

So geht Sport heute!

SPORT · FREIZEIT · FITNESS · GESUNDHEIT



www.hntonline.de

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

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

10-wöchiger Einsteigerkurs beginnt am Montag

Aikido für Anfänger

■ (pd) Für alle Interessierten ab 6 Jahren sowie interessierte Erwachsene gibt es jetzt die Möglichkeit Aikido intensiv auszuprobieren. Zu den Trainingszeiten am Mittwoch und am Samstag kommt nach den Herbstferien eine neue Trainingszeit am Montag hinzu. Die HNT-Aikido-Abteilung bietet während dieser Trainingszeit einen Anfängerkurs an. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen an einem harmonischen und anfängerfreundlichen Programm teilzunehmen. Eine HNT-Mitgliedschaft ist dafür nicht nötig. Der Kurs beginnt am Montag, 14. Oktober und wird an 10 Abenden bis zum 16. Dezember jeweils von 20 bis 22 Uhr in der Sport-

halle der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, Heidrand 5 stattfinden. Für den Kurs werden lediglich „normale“ Sportkleidung und „Badeschlappen“ benötigt. Die Kursgebühr beträgt 30 Euro. Weitere Informationen unter <http://aikido.hntonline.de/> oder Telefon 7909157.

Für die HNT-Aikido-Abteilung hat der Oktober übrigens sehr erfolgreich begonnen. So haben gleich zwei Mitglieder der Abteilung eine Dan-Prüfung (Meister-Grad) erfolgreich abgelegt. Zum einen bestand HNT-Aikido Abteilungsleiter Werner Conradi beim Seminar im Kloster Damme seine Prüfung zum 4. Dan. Zum anderen absolvierte Dr. Andy Scheffer beim Lehrgang in Hilden seine Prüfung zum 1. Dan.

Es zeigt sich, dass fleißiges und intensives Training zum Erfolg führt.



HNT-Basketball für Mädchen

Eine junge Erfolgsgeschichte

■ (pd) „Wenn die Mädchen erst einmal die Grundlagen erlernt haben und selbst Erfolgserlebnisse haben, werden sie später nie mit Basketball aufhören“, so lautet die optimistische Prognose von Übungsleiterin Indre Sereikyte, die zwei Mädchen-Basketballgruppen bei der HNT leitet. Schon mit 6 Jahren beginnen die Mädchen bei Indre Sereikyte und ihrem Helferteam mit den Basketball-Grundlagen. Oft wollen sich die Mädchen, viele mit Migrationshintergrund, schon ein paar Wochen nach dem ersten Probetraining beim Verein anmelden. „Je früher die Mädchen anfangen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch im Verein aktiv bleiben“, meint die erfahrene Übungsleiterin. Ihre Fortschritte beim Training wollen die Mädchen in dieser Saison zeigen.

„Ich entdecke bei vielen Mädchen ein ganz großes Potenzial, nur muss man gerade diese Mädchen mehr motivieren, weil sie kein großes Selbstbewusstsein haben. Daran arbeiten wir natürlich im

Training, damit sie selbstsicherer werden“, blickt Indre Sereikyte in die Zukunft. Das bisher offene durch die Stützpunktförderung „Integration durch Sport“ (gefördert durch: Bundesministerium des Innern) geförderte HNT-Angebot ist mittlerweile fest im HNT-Programm integriert. Die HNT setzt auf die Entwicklung der Mädchen und freut sich auf die Saison.

Trainingszeiten

Mädchen Einsteiger ab 8 Jahre: montags, 15.30 bis 17.00 Uhr, Sporthalle Süderelbe

„Minis“ (Mädchen) ab 6 Jahre und Einsteiger (Jungs) ab 8 Jahre: jeweils mittwochs, 17.00 bis 18.30 Uhr, Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Einsteiger ab 8 Jahre: freitags, 17.00 bis 18.30 Uhr, Turnhalle Neumoorstück

Weitere Infos im HNT Sportbüro, Telefon 7017443

High-Tech für Gesundheits-, Fitness- und Leistungssportler

HNT investiert in professionelle Leistungsdiagnostik

■ (pd) „Wir haben jetzt in eine noch bessere Qualität unserer Angebote investiert“, betont HNT-Vizepräsident Mark Schepanski, „was früher nur absoluten Spitzensportlern möglich war, ist nun bei der HNT kostengünstig für alle Aktiven möglich“. Das bedeutet eine noch optimalere Trainingsbetreuung der HNT für alle Sportler die im Gesundheits-, Fitness- oder Leistungssport trainieren. Auch Nichtmitglieder profitieren von dieser Initiative.

Mit der aus dem Hochleistungssport bekannten sportmedizinischen Methode Spiroergometrie optimieren die speziell geschulten Trainer, Betreuer und Physiotherapeuten der HNT und des HNT-FitHus jetzt ihre Trainingsintensitäten ganz zielgerichtet. Füllten die Diagnose-Apparaturen früher ganze Räume, so sind diese nicht zuletzt dank der Weltraumforschung auf eine kompakte Handtaschengröße verkleinert. Rund eine Viertelstunde dauert die Untersuchung, die im Wesentlichen den Energiestoffwechsel über die Atemluft misst und mit deren Ergebnissen dann ein individuell optimierter Trainingsplan erstellt werden kann. Besonders im Gesundheits- und Fitnessbereich hat diese Methode für Einsteiger seine absolute Berechtigung. Unter anderem kann so etwa die effektivste Trainingszone zur Gewichtsreduzierung ermittelt werden. „Und dieser Trainingsbereich ist nicht unbedingt der Bereich mit der höchsten Anstrengung“, erläu-



FitHus-Physiotherapeut Stephan Greve (von links), Leichtathletik-Abteilungsleiter Mathias Thiessen, Sportwissenschaftler Stefan Moldenhauer, HNT-Geschäftsführer Kumar Tschana und HNT-Vizepräsident Mark Schepanski (vorn) bei der Vorstellung der neuen Diagnose-Innovation für alle Sportler.

tert Diplom-Sportwissenschaftler Stefan Moldenhauer. Die analysierten Trainingsinformationen geben auch Menschen mit gesundheitlichen Risiken, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck, mehr Sicherheit. Das neue Angebot verstärkt die Anstrengungen der HNT im Bereich Rehasport. Die Kostenbeteiligung für den Leistungs-Check beträgt zurzeit inklusive fachkundiger Betreuung pro Test 70 Euro. Ein Testpaket mit drei Kontrolltests gibt es für 199 Euro. Für Mitglieder der HNT und der Rehasportabteilung reduziert sich die Kostenbeteiligung für den Einzeltest

auf nur 40 Euro und für das Testpaket auf 100 Euro. Mitglieder des HNT-FitHus und der LGNHf genießen aufgrund ihrer Mitgliedschaft einen weiteren Vorteil, sie sind mit nur 30 Euro oder alternativ 75 Euro für das Testpaket an den Kosten des Tests beteiligt. Informationen zur Vormerkung und Terminvergabe gibt es zu den Öffnungszeiten des HNT Sportbüros, Cuxhavener Straße 253, Telefon (040) 7017443 oder täglich im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon (040) 7015774 oder unter leistungsdiagnostik@hntonline.de

www.fithus.de Powered by

Mo - Fr. 8:30 - 22 Uhr · Sa + So 10 - 18 Uhr

Kurs im HNT FitHus am späten Nachmittag

■ (pd) Der Kurs Beckenbodentraining für Frauen startet am Montag, 21. Oktober, im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, acht Termine jeweils 17.00 bis 18.30 Uhr unter der Leitung von Physiotherapeutin Silke Homann. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Die Teilnehmerinnen lernen die Aufgaben und Funktionen einer der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers kennen. Anmeldung und Information direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

8.000 Teilnehmer bei der 8. Kinder-Olympiade

Sechs Neugrabener Kinder beim Finale erfolgreich

■ (pd) Rund 500 Kinder und Eltern trafen sich in der Leichtathletikhalle Alsterdorf zum Finale der 8. Kinder-Olympiade der TopSportVereine in der Metropolregion Hamburg und kürten dabei mit Unterstützung des Schirmherrn, Hamburgs Sportnator Michael Neumann, glückliche Kinder-Sieger in drei verschiedenen Altersklassen – bei Mädchen und bei Jungen. Eine rundum gelungenen Veranstaltung, auf der sich die Sieger von 24 Vorentscheidungen zum Wettkampf trafen. Zu den Vorentscheidungen hatten sich etwa 8.000 Kinder getroffen. Die sechs Sieger des für den Hamburger Süden von der HNT veranstal-



teten Vorentscheids – der freundlicherweise von „Kuhbonbons“ und Metzgerei Lesser unterstützt wurde – vertreten mit tollen Ergebnissen Hamburgs südwestlichsten Stadt-

teil erfolgreich. Für Neugrabener gingen beim Finale an den Start: Eleasar Rapp, Mirja Nagel, Vitali Chits, Finnja Frommann, Broder Diedrichsen und Emily Mesler.

Der Treffpunkt zum klönen, stöbern und kaufen:

29. Basar und Herbstmarkt der Seniorenfreizeitabteilung

Sonntag, 17. November 10 bis 15 Uhr

HNT-Vereinshallen Cuxhavener Straße 253

„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. Es folgen Gleichgewichtsschulung und -koordination begleitet von Gymnastik im Stehen und 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.

ZUMBA

■ (pd) Ab 1. November gehört der beliebte Fitnesstrend Zumba fest zum HNT Programm. Wer Lust hat sich zu lateinamerikanischer Musik zu bewegen und dabei auch noch ordentlich ins Schwitzen zu kommen, ist in der Gruppe von Zumba-Trainerin Anna-Maria Hinrichs genau richtig. Immer mittwochs von 18.45 bis 19.45 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Anmeldung unter Telefon 70382427.

Fitnessgruppe 50plus

■ (pd) Frauen und Männer, die sich auch im Alter fit halten wollen, sind zu einem abwechslungsreichen Training der Fitnessgruppe 50plus eingeladen. Sie trifft sich jeden Freitag von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Gymnastikhalle in der Schule Hausbruch. Weitere Infos bei Gustav Brendel, Telefon 7008665.

Step-Aerobic für Anfänger

■ (pd) Zu fetziger Musik Ausdauer und Koordination trainieren, indem aus einfachen Basisschritten eine leichte Choreographie erstellt wird. Dabei steht der Spaß an der Bewegung garantiert im Vordergrund und die Fettverbrennung läuft nebenbei von ganz alleine. Mittwochs 20.00 bis 21.15 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Infos im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443.

Beckenbodenkurs am Vormittag

■ (pd) Frauen haben jetzt wieder die Chance durch ein dynamisches Training einen kraftvollen Beckenboden zu erlangen. Ein Kurs beginnt am Freitag, 1. November, im Clubraum der HNT, Cuxhavener Straße 253, fünf Termine jeweils 9.45 bis 11.15 Uhr unter der Leitung von Meike Paul. Anmeldung 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-Neugrabener • Groot Enn 1-3 • Tel. 701 70 24 • www.nordhausenraumgestaltung.de