

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

HAMBURG 2024

DAS GIBT'S NUR EINMAL!

WIR-SIND-FEUER-UND-FLAMME.COM

Infoabend mit hochkarätigen Gästen

■ (gre) „Ende November wird es in Hamburg eine Abstimmung geben, ob die Hamburger im Jahre 2024 die Olympischen Sommerspiele nach Hamburg holen wollen. Diese Spiele sind für den Sport in Hamburg, in Deutschland und für die Metropolregion Hamburg ein unglaublich großer Schritt in die Zukunft“, betont HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher. Deshalb nutzen wir sehr gerne die Gelegenheit uns von Alexander Otto über Hamburgs Olympiabewerbung informieren und sicherlich von ihm mitreißen zu lassen. Mit Alexander Otto kommt einer der großartigsten und gewichtigsten Förderer des Sports in Hamburg zu uns.

Ich verweise sehr gerne auf die Unterstützung, die die HNT schon von der Alexander-Otto-Stiftung erfahren hat. Wenn wir Glück haben wird Herr Otto von einem unserer Olympioniken begleitet“, so Ines Sulzbacher. Daher: Herzliche Einladung an alle, am Donnerstag, 29. Oktober um 18 Uhr, zur Info-Veranstaltung im HNT-Vereinshaus. „Lassen Sie sich dort informieren und werden Sie eventuelle Fragen und Bedenken los! Ich hoffe auf ganz viel Interesse“. Zur besseren Planung wäre eine kurze Anmeldung bis 25.10. per E-Mail an Seka Nippe, s.nippe@hntonline.de oder telefonisch unter 7017443, hilfreich.

HNT Vereinskollektion

Verkauf ist gestartet



■ (cc) Da ist sie also- die HNT Vereinskollektion. Unser FSJler Noah präsentiert die neuen Kollektionen von unserem Kooperationspartner Erima. Ab sofort kann die Ware inklusive HNT Beflockung bei Sport Glume in Neugrabens zu stark vergünstigten Preisen bestellt werden. Die nächste Sammelbestellung wird zum 1. Dezember in Auftrag gegeben. Also jetzt bestellen und die HNT Kollektion im Dezember erhalten. HNT Geschäftsleiter Mark Schütter freut sich über den bedeutenden Schritt zu noch mehr Professionalität: „Ein einheitliches Auftreten demonstriert nicht nur nach außen Zusammenhalt und Geschlossenheit, sondern stärkt auch die Identifikation der Sportler mit dem Verein.“

+++ Termine +++ Termine +++

Do, 15. Oktober, 15.30 Uhr	Singen im HNT Klubraum
Mo, 19. Oktober, 10 Uhr	Mountainbike Kurs 1
Sa, 24. Oktober	Irish Dance Wettbewerb, Hamburg
So, 25. Oktober	Süderelbe Halbmarathon
Mo, 26. Oktober, 10 Uhr	Mountainbike Kurs 2
Do, 29. Oktober	Fachvortrag Pflegebedürftigkeit HNT Klubraum
So, 8. November, 15 Uhr	HNT Sportgala, Arena Süderelbe Neumoorstück

Weitere Infos immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 7017443

Bodenbeläge • Gardinen • Sonnenschutz • Wohnaccessoires • Farben • Tapeten

NORDHAUSEN

Raumgestaltung

Freude am Wohnen.

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

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

Süderelbe Halbmarathon 2015

Traditions-Lauf durchs Alte Land startet zum 41. Mal

■ (gre) Am Sonntag, 25. Oktober 2015, geht der Traditionslauf für alle Laufbegeisterten wieder auf die Piste. Neben dem Halbmarathon werden gleichzeitig ein 10-Kilometer-Lauf und ein 5-Kilometer-Lauf oder 5-Kilometer-Walking Wettbewerb gestartet. Start ist an der Francoper Straße. Das Wettkampfbüro sowie Umkleemöglichkeiten befinden sich im Haus der Jugend bzw. in der Arena Süderelbe, Neumoorstück. Um 10 Uhr gehen die Halbmarathonis auf die ab-

gesperrte und amtlich vermessene Strecke, um 10.15 Uhr folgen die 10-Kilometer-Läufer und die 5-Kilometer-Wettbewerber um 10.20 Uhr. Anmeldeschluss ist der 18. Oktober. Anmeldung und weitere Informationen gibt es unter www.lghnf.de. Für die Veranstaltung werden noch einige Helfer benötigt. Treffpunkt für alle Helfer ist um 7.30 Uhr an der Arena Süderelbe. Helferanmeldungen zur besseren Koordination unter info@lghnf.de.

Neu: Ballett-Vorcompagnie und „Charaktertanz“

Auf dem Weg zur hohen Tanzkunst

■ (gre) Mit der neuen Ballett-Vorcompagnie schließt das HNT-Ballettangebot vom Alter und Niveau her jetzt die Lücke zwischen der Vorbereitungsklasse (für Mädchen und Jungen ab 11 Jahren, die mit Pre-Pointe anfangen dürfen) und Compagnie (Jugendliche und junge Erwachsene ab 16, die schon in Pointe-Work fortgeschritten sind). Interessierte ab etwa 13 sind jeweils dienstags um 17.45 Uhr im Gymnastikraum im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, zur Probe-stunde eingeladen. Vorkenntnisse in Ballett oder ähnlichen Tanzstilen sollten vorhanden sein. Wenn vorhanden, bitte zur ersten Probestunde Spitzenschuhe mitbringen. Dazu startete jetzt ebenfalls neu immer dienstags ab 19 Uhr mit „Charaktertanz“ ein weiteres tänzerisches Angebot. Das Training an Stange und im Center, angelehnt an Nationaltänze, bildet dabei den Schwerpunkt.

„Profi“ auf dem „Mountainbike“

Zwei Kurse in den Herbstferien

■ (gre) Zwei Ferienkurse „Mountainbike“ beginnen in den Herbstferien. Jeweils Montag bis Freitag, vom 19. bis 23. Oktober (Kurs 1) und vom 26. bis 30. Oktober (Kurs 2), geht es täglich von 10 bis 12 Uhr bei jedem Wetter aufs Rad. Start ist an der Schule Falkenberg. Bei Bedarf kann ein Leihrad gestellt werden (Leihgebühr 5 Euro/Woche). Die Mindestteilnehmerzahl beträgt acht Personen. Neben einem funktionstüch-

tigem Bike (oder Leihrad) sind Helm, Handschuhe, Trinkfalsche und feste Schuhe Voraussetzung. Warme Wechselkleidung sowie Regenkleidung und ggf. Sonnenschutz sollten ebenfalls nicht fehlen. Anmeldungen sind ab sofort über das HNT-Sportbüro, Telefon 7017443 oder per E-Mail freizeit@hntonline.de möglich. Der Teilnahmebeitrag beträgt für HNT-Mitglieder 40 Euro und für Nicht-Mitglieder 45 Euro.

10. Hamburger Kinder-Olympiade

Sechs Neugrabener Kinder beim Finale dabei

■ (pd) Auf die „richtigen“ olympischen Spiele muss – wenn alles glatt läuft – noch bis 2024 gewartet werden. Die Kinder legten jedoch schon einmal vor. Bei der mittlerweile 10. Kinder-Olympiade der TopSportVereine in der Metropolregion Hamburg kürten sie jetzt in der Alsterdorfer Leichtathletikhalle mit Unterstützung des Schirmherrn, Hamburgs Sportse-nator Michael Neumann, die Kinder-Sieger in drei verschiedenen Alters-

klassen – jeweils bei Mädchen und bei Jungen. Sechs Sieger, die beim HNT-Vorentscheid erfolgreich waren, vertraten mit tollen Ergebnissen Hamburgs südwestlichsten Stadtteil. Für Neugrabens gingen beim Finale Jarne Nagel (Jahrgang 2006), Vivien Voigt (2006), Filip Janusz (2007), Emely Mesler (2007), Antoni Janusz (2010) und Melanie Franz (2009) an den Start. Herzlichen Glückwunsch zu den tollen Leistungen!

HNT Sportgala 2015

Vielfalt erleben

■ (gre) Mit einer bunten Sportgala in der Arena Süderelbe, Neumoorstück 1, stellen die verschiedensten Abteilungen und Projekte der HNT am, Sonntag, 8. November von 15 bis 17 Uhr ihr tolles Angebot vor. Unter anderem sind Sportspool, Ju-Jitsu, Judo, Angebote der Turnabteilung, „Smallgroup“-Dance, Line Dance und Ballett dabei. Es ist eine gute Gelegenheit, sportliche Be-

geisterung selbst zu erleben. Dabei macht sicher allein das Zuschauen viel Freude. Besonders herzlich eingeladen sind aber auch alle, die sich über die einzelnen Sportarten und -projekte aus erster Hand informieren möchten und bei Interesse gleich Kontakte knüpfen können. Der Eintritt ist frei. Über eine Spende zur Kostendeckung würden sich die Veranstalter freuen.



www.fithus.de

Powered by HNT

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

Neu im FitHus: Qigong-Kurs



■ (gre) Fernöstliche Bewegungskunst mit nachhaltiger Wirkung. Diese bekommen die Teilnehmer des neuen Qigong-Kurses im HNT FitHus hautnah zu erleben. Vorkenntnisse und eine FitHus-Mitgliedschaft sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Qigong-Kursleiterin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger führt die Kursteilnehmer in die Harmonie aus Konzentration, Atmung und Bewegung ein. „Qigong lässt sich auch als Pflege der Lebensenergie beschreiben“, so die FitHus-Qigong-Expertin. Sanfte Bewegungen, Konzentrations-, Atmungs- und

Entspannungsübungen bilden diese wohlthuende Einheit. Der achtwöchige Kurs beginnt am 29. Oktober, jeweils donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr, und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Informationen und Anmeldung direkt im HNT FitHus-Infotelefon 7015774 oder direkt im HNT FitHus, im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugrabens.

Entspannung und Wellness

FitHus-Sauna sorgt für Wohlfühl

■ (gre) Neben Fitness und Spaß an der Bewegung bietet das HNT-FitHus mehr. Besonders zu Beginn der kalten Jahreszeit bietet der Besuch im FitHus-Saunabereich Wohlbefinden und Entspannung – wie ein Kurzurlaub vom Alltag! Der Be-

such ist übrigens mit der speziellen Saunakarte auch für Nicht-Mitglieder möglich. Informationen am HNT FitHus-Infotelefon 7015774 oder direkt im HNT FitHus, im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugrabens.



Abschalten vom Alltag

„Meditation & Entspannung“



■ (gre) Einfach abschalten vom Alltag, neue Kraft tanken, den Kopf frei bekommen – das bietet das Kursan-

gebot „Meditation & Entspannung“ im HNT-FitHus unter Anleitung von Evelyn Schmidt an allen Samstagen im November, jeweils von 16 bis 17 Uhr. Für HNT-FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nichtmitglieder sind an allen vier Terminen mit 28 Euro Kursbeitrag dabei. Anmeldung und Information am HNT FitHus-Infotelefon 7015774 oder direkt im HNT FitHus, im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugrabens.

Musik und Kicken bis Mitternacht

Kostenloses Projekt am Freitagabend

■ (gre) Nach dem erfolgreichen Wiederbeginn im letzten Jahr startet am Freitag, 6. November, erneut der HNT-Mitternachtssport – mit Unterstützung von den Verfügungsfonds Neuwiedenthal und der Stadtteilschule Süderelbe. Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene bis 27 Jahren sind herzlich eingeladen, von 22 Uhr bis Mitternacht

in die Sporthalle Neuwiedenthal am Quellmoor zu kommen und sich bei entsprechender Musik beim Fußballkicken richtig auszutoben. Sieben Freitagstermine sind bis zum 18. Dezember geplant. Das Mitmachen und Zuschauen ist kostenlos. Einzige Voraussetzung – neben der guten Laune – sind saubere und hallentaugliche Schuhe.