

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

FitHus www.fithus.de Powered by **HNT**

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

Langer Samstag! FitHus verlängert Öffnungszeiten
Von Januar an gibt es im HNT FitHus den „langen Samstag“: Bis einschließlich März ist das HNT-Sportstudio im BGZ Süderelbe samstags immer bis 20 Uhr geöffnet.



Neues zum Jahresbeginn
Foto: M. Greve

Zum Jahresbeginn hat das HNT-FitHus-Team die Ausstattung noch einmal verbessert. So ist der Ruheraum im Saunabereich jetzt mit einigen neuen Elementen noch ansprechender gestaltet und sorgt für zusätzliches Wohlbefinden. Und auch in den Gerätepark wurde noch einmal kräftig investiert. Vier neuangeschaffte, modernste Ausdauertrainings-Maschinen können nun von allen Mitgliedern ausgiebig genutzt werden. Neben dem neuen „langen Samstag“ erweitern auch zwei aktuelle Sonderkurse das HNT FitHus Programm:

„Meditation & Entspannung“
Einfach abschalten vom Alltag, neue Kraft tanken, den Kopf frei bekommen – das bietet der Kurs „Meditation & Entspannung“ im HNT-FitHus allen Teilnehmer. Der

sechswöchige Kurs unter Anleitung von Evelyn Schmidt beginnt am 24. Januar, jeweils samstags von 16 bis 17 Uhr.

Workshop Selbstverteidigung „am Boden“
Im neuen Kurs Selbstverteidigung „am Boden“ mit Sportwissenschaftler, Sport- und Fitnesslehrer sowie Nahkampf- und Selbstverteidigungsausbilder Denis Pfeifer, am Sonntag, 25. Januar, von 10.30 bis 14.30 Uhr im HNT-FitHus, beschäftigen sich die Kursteilnehmer vorrangig mit dem Verhalten und Möglichkeiten der Selbstverteidigung, wenn man selbst zu Boden gegangen ist.

Kursanmeldungen und weitere Information zum gesamten Programm direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774

HNT-Showteam startet grandios

Begeisternder Gala-Showauftritt



Bei der „Gala des Sports“ mit zwei Veranstaltungen in der mit je 1.200 Zuschauern ausverkauften Olympiahalle Ennigerloh (Dortmund/Bielefeld) präsentierte sich das neu gebildete HNT-Showteam dem begeistertsten Publikum. Zum 10-jährigen Jubiläum hatten die Veranstalter hier alles aufgeboten, was ihnen bei Fernsehshows

springerin Adrienn Banhegyi Rope und dem BTV Luzern mit Schaukel, Trampolin und Barren, erinnern sich die Veranstalter auch an



wie „Got to dance“, „Supertalent“ oder auch dem „Feuerwerk der Turnkunst“ herausragend in Erinnerung geblieben ist. Neben bekannten Showacts, wie die belgischen Artisten des Cir'ulation Locale, dem Körperillusionisten „Herr Niels“, dem Flugzoo vom Schweizer Komiker Claude Criblez, sowie der „Supertalent“-Seil-

die HNT Kunstturner und ihrem mitreißenden Auftritt in der O2-Arena 2013. Nach ihrem Einstand als HNT Showteam bei den Hamburg Gymnastics 2014 in der Wandsbeker Sporthalle, zeigten die neun Turner der Showgruppe Flying Kids und sieben Tänzer der HNT-Sportspool-Showgruppe „push the

button“ unter der gesamt-künstlerischen Leitung von Nazarena de Pol ihr herausragendes Können jetzt als neues Gemeinschaftsprojekt. Bereits die Generalprobe begeisterte die Moderatoren in Ennigerloh. Eine Show „in dieser Kombination, bestochen durch Vielfalt und Freude“ hätten sie noch nie zuvor gesehen. Geradezu enthusiastisch wurden die Kombinationen aus professionellen Tanzeinlagen, Airtracksprüngen, Trampolin, Kreisflanken auf dem Turnpiz, Akrobatik, Menschenpyramide sowie Seilspringen dann auch angekündigt. Das HNT-Showteam ist übrigens auf Anfrage buchbar und freut sich über weitere Auftritte. Anfragen über das HNT Sportbüro, E-Mail: sportbuero@hntonline.de oder Telefon 701 74 43

Freiwilligendienst in der HNT

Jetzt zum 1. August bewerben

Interessierte, die im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes (BFD) oder eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) im Sport ab August 2015 für ein Jahr Erfahrungen sammeln möchten, können sich ab sofort bewerben. Eine ausführliche Tätigkeitsbeschreibung und viele weitere Informationen bietet die Stellenausschreibung, die auf www.hntonline.de zu finden ist. Bewerbungen können bis zum 31. März 2015 per Email an m.schuetter@hntonline.de geschickt werden.

Nordic-Walking-Kurs

Jetzt zum Frühlingstart anmelden!

Die Anmeldung zum neuen Nordic-Walking-Frühling-Kurs hat begonnen. Der Kurs in der Fischbeker Heide beginnt am Montag, 30. März, und läuft bis zum 15. Juni – jeweils montags von 18 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt ist am Parkplatz Fischbektal/Ecke Hogenbrook. Danach besteht die Möglichkeit, an den HNT-Walkingtreffs teilzunehmen. Anmeldungen bei Trainerin Susanne Kaden, Telefon 7968378. Der Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Neue Kursgruppe startet

Young Fitness – Power Group

Alle jungen Mädchen und Jungen ab 15 Jahre, die sich gerne zu fetziger Musik bewegen und unter Gleichaltrigen trainieren möchten, sind in der neuen „Young Fitness – Power Group“ herzlich willkommen! Die neue Kursgruppe startet am Mittwoch, 21. Januar, von 20 bis 21 Uhr in der HNT-Sporthalle, Cuxhavener Straße 253. „Kommt einfach vorbei und macht mit!“, freut sich Trainerin Anastasia Antropov auf neue fitnessbegeisterte und aktive junge Leute.

Stabilisation und Kräftigung

Rehasport für Jugendliche

Nicht nur Erwachsene haben Probleme mit der Wirbelsäule. Besonders im Wachstum leiden auch viele Jugendliche unter Rückenbeschwerden. Möglichst frühzeitig sollte diesem mit dem richtigen Training zur Stabilisation und Kräftigung entgegen gewirkt werden. Gelenkschonende Übungen fördern die Körperwahrnehmung, trainieren die motorischen Fähigkeiten und sorgen so für eine Verbesserung der aufrechten Haltung. Die Rehasportgruppe für Jugendliche trifft sich immer mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT FitHus im BGZ Süderelbe unter fachkundiger Anleitung von Dinah Stehr, ausgebildete Kinderkrankenschwester und Rehasport-Trainerin. Infos und Anmeldung unter E-Mail reha@hntonline.de oder Telefon 7 03 82 43 5.

HNT Einblicke

Jetzt „Schnuppern & Kennenlernen“

Hip Hop – Anfänger ab 11 Jahren, freitags von 15 bis 16 Uhr, HNT-Vereinshalle

Floorball – Training für 11 bis 15 jährige, donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr, Sporthalle Grundschule „An der Haake“ (ehemals Lange Striepen)

Eltern & Kinder – Turnen und Bewegung für Kinder von 1 bis 3 Jahren, montags von 14.30 bis 16 Uhr, HNT-Vereinshalle

Termine

Mo., 19. Januar, 18 Uhr
Diskussionsrunde zum HNT Sportpark Opferberg mit Klaus Widegreen, HSB-Vizepräsident Leistungssportentwicklung, HNT-Vereinshaus

Fr., 23. Januar, 10 Uhr
Gesundheitstag zum Aeroscan Slimfit-Modul, HNT FitHus

So., 15. Februar, 10 Uhr
LGHNF-Straßenlauf-Cup 10 Kilometer

Jetzt schon vormerken:
HNT-Ferien-Camp 2015
20. bis 24. Juli u. 17. bis 21. Aug.
Weitere Infos zur Terminauswahl 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

Rehasport in der HNT

Lebensqualität (wieder-)gewinnen und erhalten

Der Rehasport spielt bei der medizinischen Rehabilitation eine immer wichtigere Rolle. Den körperlichen und psychischen Folgen einer Behinderung oder Einschränkungen durch Verletzungen oder Erkrankungen wirkt Rehasport entgegen. Die Stärkung der Ausdauer und des Selbstgefühls, wie auch die Verbesserung der Koordination und Flexibilität sind spürbare Verbesserungen der Lebensqualität. Aktuell sind im HNT Rehasport-Programm Lungensport, Diabetes, Schlaganfall, Orthopädische Gymnastik (auch für Jugendliche) und Herzsport regelmäßig im Angebot. Der wohlthuende Gesundheitssport richtet sich insbeson-

dere an körperlich eingeschränkte Menschen. Rehasport wird vom Arzt verordnet und ist eine von Krankenkassen bezuschusste Pflichtleistung. Der Leistungsumfang variiert dabei mit der Schwere der Beeinträchtigung. Jeder Mensch jeden Alters, der unter Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen leidet und von seinem Arzt Rehasport verschrieben bekommen hat, kann das vielseitige HNT-Rehasport Angebot nutzen. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten. Alltagsbeschwerden werden minimiert und krankheitsbedingte Folgeschäden entsch-

den bekämpft. Rehasport ist übrigens nicht nur für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischem Leiden vorbehalten. Wer gerne Gruppensport betreiben und seinen Gesundheitszustand erhalten oder verbessern möchte, ist ebenso herzlich in den HNT Rehasport-Gruppen willkommen. Allgemeine Informationen zum HNT-Rehasportprogramm sowie eine individuelle Beratung gibt es im HNT Sportbüro zudem die speziellen Rehasport-Sprechstunden, dienstags 9.30 bis 11 Uhr und mittwochs 16 bis 19 Uhr, Telefon: 7 03 82 43 5, E-Mail: reha@hntonline.de



Geburtstags-PARTY

Für Kinder im Alter von 4-14 Jahren!

SPORT • SPIEL • MUSIK • QUIZ • ÜBERRASCHUNG

Du hast bald Geburtstag? Dann lade Deine Freunde auf das HNT-Gelände ein und erlebe einen Geburtstag der ganz besonderen Art, einen Tag nur für Dich und Deine Freunde unter dem Motto „mein Sport bei der HNT“.

HNT Sportbüro · Cuxhavener Str. 253 · 21149 Hamburg | 701 74 43 | freizeit@hntonline.de

Body Warfare®

Start: 26.01.2015

jeden Montag von 21.00–22.00 Uhr

HNT Vereinshalle 2, Cuxhavener Str. 253, 21149 Hamburg

Basierend auf den trainingspezifischen Grundlagen der U.S. Navy SEALs kann Body Warfare® als ganzheitliches System zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit verstanden werden.

Neben den physischen Komponenten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gilt es u.a. auch die psychische Widerstandskraft deutlich zu erhöhen.

Alter, Geschlecht und Verfassung spielen dabei keine Rolle; was zählt ist einzig die Motivation.

Getreu dem Motto: „The only easy day was yesterday!“

Private Feiern bei der HNT

HNT-Vereinshaus bietet Raum für viele Anlässe

(pd) Was viele noch nicht gewusst haben: Nahezu alle HNT-Räumlichkeiten können auch für private und andere Zwecke gemietet werden. Für private Feiern, Firmenevents und viele andere mögliche Aktivitäten können im HNT Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 der HNT-Clubraum – auch mit Küche – und die große HNT-Vereinshalle gebucht werden. Interessenten informieren sich direkt im HNT-Sportbüro bei Andrea Lüdemann, Telefon 7 03 82 42 7. Auch die HNT-Tennishalle steht für verschiedene Nutzungen zur Verfügung. Anfragen zur HNT-Tennishalle beantwortet Holger Starcke, Telefon 7 03 82 42 9

HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V. HAMBURG

HNT ANGEBOTE JETZT DURCHSTARTEN

HAMBURG

3 Monate samstags länger trainieren!

FitHus

HNT "Sport und Freizeit"

VERLÄNGERTE ÖFFNUNGSZEITEN

Januar bis März 2015

Samstag, 10 bis 20 Uhr

www.fithus.de

facebook.com/fithus.hntonline | fithus@hntonline.de | +49 40 701 57 74

Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

Gesundheitstag zum Aeroscan Slimfit-Modul

Gewichtsreduktion mit individueller Stoffwechselanalyse und persönlichem Ernährungsplan

Am Freitag, 23.01.2015 10.00–17.00 Uhr im FitHus

Die Diplom-Ökotrophologin Johanna Wack wird vor Ort die Methode erklären und für Fragen zur Verfügung stehen.

✓ Ernährung optimieren
✓ Leistung steigern
✓ Gewicht reduzieren

ERNÄHRUNGSBERATUNG UND ERNÄHRUNGSTHERAPIE
www.essenverstehen.de

www.fithus.de · Telefon: 040 / 701 57 74 · E-Mail: fithus@hntonline.de

Jetzt optimale Trainingsgrundlagen schaffen

HNT Leistungsdiagnostik ist für alle geeignet

(pd) Zu günstigsten Bedingungen bei der HNT eine professionelle Leistungsdiagnostik zu erhalten, wird immer beliebter. Kein Wunder, lässt sich so doch die wertvolle Freizeit optimal für seine sportlichen Ziele nutzen, sei es als Freizeit- oder Leistungssportler. Mit der High-Tech-Methode Spiroergometrie passen die speziell geschulten Trainern, Betreuern und Physiotherapeuten der HNT und des HNT-FitHus die Trainingspläne noch optimaler den individuellen Bedürfnissen an.

Gerade das neu begonnene Jahr mit vielen sportlichen Vorsätzen und der in wenigen Wochen bevorstehende Beginn der „Outdoor“-Saison sprechen jetzt für den passenden Zeitpunkt, die Grundlage für die persönliche Fitness zu legen. Übrigens auch eine gute Idee für Firmenbelegschaften oder andere Gruppen, sich gemeinsam „Frühlings-Fit“ zu machen.

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.

Unter anderem kann so etwa auch die effektivste Trainingszone zur Gewichtsreduzierung ermittelt werden. Dazu geben die analysierten Trainingsinformationen auch Menschen mit gesundheitlichen Risiken, wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck, mehr Sicherheit.

Informationen und Termin gibt es zu den Öffnungszeiten des HNT Sportbüros, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443 oder täglich im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774 oder unter leistungsdiagnostik@hntonline.de

Qualität in Stein gemeißelt

Reha- und Gesundheitssport

Sie haben eine Rehaverordnung von ihrem Arzt erhalten. Dann sind sie bei uns richtig. Unsere qualifizierten Übungsleiter bieten regelmäßig Lungensport, Diabetes, Schlaganfall, Orthopädische Gymnastik (auch für Jugendliche) und Herzsport an. Infos zum HNT-Rehasportprogramm sowie eine individuelle Beratung gibt es im HNT Sportbüro zudem die speziellen Rehasport-Sprechstunden, dienstags 9.30 bis 11 Uhr und mittwochs 16 bis 19 Uhr, Telefon: 7 03 82 43 5, E-Mail: reha@hntonline.de

So geht Sport heute!

Optimales Training mit moderner Energiestoffwechselanalyse