

So geht Sport heute!

SPORT · FREIZEIT · FITNESS · GESUNDHEIT

www.hntononline.de

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
Cuxhavener Straße 253 · 21149 Hamburg
Tel. 040 / 701 74 43 · sportbuero@hntononline.de

Öffnungszeiten Sportbüro
Mo / Di / Do: 09:00 - 11:00 Uhr
Mo / Di / Do: 16:00 - 19:00 Uhr

„Sport vor Ort“ im Mittelpunkt



■ (pd) Im Programm für die ganze Familie zählten die Darbietungen der Sport- und Showgruppen der HNT, beim diesjährigen Stadtteilstfest Neugraben erleben, wieder einmal zu den Höhepunkten. Tennis auf der



Bühne, Akrobatische Kampfkunst und vor allen Tanzvorführungen von jung bis alt machten Lust auf mehr. Und wer durch soviel Spaß an der Bewegung beim Zuschauen schon motiviert wurde, selbst aktiv zu werden, der war an den Infoständen von HNT und FitHus gleich an der richtigen Adresse. Improvisation war



übrigens vom gesamten HNT-Team gefordert. So machten einige kräftige Regenschauer spontane Umplanungen und Trocknungseinätze auf der HNT-Showbühne notwendig, die unter der Leitung von HNT-Organisator Kumar Tschana und HNT-Techniker Holger Starcke mit Bravour gelöst wurden.

„Locker vom Hocker“

■ (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. Die Gruppe trifft sich unter Anleitung von Trainerin Katrin Stukenbrock immer dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Anmeldungen und Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.



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

8. Kinderolympiade 2013 - Kommen und kostenlos mitmachen!

„Zeig allen, was in Dir steckt!“

■ Am Sonntag, 15. September, ist es wieder soweit: Um 11 Uhr startet für alle Kinder von 5 bis 10 Jahren in der CU-Arena im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2-4 (direkt am S-Bahnhof Neugraben), die große Kinderolympiade 2013 bei der HNT. Die Kinder sind eingeladen mitzumachen und mit dem olympischen Motto „dabeisein ist alles“ zu zeigen, wie fit sie sind. Also, einfach Sportzeug mitbringen, kommen, mitmachen und riesigen Spaß haben!

Die 8. Hamburger Kinderolympiade ist eine Aktion der Hamburger Top-Sportvereine der Metropolregion

Hamburg und wird im Hamburger Süden exklusiv von der HNT veranstaltet. Das große Finale mit den Besten aus allen 24 Stadtteil-

anstellt. Das große Finale mit den Besten aus allen 24 Stadtteil-



8. Kinder-Olympiade 2013 - Startkarte

Wer bei der HNT an der Kinder-Olympiade teilnehmen möchte, füllt einfach diese Karte aus und gibt sie direkt auf der Veranstaltung in der CU-Arena, Am Johannisland 2, in 21147 Hamburg Neugraben am 15. September von 11-14 Uhr ab.

Die Infos werden gebraucht um dich ggf. für das Finale oder die Talentgruppen kontaktieren zu können.

Mädchen ☐ Junge ☐ (bitte ankreuzen) Jahrgang: 2003 ☐ 2004 ☐ 2005 ☐ 2006 ☐ 2007 ☐ 2008 ☐

Vorname, Name:

Adresse:

Email:

Telefon: Zeit: (wird vom Verein ausgefüllt) : ,

HNT Sport & Freizeit • Cuxhavener Str. 253 • 21149 Hamburg • Tel.: 040 701 74 43 • www.hntononline.de



www.fithus.de

Powered by



Öffnungszeiten: Mo - Fr. 08:30 - 22:00 Uhr und Sa + So 10:00 - 18:00 Uhr

FitHus – die bessere Alternative!

Fitness-Vielfalt für alle

■ (pd) Vielseitige Angebote für alle Altersgruppen und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl an fairen Mitgliedskonditionen bietet seit fast 20 Jahren das HNT FitHus, das Vereinssportstudio der HNT. Keine Vorauszahlungen, sondern stets monatliche Beitragseinzüge sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich drei Monaten sind nicht überall zu finden. Die FitHus-Mitgliedbeiträge halten immer noch jedem Vergleich stand! Lassen sie sich beraten und finden sie gemeinsam mit den FitHus-Mitarbeitern den individuell passenden Tarif. Interessierte können das Angebot jederzeit ausgiebig kostenfrei testen. Mit dem Willkommenspaket können neben einem, von den top-ausgebildeten Trainerinnen und Trainern des FitHus – darunter vier Physiotherapeuten – angeleiteten Probetraining, auch zwei der fast 40 wöchentlichen Kurse ausprobiert werden. Laufende Zusatzkurse – die auch zumeist von Nichtmitgliedern gebucht werden können – erweitern das bewährte und stets den neuesten sport- und gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen angepasste Trainingskonzept.

Mit den Tagen der offenen Tür ist der Einstieg vom 13. bis 20. September besonders attraktiv: Alle (Wieder-)Einsteiger, die sich an die

sen Tagen für eine Mitgliedschaft entscheiden sparen den sonst üblichen Aufnahmebeitrag von 40 Euro! Also: den Schwung des Spätsommers nutzen, vorbeikommen und FitHus-

Mitglied werden!

HNT FitHus-Infotelefon 7015774 oder direkt im HNT FitHus, im BGZ Süderelbe (direkt am S-Bahnhof Neugraben).



FITNESS, GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

Unsere qualifizierten Trainer, Physiotherapeuten und Sportexperten legen Wert auf optimale Beratung und Betreuung und erstellen für Sie einen individuellen Trainingsplan. Wir bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Kursprogramm.

13.-20. September

TAGE DER OFFENEN TÜR!

www.fithus.de

f fithus.hntononline

e fithus@hntononline.de

t +49 40 701 57 74

h Im BGZ Süderelbe Am Johannisland 2



€ 40,- sparen

An den Tagen der offenen Tür keine Aufnahmegebühr. Mindestaufzeit: 1 Quartal.

KOSTENLOSE MITMACHANGEBOTE

- Pilates, Yoga, Zumba, Spinning ...
- Zirkeltraining, Gerätetraining (nur mit Anweisung vom Trainer)
- Zwei Saunen mit Außenbereich

Beckenbodentraining für Frauen

Neue Kurse im FitHus und HNT-Vereinshaus

■ (pd) Mit zwei Kursen bietet die HNT erneut die Chance durch ein dynamisches Training einen kraftvollen Beckenboden zu erlangen. Die Teilnehmer lernen die Aufgaben und Funktionen einer der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers kennen. Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen verbessern die Kraft, Haltung und Beweglichkeit des Beckens, stabilisieren die Organe und sind ideal für den Erhalt oder Wiederherstellung der Kontinenz. Ein Kurs beginnt am Freitag, 13.

September, im Clubraum der HNT, Cuxhavener Straße 253, fünf Termine jeweils 9 bis 10.30 Uhr unter der Leitung von Meike Paul. Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Ein weiterer Beckenbodentraining Kurs für Frauen startet am Montag, 21. Oktober, im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, acht Termine jeweils 17 bis 18.30 Uhr unter der Leitung von Physiotherapeutin Silke Homann. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Jetzt anmelden!

Qigong-Kurs im HNT FitHus

■ (pd) Der neue Qigong-Kurs im HNT FitHus beginnt am Mittwoch, 16. Oktober. Die 90-minütigen Kurseinheiten beginnen jeweils mittwochs um 18.30 Uhr. Die Kursteilnehmer erleben die spürbar wohltuende Wirkung von Harmonie in Konzentration, Atmung und Bewegung. Der achtwöchige Kurs wird von Dipl.-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger angeleitet und von den Krankenkassen bezuschusst. Anmeldung direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Telefon 7015774.

HNT-Tennis

Kuddel-Muddel-Spiele zum Saisonende

■ (pd) Am Sonntag, 15. September, ist es ab 10 Uhr auf der HNT Tennisanlage am Fuße des Opferberges wieder soweit: Zum Saisonende wird wieder bei den Kuddel-Muddel-Spielen aufgeschlagen! Die Organisatoren der HNT-Tennisabteilung freuen sich auf viele Teilnehmer, Gäste sind herzlich willkommen. Für eine Bewirtung mit Speisen und Getränken ist in der Bauernstube auf der Tennisanlage gesorgt.

Jetzt einsteigen!

Kindgerechtes Judo-Training

■ Ab sofort gibt es wieder eine neue Judo-Anfängergruppe für Jungen und Mädchen von 7 bis 11 Jahren. Immer dienstags können sie auf den Judomatten in der Turnhalle Lange Striepen mit den HNT Trainern den Judo-sport ausprobieren. Weitere Infos zum HNT-Judo gibt es auf der eigenen Judo-website www.hntjudo.de oder auf www.hntononline.de. Infos gibt es auch bei Abteilungsleiter Michael Zart, Mobiltelefon 0172/9216977.

Rehasport für Jugendliche

■ (pd) Nicht nur Erwachsene, auch Jugendliche haben häufig 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, die aufrechte Haltung wird dadurch verbessert. Die Gruppe für Jugendliche trifft sich immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT-FitHus unter der Anleitung der ausgebildeten Rehasporttrainerin und Sportspool-Übungsleiterin Dinah Stehr. Informationen bei Andrea Kinder oder Dinah Stehr, Telefon 70382435 oder reha@hntonline.de