



„Das Sportbüro“ im Vereinshaus · immer aktuell · www.hntonline.de
HNT: Mo./Di./Do. 9.00–11.00 Uhr und Mo.–Do. 16.00–19.00 Uhr • FitHus: Mo.+Fr. 8.30–22.00 Uhr, Di.–Do. 9.00–22.00 Uhr, Sa.+So. 10.00–16.00 Uhr

Fitness-Boxen für mehr Kraft und Ausdauer

„Ciu Punch“ im FitHus

■ (pd) „Ciu-Punch“, das Fitness Box Workout im HNT-FitHus, gehört auch im neuen FitHus im BGZ Süderelbe zum regelmäßigen Kursangebot. Die Geschicklichkeit des Boxens optimal mit Kraft- und Ausdauerfitnessstraining verbinden, das ist die Philosophie des „Ciu Punch“-Trainings unter fachkundiger Anleitung. Und enormen Spaß macht es außerdem! Auch Nichtmitglieder können mit der speziellen Kurskarte teilnehmen.

Informationen und Anmeldung zum FitHus-Kursprogramm direkt im neuen HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2 (direkt hinter dem S-Bahnhof Neugraben) oder am FitHus-Infotelefon 7015774

Freizeitsport mit hohem Spaßfaktor

Aktiv-Volleyball für alle

■ (pd) Die Volleyballgemeinschaft Hausbruch-Neugraben-Fischbek in der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. und dem Turnverein Fischbek von 1921 e.V. – oder einfach kurz VG HNF – ist die Adresse für alle aktiven Volleyballfreunde im Hamburger Süden. Als gemeinsame Volleyballabteilung der beiden Süderelbe-Sportvereine HNT und TVF bietet sie in verschiedenen Kinder- und Jugendgruppen für Mädchen- und Jungen, im Damen und Herrenbereich, sowie mit Mixed, Hobby- und Freizeitmanschaften Vielfalt zum aktiven Freizeitsport.

Am Spielbetrieb der Ligarunde im Hamburger Volleyballverband nehmen in der VG HNF alle Leistungstufen teil. Insgesamt starten in dieser Saison 14 VG HNF-Mannschaften. Die VG HNF ist übrigens Partner der Volleyball-Bundesliga-Frauen des VT Aurubis Hamburg.

Lust auf Mitmachen? Hier sind unsere Trainingszeiten für Einsteiger und Hobbyspieler:

Weibliche Jugend:

- mittwochs, 18-20 Uhr, Sporthalle Arena Süderelbe
- donnerstags, 19-20.30 Uhr, Sporthalle Schule am Falkenberg, Heidrand

Männliche Jugend 14-16 Jahre:

- dienstags, 18-20 Uhr, Sporthalle Fischbeker Moor 1

Mix-Jugend 16+ Jahre:

- dienstags, 19-22 Uhr, CU-Arena im BGZ Süderelbe

Mix-Gruppen:

- „Montagsgruppe“: montags, 20-22 Uhr, Sporthalle Quellmoor;
- „Wladimir“: montags, 20-22 Uhr, Sporthalle Schule am Falkenberg, Heidrand
- „Fischköpfe“: montags, 20-22 Uhr, Sporthalle Schule Schnucken-drift, Kiesbarg

Weitere Informationen gibt es bei den Abteilungsleitern Klaus Lindenberg, E-Mail: Klaus_Lindenberg@TV-Fischbek.de oder Stefan Prigge, E-Mail: Sprigge@t-online.de oder im HNT-Sportbüro.

Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

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

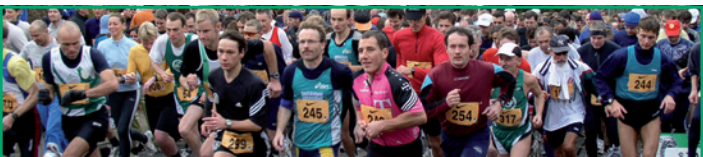
Bodenbeläge • Gardinen • Sonnenschutz • Wohnaccessoires • Farben • Tapeten

NORDHAUSEN

Raumgestaltung

Freude am schönen Wohnen

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



Familientag & Lauf fürs Leben

Samstag, 9. Juni 2012, 14:00–18:00 Uhr

Bildungs- und Gemeinschaftszentrum Süderelbe und CU-Arena

► **14:00–18:00 Uhr**
Darmkrebs durch Bewegung und Ernährung verhüten

► **15:00 Uhr**
Laufveranstaltung für einen guten Zweck und für die eigene Gesundheit

Anmeldung: Onlineanmeldung bis zum 4. Juni auf www.lghnf.de oder direkt am Veranstaltungstag. Meldegebühren: Jeder Teilnehmer entrichtet eine Spende (mind. 2,- €). Das Geld geht an den Hospizverein Hamburger Süden e.V. und an die Ganztagsgrundschule Johannisland.

Visionen für eine sportliche Zukunft im Stadtteil

HNT-„Parlament“ bestätigt Präsidium

■ (pd) Die HNT Vertreterversammlung – so heißt die Jahreshauptversammlung und „Vereinsparlament“ des mitgliederstärksten Sportvereins im Hamburger Süden – hat für weitere vier Jahre sein Präsidium gewählt. HNT Präsidentin Ines Sulzbacher wurde in ihrem Amt klar bestätigt, ebenso wie die Vizepräsidenten Iris Pulmer, Mark Schepanski und Volker Neukamm. Neu ins Präsidium wählten die Delegierten der Abteilungen Karen Hacker als vierte Vizepräsidentin. Sie wird die Vereinsführung insbesondere im Bereich Finanzen verstärken. Gemeinsam gilt es für den ehrenamtlichen Vorstand in den nächsten vier Jahren die Geschicke der HNT weiter zu gestalten. Nachdem im vergangenen Jahr mit dem 100-jährigen Vereinsjubiläum und dem Umzug des vereinseigenen Sportstudio FitHus ins neue BGZ Süderelbe einige Kraftakte zu stemmen waren, gibt es weiterhin Herausforderungen zu meistern. So ist die erfreulich gute Mitgliederentwicklung – nicht zuletzt aufgrund eines enormen Mitgliederzu-



Karen Hacker, Mark Schepanski, Ines Sulzbacher, Volker Neukamm und Iris Pulmer

gewinns im neuen FitHus – weiter zu unterstützen. „Die 5.000 Mitglieder-marke ist in greifbarer Nähe“, davon ist Vizepräsident Mark Schepanski überzeugt. Als große Herausforderung gelten insbesondere im Kindersport die Änderungen im Schulbereich der Stadt. Mit fortschreitender Einführung von ganztägsschulen (GTS) und Ganztagsbetreuung an Schulen (GBS) gilt es neue Konzepte und Kooperationen zu gestalten. Auch den tradi-

tionellen Sportabteilungen wird das Präsidium ein verstärktes Interesse widmen. Hier sind Zukunftspotentiale und Entwicklungen konzeptionell zu begleiten und zu gestalten. Auch Visionen sollen in den nächsten vier Jahren konkreter werden. Sei es der Ausbau der Sportanlage Opferberg in Kombination mit den HNT Vereinsanlagen zum größten und attraktivsten Indoor- und Outdoorsportzentrum im Süden Hamburgs sowie folgerichtig den Ausbau der bereits bestehenden Kooperationen der Sportvereine im Süderelberaum unter dem Dach eines gemeinsamen und starken Sportverbundes – Bevölkerungszuwachs, sich ändernde Lebens- und Freizeitsituationen sowie die erweiterten Anforderungen des Stadtteils und seiner Bewohnerinnen und Bewohner an die Sportvereine bedürfen einer zukunftsfähigen gemeinsamen Weiterentwicklung aller Akteure.

Verantwortung für Patienten übernehmen:

Engagierte Ärzte dringend gesucht!

■ (pd) Für die notwendige Begleitung der HNT-Herzsportgruppen – jeweils einmal monatlich dienstags ab 18.30 Uhr sowie samstags ab 9.30 Uhr – werden weiterhin dringend einige engagierte Ärztinnen und Ärzte gesucht, die mit ihrer Anwesenheit auch ohne Krankenschein Verantwortung übernehmen und den Fortbestand dieser für Menschen mit oder nach überstandenen Herzproblemen wichtigen Trainingsprogramme unterstützen. Ansprechpartnerin ist Abteilungsleiterin Andreas Kinder, Telefon 7027400 oder E-Mail reha@hntonline.de

Übungsleiter gesucht

Für den Gesundheits- und Rehasport der HNT werden qualifizierte Übungsleiterinnen und -leiter gesucht, unter anderem für den Gesundheitssportbereich in der Rückengymnastik, Morbus Bechterew und den Herzsport. Nähere Informationen bei Abteilungsleiterin Andrea Kinder, Telefon 702 74 00.

Letzter Nordic-Walking-Kurs 2012!

Beginn nach den Sommerferien

■ (pd) Ab Mittwoch, 8. August, beginnt wieder ein neuer HNT-Nordic-Walking-Kurs in der Fischbeker Heide. Start für die 90-minütige Trainingseinheit ist jeweils um 9.30 Uhr. Der Kurs läuft bis zum 24. Oktober und ist der letzte HNT-Nordic-Walking-Kurs in diesem Jahr. Der Kurs kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Anmeldungen ab sofort bei Übungsleiterin Susanne Kaden, Telefon 7968378.

Turnier-Klassiker



■ (pd) Bereits zum 19. Mal veranstaltet die HNT-Judoabteilung in diesem Jahr ihren Wanderpokalturnier für Jugendliche von acht bis 19 Jahre. Der „OldieCup“ der Kämpfer für über 30 Jahre geht bereits in sein siebtes Jahr. An diesem Wochenende, 12. und 13. Mai geht auf den Wettkampfmatten in der Halle am Neumoorstück jeweils ab 11 Uhr in der Sport-

halle Arena Süderelbe wieder richtig die Post ab! Abteilungsleiter Michael Zart erwartet erneut über 500 Teilnehmer aus Hamburg, Niedersachsen, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Sachsen. Einen internationalen Touch erfährt das Turnier mit Teilnehmern aus Dänemark. Der Eintritt ist frei!

Info- und Familienprogramm mit Benefizlaufveranstaltung

„Lauf fürs Leben“ – Darmkrebs verhüten

■ (pd) „Lauffürs Leben“ mit einer Laufveranstaltung für einen guten Zweck und die eigene Gesundheit starten die HNT in Zusammenarbeit mit der Asklepios Klinik Harburg am Samstag, 9. Juni, eine der ersten Familien-Mitmach- und Informationsveranstaltung im neuen BGZ Süderelbe. Gemeinsamer Start der Laufveranstaltung ist um 15 Uhr um den 1,3 Kilometer langen Rundkurs beliebig oft zu durchlaufen oder zu walken. Auch ein späteres Einsteigen in den Lauf ist möglich. Für eine Mindestspende von 2 Euro ist jeder zum Mitmachen eingeladen. Der Erlös geht an den Hospizverein Hamburger Süden e.V. und die Ganztagsgrundschule Johannisland für den Bau eines Bewegungsparks. Die begleitende Infoveranstaltung von 14 bis 18 Uhr im BGZ Süderelbe und der CU-Arena informiert über Prävention von Darmkrebs, deren Risiko durch entsprechend gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung vermindert werden kann. Ein begehbare Riesen-Darmmodell klärt dazu auf – neben Ausstellungsständen mit vielen Infos rund um Vorbeugung, Ernährung, Therapie und mit Sport und Spaß für alle. Ab 14 Uhr gibt es zudem ein Programm mit Kurzvorträgen:

14 Uhr: Prävention – ein Anliegen der Hamburger Krebsgesellschaft, mit Dagmar Kürschner
14.15 Uhr: Vorbeugen durch gesunde Ernährung, mit Prof. Dr. Stefan Christl
15 Uhr: Die Vorsorge-Koloskopie, mit Dr. Klaus Reuter
15.15 Uhr: Familiäre Häufung von Krebserkrankungen – was tun? Mit Dr. Ellen Schäfer
16 Uhr: Sport und Reduzierung des Krebsrisikos, mit Dr. Susanne Tiede
16.15 Uhr: ILCO – Rolle der Hilfe zur Selbsthilfe, mit Renate Rosenberg
17 Uhr: Der HNT Reha-Sport stellt sich vor, mit Andrea Kinder
17.15 Uhr: Prävention – Sport & Gesundheit, mit Dr. Matthias Heinhold

Fit bis ins hohe Alter

Kursus zur Sturzprävention

■ (pd) Mit gut trainierten Muskeln und Gleichgewichtssinn auch im hohen Alter fit bleiben, Stürze – wie beim Treppensteigen – am besten vermeiden oder, wenn es doch passiert, die Folgen mildern. Mit dem HNT-Kursus Sturzprävention wird Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Balance trainiert – und steigert nicht zuletzt wieder die Lebensfreude und das Selbstbewusstsein. Kursbeginn ist am Dienstag, 26. Juni, von 9 bis 10 Uhr im Seniorenzentrum Neuwiedenthal. Informationen und Anmeldung ab sofort im HNT Sportbüro, Telefon 7017443

Neuer HNT Tai-Chi Kurs

Fernöstliche Bewegungskunst hilft dem Körper

■ (pd) Der neue HNT Tai-Chi Kurs beginnt am Mittwoch, 8. August, von 18.15 bis 19.15 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch. Unter Anleitung der chinesischen Trainerin Hui Gao werden die Bewegungen, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, eingeübt und der Übende wird nach und nach entspannen. Die Atmung wird dabei langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher, Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln und wirkt sich auch positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenks-schmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose aus. Das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung sollen dazu verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden. Der Kurs geht über 10 Wochen, Anmeldungen ab sofort unter Telefon 70382427.

„Locker vom Hocker“

Neuer Kurs bringt neuen Schwung

■ (pd) Sie haben Probleme auf den Boden zu kommen? Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig! Zum Aufwärmen wird sich zunächst quer durch die Halle bewegt, dann folgen Gleichgewichtsschulung und -koordination und begleiten die Gymnastik im Stehen und mit vielen Übungen im Sitzen auf dem Stuhl. Der Kurs unter Anleitung von Trainerin Katrin Stukenbrock geht über 10 Wochen und kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Kursbeginn ist am 11. September, von 10.30 bis 11.30 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Anmeldungen und Infos im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.