

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 **HN**
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.

Jahresversammlungen der HNT-Abteilungen

Mitreden, Mitgestalten & Mitentscheiden

■ (pd) Mitreden, Mitgestalten und Mitentscheiden heißt es jetzt wieder für die Mitglieder der einzelnen HNT-Sportabteilungen. Hier die bereits feststehenden Termine, die jeweiligen Tagesordnungen gibt es in den Sportstätten oder auf den Abteilungsseiten auf www.hntonline.de:

Senioren: Donnerstag, 19. Februar, 15 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus

Ju Jutsu: Freitag, 27. Februar, 18.15 Uhr, HNT Vereinshalle

Tanzen: Montag, 16. März, 19 Uhr, Falkenberggalerie

FitHus: Montag, 16. März, 18 Uhr, im BGZ Süderelbe im VIP-Raum CU-Arena

Schwimmen: Donnerstag, 19. März, 19 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus

Ski und Surf: Donnerstag, 26. März, 19.30 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus

Turnen & Gymnastik: Mittwoch, 25. März, 18 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus

LGHNH: Mittwoch, 01. April, 19.30 Uhr, HNT Klubraum im Vereinshaus

32. Straßenlaufcup

10-Kilometer zum LG HNF-Serienbeginn

■ (pd) Am kommenden Sonntag geht sie endlich wieder los, die Laufserie des LG HNF-Straßenlaufcups - 2015 bereits in der 32. Auflage. Start frei heißt es am Sonntag, 15. Februar, für den 10-Kilometer-Lauf. Es folgen am Sonntag, 1. März, der 15-Kilometer-Lauf und das Cup-Finale am Sonntag, 15. März, mit dem Halbmarathon. Start ist jeweils um 10 Uhr am Parkplatz Langenrehm im Forst Rosengarten. Information und Anmeldung unter www.lghnf.de

HNT Einblicke

Jetzt „Schnuppern & Kennenlernen“

Kinderturnen - Kinder 5 bis 8 Jahre, mittwochs, 17 bis 18 Uhr, Sporthalle Grundschule „An der Haake“ (ehemals Lange Striepen)

Aikido - Kinder & Jugendliche ab 6 Jahren, mittwochs, 17 - 18.45 Uhr, Turnhalle Opferberg.

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

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

HNT Line Dance

Freies Tanzen ein voller Erfolg!



■ (pd) Die HNT-Tanzabteilung ist erfolgreich mit einem neuen Angebot ins Jahr 2015 gestartet. Ende Januar wurde erstmalig ein „Freies Tanzen für Line Dancer“ angeboten. Über 20 Freunde der Countrymusic waren begeistert bei der Tanzveranstaltung in der CU Arena dabei. Vom „Cowboy Charleston“, „Something in the water“, „Chica Boom Boom“ bis zum „Tears on a Highway“ und „The Boat to Liverpool“ sowie dem „Bonfire Heart“ gab es viele Tänze zu erleben. Volle Tanzfläche, zufriedene Besucher: Nach der gelungenen Premiere geht es

weiter: das zweite „Freie Tanzen für Line Dancer“ startet am Montag, 23. Februar, im VIP-Raum der CU-Arena im BGZ Süderelbe. Weitere Infos gibt es dazu unter E-Mail hntlinedance@web.de. Gern darf auch bei den Übungsabenden vorbeigeschaut werden. Die Anfängergruppe trainiert immer dienstags von 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr in der Falkenberggalerie, Heidrand 5. Die Fortgeschrittenen tanzen immer freitags von 18.15 Uhr bis 19.45 sowie dienstags von 20 Uhr bis 21.30 Uhr in der Schule Schnuckendrift.

Tanzlehrer gesucht

■ (pd) Die HNT sucht für ihre Tanzabteilung ab sofort einen Übungsleiter/in oder Tanzlehrer/in für den Bereich Standard und Latein sowie ggf. für mögliche Workshops. Als Voraussetzungen sollten erfüllt sein: ADTV Ausbildung oder Übungsleiter für den Bereich Standard und Latein; Erfahrung im Tanzunterricht und zuverlässige Arbeitsweise; freundliches Auftreten, Teamfähigkeit und Engagement und natürlich Freude im Umgang mit Menschen. Bewerbungen bitte direkt an tanzten@hntonline.de.

Aeroscan-Stoffwechselanalyse im FitHus

Erfolgreich und gesund abnehmen

■ (pd) Die Stoffwechselanalyse dauert nur wenige Minuten. Im Sitzen wird einige Male Atemluft durch ein kleines Mundstück geblasen. Die dabei analysierten Atemgase zeigen, wie hoch der grundsätzliche Energiebedarf ist. Die tägliche Bewegung sowie sportliche Aktivitäten werden dabei berücksichtigt. So kann der individuelle tägliche Energiebedarf genau ermittelt werden. In welcher Zeit die persönlichen Ziele erreicht werden, entscheidet jeder Teilnehmer selbst. „Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer optimierten Ernährung Ihr Ziel ohne viel Mühe erreichen“, so Diplom-Ökotrophologin Johanna Wack. Einen individuellen Plan und viele Rezepte, die auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden, gibt dann zum Mitnehmen mit

nach Hause. Der große Vorteil: Jeder Teilnehmer weiß genau, wieviel und was gegessen werden darf, um so einen Muskelabbau oder eine Leistungsminderung durch eine zu geringe Energiezufuhr zu vermeiden, wodurch ebenfalls dem Jojo-Effekt vorgebeugt werden kann. Die erste Analyse sowie Auswertung und Anpassung der Ergebnisse kostet nur 79,00 Euro, für die Folgegespräche sind nur 39,00 Euro zu entrichten. Bei der gleichzeitigen Buchung von insgesamt drei Terminen gibt es den günstigen Paketpreis von 139,00 Euro. Informationen und Terminanmeldung im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannsland 2, Telefon 7015774 oder unter www.hntonline.de

Zumba Sentao™ Workshop

Kostenlos schnuppern:
Sa., den 28.02.2015
Sa., den 07.03.2015
von 16.00-17.00 Uhr
HNT Vereinshalle 2,
Cuxhavener Str. 253,
21149 Hamburg

Anmeldung:
sportbuero@hntonline.de, Tel. 040 701 74 43

Zumba Sentao™ ist ein innovatives Fitness-Erlebnis, das unter Zuhilfenahme eines Stuhls (dein Tanzpartner hat 4 Beine) durchgeführt wird. Das Gleichgewicht wird verbessert, der Rumpf gestärkt und stabilisiert, eine völlig neue Art von Ausdauerprogramm wird Dir eröffnet und der Spaß kommt dabei garantiert nicht zu kurz!

Wirbelsäulengymnastik

Den Rücken stärken

■ (pd) Den Rücken stärken und in netter Runde trainieren, das ist mit den Wirbelsäulengymnastikgruppen ganz einfach möglich. Wie etwa mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19. Einige Plätze sind auch noch in der Gymnastikhalle der Frieda-Stoppenbrinck-Schule, Neuwiedenthaler Straße 5 (Zufahrt über Otterweg) unter der Leitung von Kirsten Anders frei. Immer donnerstags von 18 bis 19 Uhr trainieren hier gemeinsam vorwiegend Frauen und Männer im Alter „50plus“.

HNT präsentiert:

„Zumba® Fitness Party Nr. 5“

■ (pd) In Kooperation mit der HNT steigt am Sonntag, 22. März, die „Zumba® Fitness Party Nr. 5“ - gestaltet von Zumba® Instructor Anna-Maria Hinrichs „& Friends“. Von 15 bis 17.30 Uhr steigt dieses Fitness-Erlebnis erstmals in der Aula des BGZ-Süderelbe, Am Johannsland 4. Karten gibt es ab sofort im Vorverkauf im HNT FitHus (Mitglieder HNT oder FitHus 10 Euro, sonst 14 Euro) oder an der Tageskasse (18 Euro).

Sturzprävention

Fit bis ins hohe Alter

■ (pd) Auch im hohen Alter fit bleiben, mit gut trainierten Muskeln und Gleichgewichtssinn Stürze vermeiden und deren Folgen mildern - dazu hilft das spezielle Training für Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Balance. Gleichzeitig hilft es, die persönliche Lebensfreude und das Selbstbewusstsein zu steigern. Der Kurs „Sturzprävention“ beginnt am 24. Februar und findet jeweils dienstags von 9 bis 10 Uhr im VHW-Seniorenzentrum Neuwiedenthal, Rehrstieg 44, im Raum „Buxtehude“ statt. Informationen und Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443

HNT Trend-Workshops -

Zumba Sentao™ ausprobieren!

■ (pd) Einen top-innovativen Fitness-Trend ausprobieren - bei den HNT Zumba Sentao™-Workshops am Samstag, 28. Februar, und Samstag, 7. März, ist dieses jetzt möglich! Mit Hilfe eines Stuhls bietet dieses Ausdauerprogramm ein ganz neues Trainingserlebnis. Und der Spaß kommt auf keinen Fall zu kurz! Für HNT- und FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Die Workshops beginnen jeweils um 16 Uhr in der HNT Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253. Anmeldungen im HNT-Sportbüro, Telefon 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de.

*Gilt nur für HNT- & FitHus-Mitglieder.