

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

Schnupperkurse

Ballett am Samstag

■ (pd) Ab dem 16. November stehen die Samstage im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, ganz im Zeichen des Balletts. Eine gute Gelegenheit für Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen die Vielfalt des Balletts intensiv kennenzulernen. Am Sonntag, 22. Dezember, werden alle Gruppen dann ihr neuerlerntes Können gemeinsam öffentlich präsentieren können. Die Schnupperkurse an den Ballett-Samstagen bieten jeweils von:

- 11.00 bis 11.45 Uhr „Tänzerische Früherziehung“ – für alle Kinder ab 6 Jahren, die Spaß an der Bewegung zu Musik haben. Spielerisch werden kurze Bewegungsfolgen eingeübt – Körpergefühl, Haltung und Selbstbewusstsein werden dadurch gestärkt.
- 11.45 bis 12.45 Uhr „Kinderballett – Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die älter als 8 Jahre sind, lernen die Grundlagen des klassischen Balletts kennen. Es werden altersgerecht kleine Tänze einstudiert.
- 12.45 bis 14.00 Uhr „Ballett für Jugendliche & Spitzentanz“ – außerhalb der Schulzeit bietet

diese Gruppe insbesondere älteren Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich tänzerisch weiter zu entwickeln sowie eine gezielte Vorbereitung auf den Spitzentanz – der Teil dieses Angebots ist.

- 14.00 bis 15.00 Uhr „HNT-Ballett-Compagnie“ – zusätzlich können Jugendliche mit Vorkenntnissen ab jetzt wieder Tänzerin oder Tänzer in der Compagnie werden, um bei öffentlichen Auftritten in der Region, Wettbewerben oder ganzen Ballettabenden ihr Können zu zeigen und gemeinsam tolle Erfahrungen zu machen. Information und Anmeldung im HNT Sportbüro, Tel. 7017443 oder per Email: ballett@hntonline.de

Derbysieg in neuen Trikots



■ (pd) Die 1. C-Fußballjugend der HNT hat einen neuen Satz Adidas-Trikots gesponsert bekommen. Ihr Dank dafür geht an die Firma Laute & Muxfeld mit der Marke Workerwear (www.workerwear.de). Der erste Einsatz der neuen Trikots hatte Wirkung, mit 4:1 gewann das HNT-Team im Lokalderbysieg gegen FC Süderelbe 2. Weitere Infos auch auf www.hntfussball.hntonline.de

Kinderturnen

■ (pd) Kinderturnen ist mit spielen, laufen, turnen und singen immer eine gute Grundlage für viel Spaß an der Bewegung – zum Beispiel für alle Kinder von 3 bis 6 Jahren **montags, 16.30 bis 18 Uhr** in der Turnhalle Neugrabener, Francoper Straße 32 oder **dienstags 17 bis 18 Uhr** in der neuen Turnhalle Fischbek, Fischbeker Moor 6. Weitere Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443, Email: sportbuero@hntonline.de.

Mach' mit beim Floorball!

■ (pd) Leicht erlernbar und rasant – das ist Floorball! Es wird in Teams in der Halle mit dem etwas gekrümmten Hockeyschläger und dem leichten Kunststoffball gespielt – und macht einfach Lust und Laune auf's richtige Aus-toben. Die Floorball-Trainingsgruppe (9-14 Jährige) trifft sich **montags von 16.30 bis 18 Uhr** in der Turnhalle Neumoorstück 2.

Hatha-Yoga

■ (pd) Es gibt wieder freie Plätze für Anfänger und Fortgeschrittene beim Hatha-Yoga-Angebot. Mitmachen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen! **Montags von 9.30 bis 11 Uhr** im HNT Clubraum im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253. Information bei Sylwia Welp, Telefon 85408993.

Arzt für Herzgruppe gesucht!

■ (pd) Für die Betreuung der HNT Herzsportgruppe (50-75 Watt), dienstags 19 bis 20 Uhr wird dringend zum Januar 2014 ein Arzt gesucht. Der Einsatz wäre alle 14 Tage abwechselnd mit unserer Ärztin Frau Dr. Schubert. Es wird eine Aufwandsentschädigung gezahlt. Interessierte Ärzte melden sich bitte unter Telefon 70382435 (Andrea Kinder und Dinah Stehr). Nebenbei kann auch der eigene Sport gleich mitbetrieben werden.

Kulturveranstaltung im BGZ Süderelbe

Abi Wallenstein & Steve Baker in Concert!

■ (pd) Blues in allen Variationen – das zeigen Hamburgs Blueslegende Abi Wallenstein und Mundharmonika-Meister Steve Baker am Sonntag, 1. Dezember, um 19.30 Uhr im Stadtteilsaal im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2. Eintrittskarten sind im Kulturhaus Süderelbe und im FitHus erhältlich.

Der Treffpunkt zum klönen, stöbern und kaufen:

29. Basar und Herbstmarkt
der Seniorenfreizeitabteilung
So., 17. November
10 bis 15 Uhr
HNT-Vereinshallen
Cuxhavener Straße 253



www.fithus.de

Powered by HNT

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

Neu im FitHus

Meditation zur Entspannung

■ (pd) Mit einem neuen Kursangebot bietet das HNT FitHus jetzt die Gelegenheit, vom Stress des Alltags abzuschalten und innerlich „durchzuatmen“. Unter Anleitung von Kursleiterin Evelyn Schmidt wird mit diversen Meditationsübungen Konzentration und Entspannung erlebt. Der sechswöchige Kurs beginnt am 5. November, jeweils freitags 18.00 bis 19.00 Uhr. Für FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 60 Euro. Anmeldung und Information direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774

Bokwa Dance-Fitness!

■ (pd) Mit Bokwa bekommt das regelmäßige FitHus-Kursprogramm eine neue Trendsportart. Bokwa ist ein effektives und energiegeladene Dance-Fitness-Programm, welches jedem Teilnehmer ermöglicht, seine eigene Workout-Intensität zu bestimmen. Feste Choreographien gibt es nicht. Jeder kann so ohne großes Nachdenken über Schrittfolgen zu aktueller Musik – im Mix mit afrikanischen Rhythmen – einfach „Gas geben“ und Spaß haben. Das einfache Nachtanzen der imaginären Linien von Buchstaben und Zahlen auf dem Boden ist bei Bokwa der innovative Clou. Bokwa startet ab 14. November, immer donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr. Anmeldung und Information direkt im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774

Erfolg für HNT Kraftsportler

Starke Leistung!

■ (pd) Die HNT-Kraftsportler haben bei den Deutschen Meisterschaften im olympischen Gewichtheben exzellente Erfolge erzielt. Deutscher Juniorenmeister im Zweikampf wurde der achtzehnjährige Vlad Denzel, den dritten Platz belegte Aleksej Wagner (20). Herzlichen Glückwunsch!



Vlad Denzel (von links), Trainer Iwan Kulischnikov, Aleksej Wagner und Trainer Yuriy Borysov.

Übernachtung in der HNT-Turnhalle



Vorlese- und Kuschnacht

■ (pd) Alle HNT-Kinder sowie deren Geschwister und Freunde im Alter von 8 bis 13 Jahren sind herzlich eingeladen zur „legendären“ HNT Vorlese- und Kuschnacht in der urigen Kinderturnhalle im HNT-Vereinshaus. Im Rahmen des bundesweiten Vorlesetages geht es los am Freitag, 15. November, um 18.00 Uhr, mit einem gemeinsamen Abendessen. Es folgen mehrere spannende Vorleserunden, eine Spielrunde sowie eine kleine Nachtwanderung am „Opferberg“. Abschließend geht es dann gemeinsam ans „Kuschelbetten“-Bauen

in der Turnhalle. Die Vorlese- und Kuschnacht endet am Samstagmorgen nach einem gemeinsamen Frühstück um 09.00 Uhr. Benötigt werden ein Schlafsack mit Kissen, eine Isomatte (wenn vorhanden) und alle nötigen Schlafutensilien. Und ganz wichtig: eine funktionierende Taschenlampe nicht vergessen! Informationen und Anmeldungen bis Mittwoch, 13. November, im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443. Der Kostenbeitrag für die, von der Bundesinitiative „Integration durch Sport“ geförderte Veranstaltung, beträgt lediglich 6 Euro.

Anmeldung bis zum 13.11.13 im Sportbüro abgeben oder per Mail schicken.

ANMELDUNG zur Vorlese- und Kuschnacht

Name	Vorname
Straße	PLZ Ort
E-Mail	
Telefon	Mobil
Besonderheiten (Allergien o.ä.)	

Mit meiner Unterschrift erlaube ich meinem Kind die Teilnahme an der Nachtwanderung und erteile der HNT die Erlaubnis, vereinsbezogene Fotos meines Kindes zu erstellen und zu veröffentlichen.

Datum und Unterschrift Erziehungsberechtigter



5 Jahre

HNT Aikido

Besuch vom Bundestrainer

■ (pd) Rund 45 Teilnehmer aus Hamburg, Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen waren zum Jubiläums-Trainingsworkshop in die HNT Vereinshalle gekommen. Hochkarätiges Techniktraining unter der Anleitung eines der ranghöchsten Aikidokas Deutschlands stand auf dem Programm. Aikido-Bundestrainer Karl Köppel (7. DAN „Meistergrad“) war eigens zu 5 Jahren HNT-Aikido von Baden-Württemberg nach Hamburg gereist. „Wenn der Bundestrainer zum Jubiläum der Aikidoabteilung kommt, spricht das für die Wertschätzung, die er für diese HNT-Abteilung hat“, freut sich HNT Abteilungsleiter Werner Conradi über die Anerkennung für das langjährige Engagement. Deutschlandweit sind rund 8.000 Aktive über ihre örtlichen Ver-



eine im Deutschen Aikido Bund organisiert. Ab etwa sechs Jahren können auch Kinder diesen faszinierenden fernöstlichen Sport ausüben. Trainingszeiten der HNT Aikidoabteilung, Sporthalle „Schule am Falkenberg“, Heidrand 5: Erwachsene: montags und mittwochs 20.00 bis 22.00 Uhr, sonnabends 15.15 bis 17.00 Uhr Kinder und Jugendliche: mittwochs 17.00 bis 18.30 Uhr, sonnabends 13.00 bis 14.45 Uhr

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