



HNT EXPRESS

Ausgabe 2 -
März 2020

Angebote für Eltern mit Kleinkind und weitere Workshops ▶ ▶ ▶



2. Rosengartenlauf

Sonntag, 23. August – Jetzt anmelden und dabei sein!

Mit der zweiten Auflage des Rosengartenlaufes präsentiert die HNT nach der zwar verregneten, aber dennoch sehr erfolgreichen Premiere des Lauf-Events erneut eine Sportveranstaltung der Extraklasse. Die Rundstreckenverläufe der jetzt insgesamt zwölf Wettbewerbe – vom 500-Meter-Bambini-Lauf bis zum Halbmarathon X-treme mit 400 Höhenmetern – sind neu ausgewählt worden. Sie führen jetzt ausschließlich durch Wald und Heide.

Fünf Kinder- und Jugendläufe, ein Achtel-, zwei Viertel- und zwei Halbmarathons sowie zwei Walking-Wettbewerbe starten am Sonntag, 23. August zwischen 9 und 11.30 Uhr am Wildpark Schwarze Berge, wo dann auch alle Zieleinläufe sein werden. Alle Finisher haben nach ihrem erfolgreichen Lauf freien Eintritt in den Wildpark und ins Freilichtmuseum am Kiekeberg. Neben den spektakulären Streckenführungen ist die abwechslungsreiche Wald- und Heideland-

schaft ein echtes Naturerlebnis. Die Heide dürfte noch dazu am Laftag in voller Blüte stehen. Vertreter der Naturschutz- und Verkehrsbehörden aus Hamburg und dem Landkreis Harburg sowie Gemeindevertretern aus Rosengarten und Neu Wulmstorf haben jetzt die Freigaben für die geplanten neuen Streckenführungen erteilt. Initiator und HNT-Cheforganisator Jürgen Buck: „Wir sind sehr dankbar für die große Unterstützung der Behörden und die Zustimmung zu unserer Streckenplanung. Die Teilnehmer dürfen sich nun zur Heideblüte auf ein ganz besonderes Lauferlebnis freuen. Es geht auf einer wahnsinnig schönen Strecke nur durch Wald und Heide.“

Anmeldungen und weitere Infos ab sofort online auf www.rosengartenlauf.de

Bis 31. Mai gelten für alle Wettbewerbe übrigens noch vergünstigte Teilnahmebeiträge.

Ab 15. April: Eltern-Sport auf dem Spielplatz Babys und Kleinkinder sind beim neuen HNT-Kurs dabei



Bei Eltern mit Baby oder kleinen Kindern kommt Sport oft zu kurz. Im Alltag bleibt dazu häufig keine Zeit. Um das zu ändern, startet die HNT am **15. April** mit „**Playground-Fitness**“ einen neuen **Bewegungsspaß für Mütter und Väter – zusammen mit ihren Kleinen**. Die zehn Kurseinheiten sind immer **mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr** am Spielplatz auf der Wiese Am Johannisland. Unter fachlicher Anleitung einer erfahrenen Trainerin absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an acht bis zehn Stationen ein Zirkeltraining. Sie tun dabei aktiv etwas für ihre körperliche Fitness und bauen Stress ab, während ihre Kinder spielen oder im Kinderwagen schlafen. Das Bewegungsprogramm eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Alle Übungen können in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt wer-

den. Für die zwei Runden an den Stationen, mit Bewegungseinheiten von jeweils einer Minute pro Station, wählt jeder die Variante, die seiner persönlichen Fitness entspricht. Ziel des abwechslungsreichen Trainings ist die Kräftigung wichtiger Muskelgruppen und die Verbesserung der Ausdauer. Zudem geht es auch darum, Familien in Kontakt zu bringen und mit gegenseitiger Unterstützung den Alltag zu erleichtern.

Der Kurs wird von der Techniker Krankenkasse über den Koordinierungsbaustein für Gesundheitsförderung gefördert. Er ist damit für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, unabhängig der Krankenkassen-Zugehörigkeit, kostenlos. Anmeldung einfach online auf www.hntononline.de. Weitere Infos bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder per E-Mail gesundheitsport@hntononline.de.

HNT-Parksport 60plus Kurs für aktive Senioren

Die HNT startet am Mittwoch, **15. April** ein neues Kursangebot mit dem Titel „**Parksport**“ auf der Wiese vor dem BGZ Am Johannisland. Für zehn Kurseinheiten trifft sich hier die Gruppe immer **mittwochs von 11.30 bis 12.30 Uhr**.

Dieses neue HNT-Bewegungsangebot richtet sich an **Senioren (60 plus)**, die sich gern in einer Gruppe gemeinsam draußen bewegen und mit gesundheitsförderndem Sport etwas für ihre Fitness tun wollen. Dabei werden zum Beispiel Bänke, Bäume, Kantsteine, Gehwegplatten und Geländer zu Trainingsgeräten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen viele verschiedene Übungen kennen, die auch jederzeit eigenständig praktiziert werden können.

Ziel ist es, dass sich die Gruppe nach Kursende selbst organisiert, um weiterhin zusammen an der frischen Luft sportlich aktiv zu sein. Darüber hinaus gibt es viele Anregungen seinen Alltag aktiver zu gestalten.

Der Kurs wird von der Techniker Krankenkasse über den Koordinierungsbaustein für Gesundheitsförderung gefördert. Er ist damit für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, unabhängig der Krankenkassen-Zugehörigkeit, kostenlos. Anmeldung online auf www.hntononline.de, weitere Infos bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitsport@hntononline.de.



REGELMÄSSIGER KURS

Mittwochs: 15.⁰⁰ bis 16.⁰⁰ Uhr

10er Karte für 100,- € erhältlich.
Für FitHus-Mitglieder kostenlos!



www.hntononline.de

Impressum

HNT EXPRESS, 2/2020, März 2020, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT) Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443. Redaktion: Mark Schütter (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr. Gestaltung: Matthias Greve. Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

Nordic Walking Kurs

Jetzt aktiv in den Frühling starten

Der Frühling ist da! Zumindest nach der meteorologischen Zählweise seit dem 1. März. Die HNT bietet pünktlich zum kalendarischen Frühlingsbeginn ab **Dienstag, 7. April** einen Nordic-Walking-Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger an. Der sechsteilige Kurs findet immer dienstags von 18 bis 19.30 Uhr statt. Am ersten Abend bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im HNT-Sportpark Opferberg einen Einblick in die Theorie, an den folgenden Terminen geht es dann zum Üben ins Fischbektal. Der Kurs endet voraussichtlich am 12. Mai. Danach besteht die Möglichkeit, an einer der HNT-Walkinggruppen teilzunehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Dafür und für Fragen steht Trainerin Susanne Kaden, Telefon 040 7968378, zur Verfügung. Sollte sie mal nicht erreichbar sein, hilft das HNT-Sportbüro weiter: Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Floorball für Mädchen und Jungen

Das Spiel mit dem Leichthockeyschläger und dem löchri-gen Plastikball ist rasant, bringt viel Spaß und ist vor allem leicht zu erlernen. Bei der HNT treffen sich die Floorballer freitags um 15.15 Uhr in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg. Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 16 Jahren können jederzeit vorbeikommen, mitmachen und den tollen Sport für sich entdecken!

Tanz-Workshop Standard & Latein



Am **Samstag, 18. April** startet ein neuer HNT-Tanzworkshop „Standard & Latein“ für Anfänger und Wiedereinsteiger. Getanzt wird an den acht Kurseinheiten immer von 17 bis 18.30 Uhr in lockerer und geselliger Atmosphäre. Unter der Anleitung von Trainer Uwe Sietas werden in der Aula der Schule am Falkenberg erste Schritte gelernt oder vorhandenen Kenntnisse mit viel Spaß wieder aufgefrischt. HNT-Mitglieder sind mit 55 Euro pro Person, Nichtmitglieder mit 65 Euro p.P. dabei. Anmeldung einfach online auf www.hntonline.de.

Mountainbike & BMX

Fahrtechnik-Workshops



Sicherer und mit viel mehr Spaß auf dem Bike unterwegs: Dafür bietet die HNT jetzt wieder zwei Fahrtechnik-Workshops für Mountainbike und BMX an. Geleitet werden diese von Frank-David Koopmann, der in seiner aktiven Zeit als internationaler BMX-Rennfahrer über 200 Rennen in der olympischen Disziplin „BMX Race“ bestritten hat. Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab acht Jahren sind eingeladen, sich von seiner Leidenschaft für den Bike-Sport anstecken zu lassen. Der nächste **Workshop für Anfänger**, die noch keine bis sehr wenig Erfahrung mit dem Bike haben, findet **am 9. und 10. Mai** statt. Der Kurs umfasst zwei Doppelstunden, jeweils von 10 bis 12 Uhr. Das Angebot **für fortgeschrittene Fahrer**, die mit dem Bike schon gut vertraut sind und die Fahrtechnik-Grundlagen bereits beherrschen, ist am **13. und 14. Juni**, jeweils von 10 bis 12 Uhr.

Weitere Workshops sind am 22./23. August (Anfänger) und am 19./20. September (Fortgeschrittene) vorgesehen. Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme an einem Wochenende 20 Euro, Nichtmitglieder sind mit 30 Euro dabei. Ein geländetaugliches Mountainbike oder BMX-Rad müssen die Teilnehmer selbst mitbringen. Auch einen Helm (Pflicht), Bike-Handschuhe, geschlossene Schuhe sowie eine Trinkflasche und gute Laune sollte jeder dabei haben. Anmeldung für alle Workshops einfach online auf www.hntonline.de.

Bewegen statt schonen Neuer Kurs „Rücken in Balance“

Ein neues HNT-Angebot für alle, die beweglich und mobil sein und bleiben wollen, startet am **26. März**. Dynamisch-fließende Bewegungen mobilisieren zu Beginn den ganzen Körper, bevor es an die Kräftigung und Koordination geht.

Ziel ist es nicht nur die Muskeln zu stärken, sondern auch eingefahrene Bewegungsmuster aufzubrechen. Ein Dehnprogramm oder eine Entspannungsübung beendet das mit angenehmer Musik garnierte Programm. Die zehn Kurseinheiten finden jeweils **donnerstags von 20 bis 21 Uhr** in der Turnhalle Francoper Straße 32 statt. Der Kursbeitrag (HNT-Mitglieder: 50 Euro / Nichtmitglieder 75 Euro) kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Anmeldung einfach online auf www.hntonline.de.

Infos und Beratung

Bei Fragen und mit weiteren Infos zu den neuen Workshops, Kursen und allen weiteren Angeboten hilft das HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.



HNT EXPRESS
Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V.

Info und Beratung

Sport - Fitness - Freizeit
Gesundheit - Reha - Kurse
Mitgliedschaft - Beiträge
Termine - Vermietung

**Das HNT-Sportbüro
im HNT-Vereinshaus**
Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg

Telefon 040 7017443
Telefax 040 7012210

E-Mail sportbuero@hntonline.de

Öffnungszeiten
Mo bis Fr
9 bis 11 Uhr
und Mo bis Do
16 bis 19 Uhr

**HNT Sportstudio FitHus
im BGZ Süderelbe**
Am Johannisland 2
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774
Telefax 040 7014871
E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten
Mo und Fr
8 bis 22 Uhr

Di bis Do
8.30 bis 22 Uhr

Sa und So
10 bis 18 Uhr



Das **Schwarzlicht-Völkerballturnier** am **Samstag, 21. März von 14 bis 19 Uhr** in der **HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253**, ist ein Event, dass sich keiner entgehen lassen sollte. Gespielt wird in der mit Schwarzlicht beleuchteten Sporthalle in zwei Altersklassen: 12-15 Jahre von 14 bis 16.30 Uhr und ab 16 Jahren von 16.30 bis 19 Uhr. Mutige „Kleine“ dürfen aber auch gerne bei Älteren mitmachen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Online-Anmeldung ist für die Planung aber erforderlich.

Die Teams bestehen aus je sechs Personen. Es können zwei zusätzliche Teilnehmer als Auswechselspieler angemeldet werden. Gespielt wird nach den bekannten Völkerballregeln: Im Spiel be-

finden sich immer fünf Feldspieler und eine Strohuppe. Ein Spiel dauert maximal fünf Minuten und jede Mannschaft hat mindestens drei Spiele. Ein Spiel gewinnt das Team, deren Strohuppe mehr Leben als die andere besitzt. Bei gleicher Anzahl gewinnt die Mannschaft, die mehr Spieler im Feld hat.

Es wird natürlich bunt! Da im Schwarzlicht gespielt wird, bitten wir euch, weiße oder neonfarbige Kleidung zu tragen. So kommt der Lichteffect besonders zur Geltung. Ball und Spielfeldmarkierungen werden ebenfalls leuchten. Jetzt gleich online auf **hntonline.de** anmelden und einen Startplatz sichern, wir freuen uns auf ein tolles Turnier mit euch!

HAMBURGER HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND

29.
März
2020

HALBMARATHON

10 KM-LAUF

5 KM-LAUF

1,2 KM

KINDERLAUF

START / ZIEL

CU Arena
Am Johannisland 2-4
09:30 Uhr 1,2 km Kinderlauf
10:00 Uhr Halbmarathon
10:15 Uhr 10 km-Lauf
10:20 Uhr 5 km-Lauf

MELDEREKORD
855 Teilnehmer (2005)

AUSRICHTER
HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de