Der neue RUF | Samstag, 12. April 2014

So geht Sport heute! SPORT - FREIZEIT - FITNESS - GESUNDHEIT HAMBURG

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

www.fithus.de Powered by

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

20 Jahre FitHus

Auch Ostern ins FitHus

(pd) Wer an den Oster-Feiertagen etwas für seine Fitness tun möchte, steht auch an diesen Tagen im HNT FitHus nicht vor verschlossenen Türen.

An Karfreitag und Ostermontag ist von 10 bis 16 Uhr, an Karsamstag und Ostersonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Das Extra-Oster-Kursprogramm ist am Infotresen im HNT FitHus erhältlich, Infotelefon 7015774.

individuelle Ziele

20 Jahre FitHus

Neuer Kurs: Kinderyoga

■ (pd) Für Kinder von sechs bis elf Jahren beginnt ein neuer Kinderyoga-Kurs im HNT FitHus. Am Donnerstag, 8. Mai, startet der fünfwöchige Kurs - jeweils von 16.15 bis 17.15 Uhr. Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und Sensibilisierung der Körperwahrnehmung stehen im Mittelpunkt dieses speziell auf Kinderbedürfnisse ausgerichtete Bewegungsprogramms. Anmeldung und Information ab sofort im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Telefon 7015774.

Professionelle Leistungsdiagnostik für jeden

Optimiertes Training für

■ (pd) Die neue Möglichkeit, bei der HNT zu günstigsten Bedingungen eine professionelle Leistungsdiagnostik zu bekommen, übertrifft alle Erwartungen. Viele Freizeitsportler haben bereits begonnen ihren Trainingsumfang und -intensität mit dieser professionellen Analyse zu opti-

Früher war die Nutzung einer solchen Technologie in Verbindung mit fachlicher Beratung nur absoluten Spitzensportlern möglich. Mit der High-Tech-Methode Spiroergometrie sind die speziell geschulten Trainer, Betreuer und Physiotherapeuten der HNT und des HNT-FitHus jetzt

mieren.

noch besser in der Lage Trainingspläne optimal den individuellen Bedürfnissen anzupassen.

Rund eine Viertelstunde dauert die Trainingsuntersuchung, die im Wesentlichen den Energiestoffwechsel über die Atemluft misst und mit deren Ergebnissen dann ein individuell optimierter Trainingsplan erstellt werden kann.

Gewichtsreduzierung ermittelt wer-Trainingsinformationen auch Menschen mit gesundheitlichen Risiken, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck, mehr Sicherheit. Die Test 70 Euro. Ein Testpaket mit gnostik@hntonline.de

drei Kontrolltests gibt es für 199 Euro. Für Mitglieder der HNT und der Rehasportabteilung reduziert tet die HNT im sich die Kostenbeteiligung für den Einzeltest auf nur 40 Euro und für das Testpaket auf 100 Euro. Mitglieder des HNT-FitHus und der im letzten Jahr die HNT-Ferien-Unter anderem kann so etwa auch - alternativ 75 Euro für das Testpadie effektivste Trainingszone zur ket an den Kosten des Tests be-

den. Dazu geben die analysierten Informationen zur Vormerkung und Terminvergabe gibt es zu den Öffnungszeiten des HNT Sportbüros. Cuxhavener Straße 253. Telefon (040) 7017443 oder täglich Kostenbeteiligung für den Leis- im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, tungs-Check beträgt zurzeit inklu- Am Johannisland 2, Telefon (040) sive fachkundiger Betreuung pro 7015774 oder unter leistungsdia-

Helmut Pieper • Schlosserei

nh. 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



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

Ostereiersuche für Kinder

Buntes Familienprogramm

in der HNT Halle-N ■ (pd) Am Ostersamstag gibt es eine besondere Attraktion in der Sporthalle im HNT-Vereinshaus zu ent-

decken. Auf einer extra gestalteten Osterwiese hat der Osterhase Mengen von Ostereiern im Stroh versteckt! Zum bunten Programm mit Ostereiersuchen, Eierlaufen, Sackhüpfen, Osterbasteln, sportliche Spiele verschiedener Sportarten und einem Kuchenbuffet ist natürlich die ganze Familie eingeladen. Los geht's am Ostersamstag, 19. April, um 11 Uhr. Speziell für die Ostereiersuche sind noch genügend Tickets für 10 Euro Kostenbeitrag erhältlich. Dafür gibt es 15 Minuten Ostereiersuche, einen Schoko-Osterhasen, einen kleinen exklusiven Rucksack mit HNT-Logo sowie die Teilnahme an weiteren Spielen. Die Tickets sind ab sofort in begrenzter Anzahl im HNT-Sportbüro,

suche zeitgebunden. Achtung: Wir verschenken drei Tickets für die Ostereiersuche unter allen, die bis Mittwoch, 16. April, eine E-Mail mit dem Stichwort "HNT-Osterei" zusammen mit der mer und Anschrift an sportbuero@

Bei der HNT dreht sich alles rund um das Osterfest. Hauptattraktion ist die Osterwiese in der kleinen Sporthalle! Hier hat der Osterhase viele Ostereier im Stroh versteckt! Wer findet sie? Sa 19. April HNT Vereinshalle EierlaufenSackhüpfen OsterbastelnKuchenbuffet sportliche Spiele verschiedener Sportarten Finde die Ostereier und tausche sie gegen einen Schokoladen-Osterhasen ein. Die Tickets gibt es ab sofort in begrenzter Anzah Die Tickets zur Ostereiersuche sind zeitgebunden. 11.00 / 11.20 / 11.40 / 12.00 / 12.20 / 12.40 13.00 / 13.20 / 13.40 / 14.00 / 14.20 / 14.40 Cuxhavener Straße 253, erhältlich. Die Tickets sind für die Ostereier-

Tickets: HNT Sportbüro · Cuxhavener Straße 253 · Telefon 701 74 43 · freizeit@hntonline.de · www.hntonline.de hntonline.de senden. Viel Glück eigenen Telefonnum- dabei! Der Rechtsweg ist ausge-

schlossen.

Tagesprogramm im HNT-Feriencamps 2014

Aktive Sommerferien für Kinder und Jugendliche

(pd) In den Sommerferien eine buntes und sportliches Programm erleben - dafür muss man nicht unbedingt verreisen. Für Kinder und Jugendliche bie-Sportpark Opferberg nach dem großen Erfolg

15. August – jeweils montags bis Tennis und Schwimmen gehören zu fon 7017443, möglich

8.30 - 9.00 Uhr Ankommen 9.00 - 10.00 Uhr Freies Spiel - und Sportungebot 10.00 - 12.00 Unr Freies Spiel - und Spi 10.00 - 12.00 Uhr Buntes Sporttraining 12.00 - 13.00 Uhr Mittag 13.00 - 14.30 Uhr Freies Spiel - und Spiel 14.30 - 16.30 Uhr Frühabgabe ab 7 Uhr und Spätabholung bis 18 Uhr nach Absprache

LGNHF genießen aufgrund ihrer camps an. Das tolle Sport- und Spaß- freitags von 9 bis 16 Uhr. Diverse Mitgliedschaft einen weiteren Vor- programm läuft in diesem Jahr vom Sport- und Freizeitaktivitäten, wie fort im HNT Sportbüro im Vereinsteil, sie sind mit nur 30 Euro oder 4. bis 8. und zusätzlich vom 11. bis Leichtathletik, Fußball, Sportspool, haus Cuxhavener Straße 253, Tele-

diesem echten Ferienerlebnis. In der Zeit 8.30 bis 16.30 Uhr sind die Kinder hier tagsüber betreut, Mittagessen, Getränke, Obst und Kekse sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Bei Bedarf kann die Betreuungszeit individuell gegen einen geringen Aufpreis auf 7 bis 18 Uhr ausgeweitet werden. Die Sportanlagen rund um den Sportpark Opferberg stehen ebenfalls bereit, falls das Wetter Draußen-Aktionen unmöglich machen. Die Woche kostet inklusive Betreuung und Verpflegung für alle Sportvereinsmitglieder 85 Euro, Geschwisterkinder zahlen 75 Euro, für Nichtsportvereinsmitglieder 100 Euro. Die Anmeldung für Kinder und Jugendliche ist ab so-

Nachgefragt bei Vitalii Schmidt

21 Jahre, Auszubildender als Sport- und Fitnesskaufmann

Vitalij ist seit August 2013 Azubi bei der HNT. Exklusiv für euch haben wir ihn interviewt.

Vitalij, wo bist du aufgewachsen und wie lange lebst du schon in Hausbruch-Neugraben?

Ich wohne seit 19 Jahren in Hausbruch.

Woher kennst du die HNT bzw. wie oder durch wen bist du zum Sport gekommen? Durch ehrenamtliches Engagement unter der Leitung von ben. Kumar Tschana. Hieraus folgten dann später Tätigkeiten als

Übungsleiter beim Fußball. Du hast das Sportprofil an der Stadtteilschule Fischbek - Falkenberg belegt, was hat dich bewo-

gen im Sportbereich zu arbeiten? Die Vorerfahrung als Übungsleiter aus der Praxis hat sich mit dem theoretischen Teil aus der Schule ideal ergänzt und so wuchs auch mein Interesse am Sport umso mehr. Da dachte ich mir: "Mach doch dein

> Hobby zum Beruf". Ich bin im Nachhinein froh über diese Entscheidung. Welche weiteren Ziele

verbindest du mit deiner Ausbildung zum Sportund Fitnesskaufmann?

Da ich zur Zeit häufiger im FitHus arbeite und mir die Arbeit dort Spaß macht, könnte ich mir sehr gut vorstellen, weiter-

Es regnet. Fernsehen oder Bewe-

hin in der Fitnessbranche zu blei-

Bewegung- ich gucke ungern Fern, davon werde ich immer schläfrig. Wie sieht dein Fazit der ersten Monate aus? Hattest du überwiegend ter. (Bild: M. Greve)

positive Erfahrungen und möchtest du unseren Mitgliedern vielleicht noch etwas mitteilen?

Die HNT ist als Arbeitgeber sehr sozial und kommt einem entgegen. Ich werde in all meinen Vorhaben unterstützt. Ich habe viel Mitspracherecht und werde als richtiger Mitarbeiter wahrgenommen und nicht als "Azubi". Abschließend kann ich für mich sagen, dass es eine gute Entscheidung war, die Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann begonnen zu haben. Mir macht es Spaß und ich bin froh darüber, meine Erfahrungen teilen zu kön-

Vielen Dank für deine spontanen Antworten. Wir wünschen dir weiterhin viel Spaß und Erfolg bei deiner Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann in der HNT.

Das Interview führte Mark Schüt-

Jetzt mitmachen!

Trendsport Floorball

■ (pd) Die HNT-Floorball-Mädchen suchen noch weitere Mitspielerinnen im Alter von 9 bis 12 Jahren. Der Trendsport Floorball ist eine schnell erlernbare Ballsportart. Die Mädchen trainieren immer montags von 16 bis 17 Uhr in der Sporthalle Neumoorstück. Schläger und Bälle sind vorhanden - also: einfach vorbeikommen und ausprobieren!

Übrigens: Das Jungen-Team (10 bis 14 Jahre) trainiert montags von 17 bis 18 Uhr am selben Ort und sucht ebenfalls noch weitere Mitspieler.

Fußballjugend

Trainerteam sucht Unterstützung

■ (pd) Wegen der starken Nachfrage und einem enormen Zulauf in den Jahrgängen 2006 bis 2008 braucht das Trainerteam der HNT-Fußballjugend weitere Unterstützung. Wer Lust und Erfahrung hat, kommt einfach zu den Trainingszeiten vorbei oder meldet sich bei der HNT-Fußballabteilung per E-Mail fussball@hntonline.de oder

Mobiltelefon 0176 48262970. Auch über Neuzugänge in den anderen Altersklassen freut sich das Trainerteam! Das Fußballtraining findet jeweils auf dem Kunstrasen-Sportplatz Jägerhof statt.

HNT AKTUELL

Diese Angebote sind neu im HNT-Programm

Kinderturnen

Zusätzliches Angebot

■ (pd) Drei zusätzliche Angebote gibt es jetzt für die jüngsten Nachwuchs-Sportler. Übungsleiterin Pia de Pol bereichert ab sofort das HNT-Kinderturnprogramm: jeweils dienstags in der Turnhalle Falkenberg (Heidrand) für Eltern & Kind (ab 2 Jahre) 15.15 bis 16.15 Uhr, Kinder von 4 bis 6 Jahre 16.15 bis 17.15 Uhr und Kinder von 6 bis 8 Jahre 17.15 bis 18.45 Uhr.

+ + TERMINE + +

17. April Seniorenabteilung: Singen im HNT-

Clubraum 19. April Ostereiersuche

HNT-Vereinshalle

23. April Seniorenabteilung: Besuch der Handels-

kammer Hamburg

24. April Vertreterversammlung HNT-Vereins-

halle 26. April Mountainbike-Kurs

"Kids on Bike"

10. Mai Mountainbike-Kurs

"Kids on Bike" ++TERMINE++