geschafft. Dennoch sei es dem Mädchen- und Frauenausschuss des Verbandes nicht gelungen zum Wohle der Mädchen eine Lösung zu finden, bedauern die Verantwortlichen des HNT-Fußballs.



Die gesamte HNT-Fußballabteilung verabschiedet sich „schweren Herzens“ von Marie und Sophie Lesser und wünscht beiden im Frauenfußballteam des Harburger Turnerbundes (HTB) und auf den weiteren Stationen ihrer Fußballkarriere nur das Beste.

Im Nationaltrikot für die HNT Drei Aktive bei der Senioren-EM



Mit größerer Aufregung als sonst gingen Anja Nitsch, Sabine Frommann und Peter Kehl bei ihren ersten internationalen Meisterschaften in Aarhus erstmals im Nationaltrikot an den Start, um sich bei der Senioren-Europameisterschaft der internationalen Konkurrenz zu stellen. Anja Nitsch (Foto links) belegte im 100-Meter-Vorlauf in der Altersklasse W45 einen guten 5. Platz, der am Ende leider nicht für den Endlauf reichte. Sabine Frommann (Foto rechts) erreichte ihr selbstgestecktes Ziel, den Endkampf der besten Acht im Dreisprung der W40, mit 9,60 Meter und beendete die Meisterschaft mit dem 7. Rang. Peter Kehl ließ den Knoten in der Hochsprungkonkurrenz der Altersklasse M55 platzen und beendete den Wettkampf mit übersprungenen 1,55 Meter - was neben Platz 5 auch gleichzeitig neue persönliche Besthöhe bedeutet.

Bronze für Leon Hausmann Erfolg bei Mehrkampf DM in Lage

Der 14-jährige HNT-Leichtathlet Leon Hausmann gewinnt bei seinen ersten Deutschen Meisterschaften die Bronzemedaille in der Altersklasse U16. Fünf Disziplinen müssen beim Blockmehrkampf Sprint/Sprung absolviert werden, erst dann steht der Sieger fest. Beim Vergleich der besten deutschen Nachwuchsathleten im westfälischen Lage glänzte Leon besonders im Weitsprung mit der besten Weite des Wettbewerbs von 5,59 Meter. Zwei neue persönliche Bestleistungen stellte Leon, der das Sportprofil der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg besucht, im 100-Meter-Lauf mit 12,32 Sekunden und im 80-Meter-Hürdensprint mit 12,03 Sekunden auf. Beim Hochsprung sprang er 1,68 Meter. Zuletzt warf er beim Speerwurf das 600 Gramm schwere Gerät auf eine Weite von 31,78 Meter, was am Ende Bronze bedeutet. Mit nur 20 Punkten Rückstand auf Platz 2 und 18 Punkten vor Platz 4 ein denkbar knappes Resultat. „Wären es beim Speerwurf drei Meter weniger gewesen, hätte Leon den dritten Platz verloren“, sagt Trainer Daniel Neidhold, der Leon gemeinsam mit Verbandstrainer Marcus Jung betreut.



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!



GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de



erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

Neue Judogruppen für Anfänger Kindergruppe am Dienstag, Erwachsene am Donnerstag

Judo gilt als der sanfte Weg zu einer konsequenten Selbstverteidigung. Der populäre japanische Kampfsport verzichtet auf Schläge und Tritte. Stattdessen wird der Gegner mit einer gut ausgeführten Technik zu Boden gebracht. Judo ist Sport und Lebenseinstellung zu gleich. Mit zwei neuen Judogruppen ermöglicht die HNT jetzt kleinen und großen Neulingen den problemlosen Einstieg in die traditionsreiche Kampfsportart.

Die neue Kindergruppe ist jetzt gestartet und findet immer dienstags von 17.45 bis 19.30 Uhr in der Sporthalle An der Haake (Zugang über Luhering) statt. Interessierte Mädchen und Jungen werden hier in die Geheimnisse des Judosports eingeführt. Vom richtigen „Hinfallen“ über die ersten zwei Judowürfe bis hin zum Rangeln und Raufen nach Regeln und natürlich unter fachkundiger Aufsicht und Anleitung sollen die Anfänger am Ende des Kurses Ende November ihren ersten gelb-weißen Judogürtel bekommen.

Eine zweite neue Gruppe für Wiedereinsteiger und ältere Neuanfänger ab 16 Jahren aufwärts ist jetzt ebenfalls gestartet. Trainiert wird am Donnerstag zwischen 19.45 und 21.45 Uhr in der selben Sporthalle An der Haake. Ehemalige Judosportler, die einige Zeit ausgesetzt haben, sind hier genauso willkommen wie Neulinge, die sich gerne altersge-



recht bewegen möchten und Spaß daran haben in einer Sportgruppe aktiv zu sein. Das Angebot kann vier Wochen lang ausprobiert werden, erst dann ist eine Anmeldung im Sportverein erforderlich. Weitere Informationen zum Judo in der HNT gibt es im Internet auf hntonline.de oder direkt bei Abteilungsleiter Michael Zart, Mobiltelefon 0172 9216977.

Interessierte können einfach abends in der Sporthalle vorbeischauen. Weitere Infos auch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Lernen vom Olympiasieger HNT-Judo-Trainer besuchen Sommercamp im dänischen Gerlev



Die beiden HNT-Judo-Trainer Michael Zart und Heiko von Bremen waren gemeinsam mit HNT-Nachwuchs-Judoka Maurice Schumacher zur Sommerfortbildung beim interna-

tionalen Judocamp im dänischen Gerlev. „Wir haben viele neue Ideen und Anregungen mitgenommen, die wir jetzt ins Training einbauen wollen“, so Michael Zart.

Neben zahlreiche Übungsstunden auf der Matte beeindruckte besonders das Training mit dem mehrmaligen Weltmeister und Olympiasieger 1996, Jeon Ki Young aus Südkorea. „Sehr beeindruckend waren auch die Stunden mit Ullrich Klocke aus Köln, der viele neue Dinge über Judo mit Anfängern, Wiedereinsteigern und auch älteren Judoka vermitteln konnte“. Für die HNT-Trainer standen zudem Begegnung Austausch mit Judoka aus anderen Ländern im Vordergrund. Die Camp-Teilnehmer kamen unter anderem aus Norwegen, Schweden, Polen, Island und sogar von den Färöer Inseln.


Schlatermund
 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
 SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
 TERRASSEN- UND WEGEBAU
 BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
 OBJEKTBETREUUNG

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlattermund.de

Kinder-Olympiade & mehr Aktionstag im Sportpark Opferberg

Mit einem bunten Programm für die ganze Familie kann sich der Aktionstag im HNT Sportpark Opferberg am Samstag, 23. September, sehen lassen.

Bereits ab 9 Uhr startet der

Flohmarkt

rund um den Sportplatz. Ab 10 Uhr beginnt zudem der Vereinsvorentscheid der 12. Hamburger

Kinderolympiade

Dabei gilt es einen spannenden, aber nicht zu schweren Parcours in möglichst schneller Zeit zu absolvieren. Aber Achtung - es kommt auch auf Geschicklichkeit an. Kostenlos mitmachen dürfen alle Mädchen und Jungen, die zwischen 2007 und 2012 geboren sind. In drei Altersklassen qualifiziert sich jeweils das schnellste Kind für's Finale am Sonntag, 8. Oktober in der Leichtathletikhalle in HH-Alsterdorf.

Neben der sportlichen Herausforderung gibt es ein buntes Rahmenprogramm, für Verpflegung ist gesorgt und zu gewinnen gibt es auch etwas. Daneben wird es noch eine

Turn- und Bewegungslandschaft

zum sich-selbst-ausprobieren geben. Ebenfalls kann das

Sportabzeichen

am Aktionssamstag im Sportpark absolviert werden oder sich mit viel Spaß bei einem zwanglosen freien

Fußballturnier

auf dem Kunstrasenplatz sportlich gemessen werden.

Die Jüngsten entdecken ihre Stärken!

Kinderturn-Sonntag am 5. November - Infos und Spaß für Kinder und Eltern

Am Sonntag, 5. November, ab 10 Uhr ist es wieder soweit: Drei Stunden lang gibt es in den Turnhallen im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, kostenlosen Bewegungs-Spaß für Kinder von 1 bis 7 Jahren.

Die Jüngsten entdecken ihre Stärken! - und das ganz praktisch: Beim Klettern, Springen auf dem Air Track oder Balancieren – sich einfach einmal richtig ausprobieren und austoben! Gleichzeitig können sich alle Eltern über die vielseitigen

Angebote der HNT für Kinder umfassend informieren.

Der jährliche Kinderturn-Sonntag der führenden Turnsportvereine Hamburgs ist auch aus dem Veranstaltungskalender der HNT nicht mehr wegzudenken. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen und -bewegungsprogramme sind die Chance, den Grundstein für lebenslanges Sporttreiben zu legen. Sie sind die Basis für nahezu alle Sportarten, egal für welche sich die Kinder später auch entscheiden mögen.

Feiern mit
Spiel & Spaß?



Alle Informationen und Buchungen zu den HNT-Kindergeburtstags-Programmen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail freizeit@hntonline.de

Aktiv zum Schulbeginn Bewegung schafft Ausgleich

Mit dem Eintritt in die Schule beginnt für alle Kinder um die sechs Jahre ein gänzlich neuer Lebensabschnitt. Die Alltagsmotorik mit Laufen, Springen, Hüpfen oder Kriechen sollten in diesem Alter vollkommen beherrscht werden. Die Lernfähigkeit nimmt rasch zu und ist aufgrund des bereits erlernten schulischen Wissens, der sprachlichen Kompetenz, der Bewegungserfahrung und der Motivation besonders gut ausgeprägt, so dass Kinder sportliche Bewegungen im Idealfall auf Anhieb lernen können.

Ganz egal, welcher Sportart, welcher Einzel- oder Mannschaftsdisziplin später das Interesse oder – von den Bewegungserfahrungen beim Turnen von klein auf an profitieren alle!

Alle Informationen zu Bewegungsangeboten für Kleinkinder und Kinder im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Professionelle und kompetente Betreuung

Helmut von Soosten organisiert viele der HNT-Engagementbereiche



Helmut von Soosten ist seit 2014 in vielen Aufgabenbereichen der HNT engagiert. Der 53-Jährige betreut verantwortlich die Kooperationen von Schulen mit dem Sportverein und organisiert diverse Ganztagsangebote an verschiedenen Schulen. Außerdem koordiniert er den Betrieb der Sportstätten. Auch die Betreuung und Entwicklung des Sportparks Opferberg sowie

viele Events und Projekte gehören zu seinem Aufgabenbereich.

Helmut, wie hast Du die HNT für dich entdeckt?

Nach meinem Ausscheiden als Bundesligatrainer beim VT Hamburg hat mich Kumar Tschana von der HNT Geschäftsleitung angesprochen, ob ich mir eine Mitarbeit bei der HNT vorstellen könnte.

Was ist für Dich das Besondere bei der Arbeit im Sportverein?

Die soziale Komponente, die Flexibilität und Variabilität bei Arbeitszeiten und Arbeitsbereichen. Zudem beeindruckt mich das persönliche Engagement von Hauptamtlichen, Honorar-

kräften und besonders der Ehrenamtlichen, die oft mehr tun als von ihnen erwartet wird und die durch ihr Engagement aktiv die Zukunft mitgestalten.

Was gefällt dir am Hamburger Süden?

Der Hamburge Süden ist meine Heimat. Ich bin hier aufgewachsen, fühle mich hier wohl und es ist schön so naturnah zu wohnen.

Was wäre Dein guter Tipp für eine aktive Freizeitgestaltung?

Fahrradtouren durch die Fischbeker- oder Lüneburger Heide, durch das Alte Land oder an die Elbe. Und selbstverständlich immer freitags „Beach & Chill“ an der Beachanlage im HNT-Sportpark Opferberg.

Ab sofort sind wir
in Neugraben für Sie da!



Warncke's
Frischecenter



Süderelbering 1 • 21149 Hamburg • www.edeka-warncke.de •

Impressum

Die HNT, 4/2017, September 2017, 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

Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv

Heimspiel VT Hamburg Volleyball-Bundesliga erleben

Für alle **HNT Mitglieder** gibt es ab sofort **vergünstigte Eintrittskarten** zu den Zweitliga-Heimspielen der VT-Hamburg Frauen in der CU Arena am BGZ Süderelbe. Die Karten sind im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253 oder im HNT Fit-Hus im BGZ Süderelbe zu vergünstigten Preisen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien erhältlich. Die HNT freut sich als VT Hamburg Kooperationspartner auf eine erfolgreiche Saison 2017/18. Übrigens: Die VT Hamburg Spielerinnen bringen sich im HNT FitHus in Form.

Die Heimspiele der VT Hamburg::

Sa., 16. September, 19 Uhr, gegen Berlin
Sa., 30. September, 19 Uhr, gegen Bad Laer
Sa., 28. Oktober, 19 Uhr, gegen Gladbeck
Sa., 18. November, 19 Uhr, gegen Essen-Borbeck
Sa., 6. Januar, 19 Uhr, gegen Stralsund
Sa., 20. Januar, 19 Uhr, gegen Köln
So., 4. Februar, 16 Uhr, gegen Leverkusen
Sa., 17. Februar, 19 Uhr, gegen Dingden
Sa., 3. März, 17 Uhr, gegen Schwerin
Sa., 10. März, 19 Uhr, gegen Borken
Sa., 17. März, 19 Uhr, gegen Emlichheim

Zwei Neue im HNT Team Jahrespraktikantin und FSJ-ler

Eins verbindet beide: die sportliche Leidenschaft für Volleyball. Jahrespraktikantin Stina-Marie Schimmeler (19) aus Schwerin hat gerade ihre Fachhochschulreife am Sportgymnasium Schwerin absolviert und hat das Angebot, im Volleyball Team Hamburg zu spielen, angenommen. Sie stammt aus einer Sportlerfamilie und Sport gehört bei ihr schon immer dazu. Bei der HNT wird sie nun die unterschiedlichsten Bereiche eines Sportvereins kennenlernen und mitgestalten.



Alexander Uhr ist 20 Jahre alt, wohnt im benachbarten Neu Wulmstorf und hat gerade sein Abitur an der Eliteschule des Sports Alter Teichweg in Hamburg bestanden. Sportlich ist er in der dritten Volleyball-Bundesliga aktiv. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) möchte er nutzen, um Erfahrungen und Kompetenzen zu sammeln. Später soll dies die richtige Entscheidung für die Berufswahl erleichtern - ob vielleicht ein Beruf, wie Lehrer oder allgemein in einem Sportverein, für ihn tatsächlich in Frage kommt.

HNT Seniorenfreizeit Gemeinsam auf dem Rad unterwegs

Das Berufsleben ist beendet, das wohlverdiente Rentenalter erreicht, die lange aufgeschobenen Arbeiten im Haus, Keller und Garten sind erledigt. Was nun mit der ungewohnten vielen Freizeit? Für Frauen und Männer, die ihren neuen Lebensabschnitt als Rentner oder Pensionär jetzt aktiv gestalten wollen, lädt die HNT Seniorenfreizeit ihre Mitglieder und auch interessierte Nichtmitglieder zu den beliebten Rad- und Radwandertouren ein.

Jeden Donnerstag um 10 Uhr, vor dem HNT Vereinshaus an der Cuxhavener Str. 253, treffen sich die Radfahrer für Radtouren von 40 bis 60 Kilometern vor dem HNT Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253. Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat treffen sich zudem die Radwanderer für Touren von etwa 30 Kilometern.



Termine

- So., 10. September, Stadtfest „Neugraben erleben“
Neugrabener Markt**
- Di, 12. September, 18 Uhr, Sportpark Opferberg,
Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen**
- Sa., 23. September, Sportpark Opferberg
9 Uhr Flohmarkt
10 Uhr, 12. Hamburger Kinder-Olympiade**
- Sa., 30. September, „Dance with Friends“,
Landhaus Jägerhof**
- Sa., 7. Oktober, 12 Uhr, Aikido-Seminar,
Turnhalle Sportplatz Opferberg,**
- Sa., 7. Oktober, 12 Uhr, Schwarzlicht-Volleyballturnier
HNT Vereinshaus**
- Sa., 7. Oktober, 20 Uhr, Schwarzlicht-Halloween-Party
HNT Vereinshaus**
- So., 8. Oktober, Finale 12. Hamburger Kinderolympiade
Leichtathletikhalle Hamburg-Alsterdorf**
- Sa., 14. Oktober, 10 Uhr, HNT Fitness- und
Gesundheitsmesse, HNT Vereinshaus**
- So., 15. Oktober, 11.30 Uhr, Line-Dance-Frühshoppen**
- Sa., 28. Oktober, 14 Uhr, 5. Black-Coffee-Nachmittag
der Jolly Boots, HNT Vereinshaus**
- So., 5. November, 10 bis 13 Uhr, Kinderturn-Sonntag,
HNT Vereinshaus**
- Fr., 10. November, Vorlese- und Kuschelnacht 2017**
- So., 26. November, Late-Night-Fitness, HNT FitHus,
BGZ Süderelbe**

Weitere Infos zur Terminauswahl immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder im Internet unter www.hntonline.de

„Hingehen, informieren und ausprobieren!“

Keine
Aufnahmegebühr!

Fit  **hus**
HNT "Sport und Freizeit"

24.09. - 01.10. 2017

**TAGE DER
OFFENEN TÜR**



www.fithus.de

 facebook.com/fithus.hntononline

 fithus@hntononline.de

 +49 40 701 57 74

 Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg



So geht Sport heute!