

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

Deutsches Sportabzeichen 2014

## „Mach' mit, bleib' fit!“

Die LG HNF bietet in diesem Jahr wieder zwei halbjährige Sportabzeichenkurse an. Hier können sich die Teilnehmer zielgerichtet und optimal auf die regelmäßig angebotenen Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen vorbereiten. Beide Kurse haben bereits begonnen, weitere Teilnehmer können aber jederzeit noch einsteigen. Treffpunkt für beide Kurse ist jeweils um

18 Uhr auf dem Sportplatz im Sportpark Opferberg: Der Mittwochskurs unter der Leitung von Claudia Ulbricht ist für Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, der Dienstagskurs unter der Leitung von Marco Rohrer, Daniel Neidhold und Mareike Termité bietet zusätzlich eine Betreuung für Kinder ab etwa 6 Jahren an, die so gemeinsam mit ihren Eltern die Vorbereitung auf das

Sportabzeichen absolvieren können. Für alle, die sich schon ausreichend fit fühlen, bietet die LG HNF an jedem zweiten Dienstag eines Monats Abnahmetermine zum Deutschen Sportabzeichen an. Ansprechpartner Horst Lux ist dann jeweils um 18 Uhr ebenfalls auf dem Opferberg Sportplatz vor Ort. Die nächsten Termine sind bis September: 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli, 12. August und 9. September.

Vormerken und anmelden:

## HNT-Ski-Abende starten im Herbst

Unter dem Motto „Meine HNT - On Snow“ startet ab komendem Herbst ein neues Highlight im Sport- und Freizeitprogramm. Einmal monatlich geht dann eine Fahrt zur Indoor-Skihalle „Alpincenter“ in Wittenburg, mit 330 Meter Pistenlänge eine der größten Skihallen Deutschlands. Gefälle von zehn bis 30 Prozent bieten Herausforderungen für jede Leistungsstufe. Erstmals am 10. Oktober fährt einmal monatlich freitags ein Bus vom HNT Vereinshaus direkt in den Schnee. Für 49 Euro für HNT-Mitglieder und 55 Euro für Nichtmitglieder gibt es neben ganz viel Spaß folgende Programmleistungen: Busfahrt um 16.30 Uhr ab Neugraben, Pistenticket bis 23 Uhr, komplettes Leihmaterial mit Schuhen, Ski oder Snowboard und Stöcken, „all inclusiv“ Speisen und Getränke sowie die Rückfahrt ab Wittenburg gegen 23 Uhr. Auch Ski-Jacken

und Hosen können vor Ort gegen eine Leihgebühr ausgeliehen werden. Und für alle Anfänger, gibt es zusätzlich die Möglichkeit sowohl Snowboardkurse als auch Skikurse zu buchen. Eine gute Gelegenheit, die eigene Ski-reise optimal vorzubereiten. Fol-

gende Termine stehen für 2014 bereits fest: jeweils freitags, 10. Oktober, 7. November und 5. Dezember. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 35, Familienpreise sind auf Anfrage möglich. Anmeldungen im HNT Sportbüro.



Aktionstag zum Beginn der Sommersaison

## Deutschland spielt Tennis!



Über einen erfolgreichen Aktionstag freut sich die HNT Tennisabteilung. Im Rahmen der Initiative „Deutschland spielt Tennis“ des Deutschen Tennisbundes (DTB) hatten Kinder, Jugendliche und Erwachsene Ende April einen Samstag lang die Gelegenheit diesen tollen Sport auf der HNT-Tennisanlage zu erleben und (wieder-) auszuprobieren sowie das individuelle Trainingsangebot der HNT für die jeweiligen Altersgruppen intensiv kennenzulernen.

Volleyball-Jugend

## Glückwunsch zur Meisterschaft! Hamburger Meisterschaften



Endlich eine Meisterschaft für ein Volleyballteam aus Hamburgs Süden! Das Jugendteam der Volleyballgemeinschaft Hausbruch Neugraben Fischbek (VG HNF) – die gemeinsame Volleyballabteilung von HNT und TV Fischbek – hat sich nach knapper Qualifikation für die spannende Endrunde im Finalsatz die Hamburger Meisterschaft für sich entschieden. Die erfolgreichen Spieler Aleksander, Pelle, Thore, Fabrice, Malte und Iven starten jetzt mit Trainer Oliver Weinerl im Juni bei den Norddeutschen Meisterschaften. Das Team geht hervor aus der Kooperation der VG HNF mit der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg.

## 20 Jahre FitHus Faszination Tango

Ein besonderes Jubiläumsangebot gibt es im Mai mit dem Tango-Workshop im HNT FitHus. Am Samstag, 24. Mai, ist Gelegenheit von 14 bis 17 Uhr die Faszination dieses besonderen südamerikanischen Tanzstils zu erfahren und kennenzulernen. Für HNT FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, wer (noch) kein Mitglied im Sportstudio der HNT im BGZ Süderelbe ist, ist für eine Kursgebühr von 25 Euro dabei. Infos und Anmeldung direkt im HNT FitHus, Infotelefon 7015774.



Seniorenfreizeit

## Tagesfahrt

Am Freitag, 30. Mai, machen sich die HNT Senioren auf den Weg zum Besuch des 34. historischen Stadtfestes und der Heringstage auf der Hafenneile in Kappeln an der Schlei. Für Abteilungsmitglieder (Beitrag 15,00 Euro) und Gäste (20,00 Euro) sind noch ein paar Plätze im Reisebus frei, wer noch dabei sein möchte, meldet sich an bei Ev und Peter Bax, Telefon 7966008 – hier gibt es dann auch weitere Infos zu den Abfahrtszeiten.

Jetzt anmelden: HNT-Feriencamps 2014

## Aktive Sommerferien für Kinder & Jugendliche

Ein buntes und sportliches Programm wartet auf die Teilnehmer der HNT-Feriencamps 2014. Für Kinder und Jugendliche bietet die HNT im Sportpark Opferberg nach dem großen Erfolg im

letzten Jahr erneut die HNT-Feriencamps an. Vom 4. bis 8. August und zusätzlich vom 11. bis 15. August läuft das tolle Sport- und Spaßprogramm in diesem Jahr – jeweils montags bis freitags von 8.30 bis 16.30 Uhr. Diverse Sport- und Freizeitaktivitäten, wie Leichtathletik, Fußball, Sportsplatz, Turnen und Floorball gehören zu 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 – ein besonderes Angebot für Eltern, die keine Ferien haben. Die Sportanlagen rund um den Sportpark Opferberg stehen ebenfalls bereit, falls das Wetter für Draußen-Aktionen einmal zu schlecht sein sollte. Die Woche kostet inklusive Betreuung und Verpflegung für alle Sportvereinsmitglieder nur 85 Euro, Geschwisterkinder zahlen 75 Euro, Nichtsportvereinsmitglieder sind mit 100 Euro dabei. Das Ferienprogramm wird dankenswerter Weise erneut von der Firma Cargill großzügig finanziell unterstützt. Die Anmeldung für Kinder und Jugendliche ist ab sofort unkompliziert im HNT Sportbüro im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, möglich.

Leichtathletik U14

## Erfolgreicher Start

Die U14-Athleten der LG HNF Hamburg starten jetzt zu den ersten Wettkämpfen der Freiluftsaison 2014 mit verschiedenen Wurfdisziplinen. Malte Stangenberg (Jahrgang 2001) entschied in Lurup alle Wettbewerbe im Speerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswurf und Ballwurf für sich. Kea Stieglitz (2001) landete in der Gesamtwertung auf Platz 3. Erfolgreich ging es für Malte Spangeberg in Winsen/Luhe weiter; hier steigerte er seine persönliche Bestleistung im Speerwurf um fast sieben Meter. Zuvor traten Juliane Wehrs (2002) und Renée Nitsch (2002) noch beim Werfertag des SC Urania in HH-Dulsberg an. Beide teilten sich im Diskuswurf-Wettbewerb am Ende das Podium mit Platz 1 für Renée Nitsch und Platz 2 für Juliane Wehrs. Renée gewann hier zudem gegen die Konkurrenz im Kugelstoßen.

Like uns auf Facebook:

www.facebook.com/hntonline

## ++ TERMINE ++

- 11. Mai Kreismeisterschaften der LG HNF
- 15. Mai Singen im HNT-Cubraum
- 22. Mai Bahnsportfest der LG HNF
- 22. Mai Singen im HNT-Clubraum
- 25. Mai „Kids on Bike“ für Fortgeschrittene
- 31. Mai Zumba Masterclass
- 7. Juni „Kids on Bike“ für Fortgeschrittene

Weitere Infos zur Terminwahl immer aktuell 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

# Feriencamp

für Hamburg und Niedersachsen auf der Sportanlage Opferberg

Das sportliche Ferienangebot richtet sich an zwei Altersgruppen: **8-11 Jahre** und **12-14 Jahre**. Ingesamt werden bis zu 150 Kinder und Jugendliche in kleinen Gruppen betreut. Die Betreuung wird durch erfahrene Übungsleiter/innen und Lehrer/innen übernommen.

**Was wird angeboten?**  
Allgemeine Betreuung • interessante Spiel- und Sportangebote • evtl. Ausflüge (Freibad, Wildpark etc.) • Hallen- sowie Outdoor-Aktivitäten!

4.-8.8.  
11.-15.8.

jeweils 8.30 - 16.30 Uhr

5 Tage

inkl. Betreuung und Verpflegung

€ 85,-\*

Geplanter Tagesablauf:

8.30 - 9.00 Uhr Ankommen

9.00 - 10.00 Uhr Freies Spiel- und Sportangebot

10.00 - 12.00 Uhr Buntes Sporttraining

12.00 - 13.00 Uhr Mittag

13.00 - 14.30 Uhr Freies Spiel- und Sportangebot

14.30 - 16.30 Uhr Buntes Sporttraining

Ausklang und Abholen ab 16.30 Uhr

Frühabgabe ab 7 Uhr und Spätabholung bis 18 Uhr nach Absprache.

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung durch Cargill.

HNT Sportbüro: Cuxhavener Straße 253 · 21149 Hamburg  
Tel 701 74 43 · freizeit@hntonline.de  
www.hntonline.de

Bankverbindung:  
Empfänger: HNT-Jas · Bank: Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN: DE90 2075 0000 0004 0209 62 · BIC: NOLADE21HAM  
Verwendungszweck: Feriencamp Opferberg, Teilnehmername

\* für HNT-Mitglieder, Geschwisterkinder zahlen nur € 75,- und Nichtmitglieder € 100,-