FitHus HNT "Sport und Freizeit" www.fithus.de Powered by HNT
Mo - Fr. 8:30 - 22 Uhr · Sa + So 10 - 18 Uhr

Sommer-Power-Ferien!

FitHus-Special für Jugendliche

(pd) Die ganzen Sommerferien ausgiebig trainieren und das HNT-FitHus mit seinen vielseitigen Angeboten kennenlernen – für alle Schüler und Jugendlichen bis 21 Jahre gibt es dafür jetzt das „Sommer-Power-Ferien"-Special-Programm: für nur 45 Euro für die kompletten sechs Ferienwochen! Und wer bereits Mitglied in der HNT ist, spart noch einmal 10 Euro und ist mit 35 Euro Beitrag dabei. Apropos sparen: wer sich im direkten Anschluss nach den Ferien fest im HNT Fit Hus anmeldet, spart zusätzlich noch die sonst übliche Aufnahmegebühr. Auf geht's zum kostenlosen Probetraining – Anmeldung und weitere Infos direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

HNT-FitHus Workshop

Jetzt „deepWORK™" kennenlernen

(pd)) An drei Terminen besteht jetzt im HNT-FitHus die Gelegenheit „deepWORK™" intensiv kennenzulernen. Das neue FitHus Workout „deepWORK™" bringt Kursleiterin Andrea Niphut auf eine voller Energie!" Basierend auf dem Gesetz von Yin und Yang, vereint es die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. An drei Samstagen finden die „deepWORK™"-Workshops im HNT-FitHus statt, am 20. und 27. Juni sowie am 4. Juli – jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr. Die Teilnahme für FitHus-Mitglieder ist kostenlos, der Kostenbeitrag je Workshoptag beträgt für HNT-Mitglieder 8,00 Euro, für Nichtmitglieder 10,00 Euro. Anmeldung und weitere Infos direkt im HNT FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 7015774.

Formel: „Das Programm ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – eben ein Workout aus fünf Elementen und

Zeitig Problemen entgegenwirken

Rehasport für Jugendliche

(pd) Besonders im Wachstum leiden 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. Immer mittwochs von 16.15 bis 17.15 Uhr im HNT FitHus unter fachkundiger Anleitung von Dinah Stehr, ausgebildete DTB Rückentrainerin und Rehasport-Trainerin. Information und Anmeldung unter E-Mail reha@hntonline.de oder Tel. 70382-435.

Sommerfeeling auf dem Sportpark Opferberg

(pd) Rechtzeitig zum Beginn des Sommers ist sie jetzt fertig: Die HNT-Beachanlage auf dem Sportpark Opferberg ist eröffnet!
Nun kann es losgehen mit dem Strandfeeling mitten in Neugraben. Einfach Schuhe aus, die kurze Hose an, den Ball ausgepackt und los geht's. Tonnenweise Sand sind dafür in Rekordzeit auf den ehemaligen Grandplatz am Sportplatz Opferberg transportiert worden. Die professionelle Beach-Anlage ist mittlerweile eingerichtet. Am „HNT-Beach" stehen nun drei Beachvolleyball-Felder und ein Beachsoccer-Feld zur Anmietung bereit. „Der ‚HNT-Beach' wird sicher schnell ein Treffpunkt für Groß und Klein aus der ganzen Süderelbe-Region werden, denn er bietet nicht nur sportliche Möglichkeiten", freut sich HNT-Mitarbeiter Helmut von Soosten. Denn auch das Strandfeeling dieser Anlage, die ganztägig von der Sonne beschienen wird, lädt zum Verweilen und Relaxen ein. Weitere Ideen zum Ausbau des „Drumherum" werden nun Schritt für Schritt verwirklicht.
Die Kosten für einen Beachvolleyball-Platz belaufen sich täglich von 8-16 Uhr für HNT Mitglieder auf EUR 4,00/Std., EUR 8,00 für Gäste. Von 16-22 Uhr zahlen HNT Mitglieder EUR 8,00 und Gäste EUR 16,00. Das Beachsoccer-Feld können HNT Mitglieder in der Zeit von 8-16 Uhr für EUR 8,00/Std., Gäste EUR 16,00/Std. mieten. Von 16-22 Uhr belaufen sich die Preise für ein Beachsoccer-Feld für HNT Mitglieder auf EUR 10,00 und für Gäste auf EUR 20,00. Schulen, Einrichtungen und Firmen können die Anlage auch exklusiv zu interessanten Sonderkonditionen nutzen. Anfragen und Buchungen sind für Jedermann per E-Mail ab sofort direkt bei Koordinator Helmut von Soosten möglich: h.v.soosten@hntonline.de. Infos gibt es zudem im HNT Sportbüro, Telefon 7017443 oder unter www.hntonline.de

DJM Berlin

HNT Hamburg-Schwimmer mit dabei

(pd) 100 Meter Freistil, 200 Meter Brust, 100 Meter Rücken oder 1500 m Freistil, die HNT Schwimmer Leona Redmann im Jahrgang 1997/1998 und Rami Ben Smida im Jahrgang 1999 hatten jetzt bei dem Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Berlin ein ordentliches Programm zu absolvieren. Dabei zu sein, sich jeweils unter die erforderlichen Top-Jahrgangsbestenlisten zu schieben, das geht nicht „mal eben so". Bereits im Vorfeld haben alle Teilnehmer schon viele Jahre ausdauernd im Training arbeiten müssen und auf viel verzichtet. Neben einigen persönlichen Bestleistungen brachten beide unschätzbar wertvolle Wettkampferfahrungen auf nationaler Ebene mit zurück nach Hamburg.

Spiel- und Sporttag für Kinder

Mit und ohne Handicap dabei sein

(pd) Am Samstag, 27. Juni, startet von 13 bis 16 Uhr der große Spiel- und Sporttag auf der Sportanlage Opferberg. Egal ob mit oder ohne Handicap – für alle Kinder von 8 bis 16 Jahren besteht die Möglichkeit, gemeinsam den individuellen Spaß an der Bewegung zu erleben – und vielleicht bisher noch ungeahnte Fähigkeiten bei sich zu entdecken. Neben Beachvolleyball und Beachsoccer auf dem nagelneuen HNT-Beach kann auch bei der Kinderolympiade mitgemacht werden. Zum Austoben steht zudem noch eine Hüpfburg bereit. Der Tag klingt mit einem Grillfest aus, selbstverständlich gibt es für alle Teilnehmer eine Medaille! Die Teilnahme am Inklusionstag ist kostenlos, eine Anmeldung im HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, E-Mail: sportbuero@hntonline.de ist für die Vorbereitung des Tages hilfreich.

+++ Termine +++ Termine +++

Sa., 13. Juni	**Just Dance Competition 2015,** HipHop, CU-Arena
Sa., 13. Juni	**HNT Flames : Salt City Boars Lüneburg II,** Uwe-Seeler-Halle
Do., 25. Juni	**Bahnsportfest der LG HNF,** Sportanlage Opferberg
Sa., 27. Juni	**HNT Flames : SVNA Dynamics Hamburg,** Uwe-Seeler-Halle
Mo., 29. Juni	**Freies Tanzen für Line-Dancer,** VIP-Raum (CU-Arena) im BGZ Süderelbe
So., 5. Juli	**KKH Lauf**
Sa., 11. Juli	**Training Kinder-Olympiade,** Sportplatz Opferberg
Sa., 11. Juli	**Sportabzeichen Sondertag,** Sportplatz Opferberg

HNT-Ferien-Camps 2015: 20. bis 24. Juli und 17. bis 21. August
Weitere Infos immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 7017443

Tennis

Training für junge Erwachsene

(pd) Für Sportbegeisterte, die Lust haben mit Gleichaltrigen Tennis zu spielen, gibt es ab sofort ein neues Angebot der HNT Tennisabteilung, die jetzt neu jeden Sonntag „Training für junge Erwachsene" im Alter von 18 bis 25 Jahren anbietet. Anfänger sowie auch Fortgeschrittene sind herzlich zu einer Probe-Trainingsstunde eingeladen! Das Training ist jeweils sonntags von 18 bis 19 Uhr auf der HNT-Tennisanlage, Cuxhavener Straße 253. Infos gibt es bei Trainerin Jana Dose, Mobiltelefon 0176-43996282.

6. September: „Neugraben erleben!"

HNT präsentiert „Sport vor Ort"

(pd) Am Sonntag, 6. September, präsentieren sich wieder Neugrabens Institutionen, Vereine und Einrichtungen auf ihrem Stadtteilfest „Neugraben erleben!". Die HNT ist wieder mit vielen Aktiven dabei. HNT-Gruppen und -Abteilungen, die noch zum Programm beitragen möchten, „ihren Sport" einem großen Publikum zu präsentieren, können sich noch unter v.schmidt@hntonline.de anmelden.

Wir garantieren Spaß, Unterhaltung & Abwechslung

HNT-Feriencamps 2015

(pd) Kurzentschlossene können sich noch für die HNT Feriencamps 2015 anmelden. Kinder und Jugendliche sind vom 20. bis 24. Juli und zusätzlich vom 17. bis 21. August täglich von 8.30 bis 16.30 Uhr betreut und erleben ein tolles Sport- und Freizeitprogramm mit Leichtathletik, Fußball, Sportspool, Tennis und Schwimmen. Ebenso steht die neue Beachanlage zur Verfügung. Betreuung und Verpflegung sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die Teilnahme soll an den Kosten nicht scheitern, bei Bedarf kann unbürokratisch geholfen werden. Anmeldungen für Kinder und Jugendliche – eine HNT-Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich – sind immer noch im HNT Sportbüro im Vereinshaus Cuxhavener Straße 253, Telefon 7017443, möglich. Hier gibt es auch Infos zu den Fördermöglichkeiten.

Kinderrallye im Zentrum

Start und Ziel mit der HNT

(pd) Am Samstag, 11. Juli, startet von 11 ist 14 Uhr die beliebte Kinderrallye des Fördervereins Neugraben durch das Neugrabener Zentrum rund um Markplatz und Marktpassage. Die HNT ist mit spannenden Aktiv-Spielständen an Start und Ziel dabei. Einfach vorbeikommen. Es warten einige Überraschungen auf euch.

KKH-Lauf 2015
Mitlaufen, Spaß haben und Gutes tun!
Sonntag, 5. Juli, 11 Uhr
Hamburg
Alstervorland (Höhe Milchstraße)
Jetzt anmelden und mitlaufen:
www.kkh.de/lauf
125 Jahre Vertrauen und Sicherheit
KKH Kaufmännische Krankenkasse

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