



„Das Sportbüro“ im Vereinshaus · immer aktuell · www.hntonline.de

HNT: Mo./Di./Do. 9.00–11.00 Uhr und 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



Neues aus der „T&G“

Tai-Chi mit Yoga Elementen

■ (pd) Eine neue Tai-Chi-Gruppe startet unter der fachkundigen Anleitung von Übungsleiterin Hui Gao ab Mittwoch, 23. Januar, jeweils von 18 bis 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch.

Tai-Chi stärkt Knochen und die Muskulatur. Auch wirkt sich Tai-Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose aus. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Interessierte kommen einfach mit bequemer Sportbekleidung vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kunstturner auf großer Bühne!

■ (pd) Im Hamburger Süden sind die als „Jumping Boys“ und „Flying Kids“ mit ihrer akrobatischen Kunstturn-Show schon sehr bekannt. Nun präsentieren sie ihre Künste auch auf Hamburgs größter Showbühne in der O2 World! Nach wohlwollenden Übungseinheiten ist es am Samstag, 19. Januar, soweit: Mit zwei Auftritten werden „Jumping Boys“ und „Flying Kids“ zeigen, dass ihr Name Programm ist. Zur Generalprobe am Sonntag, 13. Januar, um 10 Uhr in der Turnhalle Hausbruch, Eingang Schaaphusen, sind Zuschauer herzlich eingeladen, sich diesen actionreichen Auftritt schon einmal vorab kostenfrei anzuschauen.

„Fit und Fun“ bewegt!

■ (pd) Das zweistündige Programm dieses neuen HNT-Sportangebotes bietet alles für

einen bewegten Abend. In einer gemischten Teilnehmergruppe mittleren Alters werden unter anderem mit funktioneller Gymnastik Bauch, Beine, Rücken und Po trainiert. Fitness- und Konditionstraining – teils mit Kleingeräten – gehören ebenso wie Übungen zur Koordination und der Balance dazu. Die Gruppe trifft sich unter Anleitung von Übungsleiterin Annet Nerkamp jeweils donnerstags um 19.30 Uhr in der Sporthalle Hausbruch, Eingang Schaaphusen.

Nordic-Walking-Kurs

■ (pd) Die Anmeldung zum ersten Frühlings-Kurs ist ab sofort möglich. Der Nordic-Walking-Kurs in der Fischbeker Heide beginnt am Dienstag, 26. März, und läuft bis zum 28. Mai – jeweils dienstags von 18 bis 19.30 Uhr. Danach besteht die Möglichkeit, an den diversen HNT-Walkingtreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Die Krankenkassen können diesen Kurs bezuschussen.

„Piloga“ – die perfekte Mischung

■ (pd) Piloga – das ist die neue perfekte Mischung aus Pilates und Yogaelementen. Beide Sportarten verbinden sich durch die Atmung, die Kräftigung des Körperzentrums und der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskeln. Ab Donnerstag, 17. Januar, kann jeweils von 20 bis 21 Uhr dieses neue Körpergefühl unter Anleitung von Trainerin Christina Wilke in der Gymnastikhalle Hausbruch ausprobiert werden.

Übungsleiter/in gesucht

■ (pd) Für die Rückengymnastikgruppe donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr sucht die HNT eine/n Übungsleiter/in. Informationen bei Andrea Kinder, Telefon 70382312.

HNT hat Verantwortung übernommen

Sportplatz Opferberg: Mittelpunkt vielfältiger Aktivitäten



Die schönste Sportanlage Hamburgs soll neu belebt werden!

■ (pd) Mit Beginn des neuen Jahres hat die HNT die Betreuung der städtischen Sportanlage Opferberg übernommen. „Die Übernahme der Sportanlage mit Rasenplatz, Laufbahn, Grantplatz und Gummiplatz gibt der HNT die Möglichkeit, ein großartiges Sportzentrum Opferberg mit der hier vorhandenen Schulturnhalle und den benachbarten HNT-Vereins sportanlagen, der HNT-Tennishalle und den dazugehörigen Tennisplätzen zu entwickeln“, freut sich HNT Vizepräsident Mark Schepanski. Dabei denkt er auch über die Grenzen der Anlage hinaus: „Das Sportzentrum Opferberg soll Ausgangs- und Endpunkt für Freiluftangebote in das Naturschutzgebiet Neugrabener Heide sein. Die Anbindung an den Regionalpark Rosengarten bietet sich geradezu idealerweise an.“ Ob Moun-

tainbike, Wandern, Laufen, Walking oder andere neue Outdoor-Angebote können am Sportzentrum Opferberg ihren Ausgangs- und Zielpunkt finden. Die Anlage soll ab April endlich wieder ganztägig betreut werden, so dass für Sportlerinnen und Sportler eine interessante Infrastruktur mit Umkleidemöglichkeiten und Sanitärbereichen zur Verfügung steht. Die ersten Sportveranstaltungen für die Fläche sind bereits festgeschrieben:

Leichtathletik

12.05. Kreismeisterschaften
23.05. Abendsportfest
26.05. evtl. HH-Meisterschaften 3-/4-Kampf
13.06. Abendsportfest
01.08. Abendsportfest
29.08. Abendsportfest

Fußball

Staffelspielplan 1. Herren HNT
23.02. Vikt. Harburg 1., 13:00 Uhr
09.03. Bostelbek, 13:00 Uhr
23.03. Hamdija 1., 13:00 Uhr
13.04. Altenwerder, 13:00 Uhr
27.04. Kosova 2., 13:00 Uhr
11.05. Harb. Türk-Sport 2., 13:00 Uhr

Staffelspielplan Supersenioren

28.04. Wandsb.-Jenf. 2. Sen., 11:00 Uhr
05.05. Grünh.-Tesperh. 1. Sen., 11:00 Uhr
26.05. Vikt. Harburg 1. Sen., 11:00 Uhr



Gut ausgestattet starten die HNT-Flames in eine neue Saison

■ (Bd) Die HNT Flames werden in 2013 erneut mit einer Jugend- (13 - 15 Jahre) und einen Seniorenmannschaft am Spielbetrieb der Landesliga Hamburg teilnehmen. Nachdem die Jugendmannschaft in der letzten Spielzeit ihre ersten Erfahrungen gesammelt haben, wollen die Kids mit ihren neuem Trainergespann bestehend aus unseren Eigengewäch-

sen Florian Compart und Maximilian Schild - welche auch bei den Senioren aktiv sind - erste Erfolge erzielen. Beide Mannschaften haben auch weiterhin noch Platz für neue Mitspieler!

Die aktuellen Trainingszeiten sind:

Dienstags von 17:00 - 18:30 Uhr (Jugend)
Donnerstag von 18:30 - 20:00 Uhr (Senioren)
Samstags von 13:00 - 15:00 Uhr (Jugend)

Tanz-Workshop zum Auffrischen

„Standard und Latein“

■ (pd) Tanzen ist nicht nur Sport, Tanzen heißt auch, die „grauen Zellen“ zu trainieren. Die sind immer dann gefragt, wenn Schrittfolgen beim Langsamen Walzer, Tango, Disco Fox, Cha-Cha-Cha, Rumba, Mambo und weitere Tänze mit Spaß und Freude an der Bewegung geübt werden. Paare jeder Altersgruppe können ihre Kenntnisse in einem HNT-Workshop erfolgreich wiederbeleben.

Wer also Lust aufs Tanzen hat, kann sich mit seinem Partner am Freitag, den 18. Januar einmal zur Probe

und bei Gefallen dort für den ganzen HNT-Workshop „Standard- und Lateintanzen“ anmelden. Der Workshop umfasst zwölf Übungsabende in der Neugrabener Falkenbergshalle, Heidrand 5, jeweils freitags von 19 Uhr bis 21 Uhr. Tanztrainer wird der erfahrene ADTV-Lehrer Mario Tessmann sein. Der Beitrag beträgt pro Paar 95 Euro (für HNT-Mitglieder 75,00 Euro). Anmeldung möglichst im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, E-Mail: sportbuero@hntonline.de.

Die Hausbruch Neugrabener Turnerschaft v. 1911 e.V. bietet zum 1. August 2013:

- Ausbildung Sport- und Fitnesskaufmann/kauffrau
- Ausbildung Bürokaufmann/kauffrau
- FSJ-Stelle (Frei. soziales Jahr)

Einsätze und Ausbildungseinheiten werden in allen Bereichen des mitgliederstärksten Sport- und Stadtteilvereins im Hamburger Süden stattfinden: Sportbetrieb, Veranstaltungen, Sportanlagen, Vereinssportstudio FitHus, Vereinsverwaltung und viele Bereiche mehr. Begeisterung und Leidenschaft für Menschen und Sport sowie eigene sportliche und ehrenamtliche Erfahrungen und Engagement sind von Vorteil.

Wir freuen uns auf Deine aussagekräftige Bewerbung!

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT)
HNT Geschäftsleitung, Karsten Bode
Cuxhavener Str. 253, 21149 HH
gerne per E-Mail: leitung@hntonline.de

Rehasport für Jugendliche

Probleme mit der Wirbelsäule?

■ (pd) Nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche haben besonders im Wachstum Probleme mit der Wirbelsäule. Sie sollten daher frühzeitig mit den richtigen Übungen zur Stabilisation und Kräftigung der Wirbelsäule beginnen. Mit gelenkschonenden Übungen werden die Körperwahrnehmung und motorischen Fähigkeiten trainiert, um dadurch die aufrechte Haltung zu verbessern. Die neue Gruppe trifft sich immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT FitHus mit der ausgebildeten Rehasporttrainerin Dinah Stehr.

Neu im



Morgens früher trainieren

■ (pd) Mit Beginn des neuen Jahres hat das HNT FitHus seine Öffnungszeiten ausgeweitet: Montags bis freitags ist seit Jahresbeginn bereits ab 8.30 Uhr geöffnet, samstags und sonntags bleibt die Trainingszeit bei der erweiterten Öffnungszeit von 10 bis 18 Uhr.

Spartarif für „Junge Leute“!

■ (pd) Zum Jahresbeginn hat das HNT FitHus im BGZ Süderelbe den „Junge-Leute-Tarif“ gesenkt. Jeweils bis zu fünf Euro sparen Schüler, Studenten und Auszubildende mit entsprechendem Nachweis, allerdings höchstens bis zum 27. Lebensjahr. Der neue „Junge-Leute“-Monatsbeitrag beträgt jetzt 43 Euro. Nur 39 Euro Beitrag monatlich ist ein Angebot für eine vereinbarte Jahresmitgliedschaft. Eine FitHus-Mitgliedschaft ist eine Abteilungsmitgliedschaft in der HNT und deckt den Vereinsbeitrag für alle Angebote der HNT ab (zzgl. Abteilungsbeiträge). Informationen direkt im neuen HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, und am FitHus-Infotelefon 040-7015774,

„Zumba“ am Vormittag

■ (pd) Es ist das Tanz-Workout mit südamerikanischer Musik und ins Blut gehenden Rhythmen. „Zumba“ gibt es jetzt im HNT FitHus auch am Vormittag. Jeweils donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr können sich nicht nur FitHus-Mitglieder am „energiegeladenen“ Fitness-Spaß erfreuen. Informationen direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, und am FitHus-Infotelefon 040-7015774,

Seniorenfreizeitabteilung

Kultur erleben

■ Im neuen Jahr beginnt in der HNT erneut ein Jubiläumsjahr. 2013 besteht die Seniorenfreizeitabteilung 30 Jahre! Ein erster Höhepunkt im Jubiläumsjahr der Abteilung ist am Dienstag, 22. Januar, ein Besuch in der Hamburger Staatsoper zur Aufführung der Rossini-Oper „La Cenerentola“. Informationen gibt es bei der Abteilungsleitung Ev und Peter Bax, Telefon 7966008

Die HNT-Tennishalle erhält eine neue moderne Beleuchtung

Neues Hallenlicht schont Umwelt

■ (pd) Die HNT setzt in ihren Vereinssportanlagen auf Nachhaltigkeit. So ist die erste von zwei Vereinshallen bereits mit modernster LED-Lichttechnik ausgestattet worden. In den nächsten Wochen wird die HNT-Tennishalle folgen. Optimales Licht freut die Sportlerinnen und Sportler – und ein geringer und ressourcenschonender Stromverbrauch erfreut auch die Umwelt. Gefördert wurden diese Maßnahmen durch den Hamburger Sportbund und die Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt.

Inline-Skates raus aus dem Keller!

Inline-Skating-Kurs startet

■ (pd) Hallo Inline-Skater, und solche, die's werden wollen, die Inline-Skates liegen bei euch nur im Keller? Die Inline-Skating-Abteilung der HNT startet für Interessierte jetzt einen neuen Anfängerkurs. Geeignet ist das Angebot für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Die engagierten Trainer machen die Kursteilnehmer mit dem Erlernen von Kurventechnik, Bremsen, Spiel

und Spaß fit für die kommende Sommersaison. Die Kursgebühr beträgt 40 Euro. Zum Ausprobieren können alle gerne auch jetzt schon einmal vorbeikommen – jeweils freitags ab 19.30 Uhr in der Sporthalle der Stadteilschule Fischbeker Moor. Weitere Infos gibt es bei Abteilungsleiter Petr Komarek, E-Mail peskate@hotmail.de oder Mobiltelefon 0175-5091797.

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