HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V. • HAMBURG •

HNT EXPRESS

Ausgabe 1 – März 2023

+++ Das HNT Infoblatt mit den aktuellsten News und Angeboten! +++

Hol dir den Sportvereinsscheck und werde Mitglied!

Löse deinen persönlichen 40 Euro-Gutschein jetzt bei der HNT ein

Du bist noch kein HNT-Mitglied? Dann nutze jetzt die Chance: Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) unterstützen deinen Start in den Vereinssport mit einem 40 Euro-Gutschein!

Als Teil der Kampagne **„Dein Verein: Sport, nur besser."** gibt es 150.000 Stück dieser sogenannten Sportvereinsschecks – und einer davon kann dir gehören. Klick dich einfach auf **sportnurbesser.de**, fülle das Formular aus und der Sportvereinsscheck kommt ganz einfach per E-Mail zu dir nach Hause. Anschließend kannst du ihn zusammen mit deiner Anmeldung bei uns einlösen.

Dabei solltest du nicht zu lange warten, da die Zahl der Sportvereinsschecks begrenzt ist. Es kann nur ein Scheck pro Person eingelöst werden und gilt nur für eine Neumitgliedschaft – du darfst also direkt vorher noch nicht Vereinsmitglied in der HNT gewesen sein. Und nicht zuletzt: Achte darauf, den Gutscheinscheck innerhalb von vier Wochen bei uns mit deiner Anmeldung einzulösen.

Alle Informationen, Orte und Zeiten zum HNT-Sportprogramm findest du auf **hntonline.de**, Infos und Beratung gibt es zudem im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443.

sportnurbesser.de

Neuer Kurs ab Montag, 27. März

Achtsames Nordic Walking

Sich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren: Achtsamkeitsübungen sind eine immer beliebtere Antwort auf zu viel Stress und Überforderung im Alltag. Deshalb hat Susanne Kaden angefangen, Achtsamkeitselemente in ihr Training einzubauen. Jetzt bietet die HNT-Übungsleiterin ab Montag, 27. März einen vierteiligen Anfängerkurs „Achtsames Nordic Walking“ an.

„Die Teilnehmenden lernen die Grundkenntnisse des Nordic Walking. Dabei lasse ich immer wieder Achtsamkeitselemente einfließen“, beschreibt Susanne Kaden den neuen Kurs. Mit der Kombination aus Achtsamkeit und aktiver Bewegung hat die 61-Jährige schon gute Erfahrungen gemacht. Im vergangenen Jahr stieß ihr Kurs „Achtsames Gehen“ auf sehr positive Resonanz. In ihrem neuen Angebot steht jetzt Nordic Walking wieder im Mittelpunkt, aber eben mit einer achtsamen Note.

„In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, zwischendurch mal im Hier und Jetzt zu verweilen“, erklärt die erfahrene Gesundheitssport-Trainerin „Damit lässt sich Stress abbauen und die eigene Körperwahrnehmung stärken. In Kombination mit Nordic Walking an der frischen Luft ergibt das ein sehr gesundes Training für Körper und Geist, das für alle Altersklassen geeignet ist.“ Der vierteilige Kurs startet am 27. März. Die Gruppe ist dann immer montags von 18 bis 20 Uhr im Fischbektal unterwegs. Der Kurs endet voraussichtliche am 24. April. Danach besteht die Möglichkeit, an einer der HNT-Walkinggruppen teilzunehmen.

Eine Anmeldung für den Kurs ist erforderlich. Dafür und für weitere 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.

HNT Frauenlaufgruppe

Laufen ohne Leistungsdruck

Die HNT Frauenlaufgruppe kann noch Verstärkung gebrauchen. Hast du Lust auf lockeres Laufen in der Natur? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir sind jeden Montag von 18 bis etwa 19.30 Uhr unterwegs und halten auf unserem Rundkurs zwei- bis drei Mal an, um einige Beckenboden- und Kraftübungen einzuschieben. Das gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm ist unter anderem ideal für Frauen in den Wechseljahren. Treffpunkt ist immer vor dem HNT-Sportbüro. Weitere Infos und Anmeldung für einen unverbindlichen Schnupperlauf unter Telefon 040 72961388 oder per E-Mail m.paul@hntonline.de.

Freie Plätze
Lungensport & Hockergymnastik

Mit einer ärztlichen Verordnung können beide Angebote zunächst auch ohne Mitgliedschaft wahrgenommen werden. Bei Bewilligung durch die Krankenkasse ist die Teilnahme für einen Zeitraum von etwa einem Jahr kostenfrei möglich. Gern geben wir dir für das Gespräch bei deinem Haus- oder Facharzt alle nötigen Infos mit auf den Weg und senden dir die Unterlagen auch per E-Mail zu. Weitere Infos, auch zu den anderen Rehasportangeboten der HNT, unter Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitssport@hntonline.de.

HNT Fußball-Frauen
Wer spielt noch mit?

Frauen, die mindestens 16 Jahre alt sind und Lust auf Fußball haben, sind montags und donnerstags von 20 bis 21.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a, genau richtig.

Denn dort trainiert, bei Wind und Wetter, eine gemischte Gruppe von sportbegeisterten Frauen von 16 bis über 40 Jahren. Bei Interesse einfach vorbeischauen und gleich mitmachen, jede ist herzlich willkommen! Infos gibt es auch bei Jessica Groß, Mobiltelefon 0160 2049384.

HNT Fußball-Mädels
Echte Prinzessinnen tragen Fußballtrikot

Die E-Juniorinnen der HNT (Jahrgang 2012 bis 2015) suchen Verstärkung. Die bunt gemischte Truppe aus Anfängerinnen bis hin zu „Profis“ hat großen Spaß am Fußballspielen und trainiert immer montags und donnerstags auf dem Kunstrasenplatz im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a – und das bei jedem Wetter. Dabei ist egal, ob du als Anfängerin erste Fußballerfahrungen sammeln möchtest oder schon ein „Profi“ bist: Hauptschache ist die Begeisterung für den Fußball! Interesse? Dann melde dich bitte vorab bei Trainerin Liva Fey, Mobiltelefon 0176 43821112 oder Trainer Sven Groß, Mobiltelefon 0171 5413785.

Selbstverteidigungskurs
Krav Maga im HNT FitHus

Im neuen Krav Maga Kurs im HNT FitHus beschäftigen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung von Self-Defence Instructor Dennis Pfeifer mit den Grundlagen der Selbstverteidigung. Neben einer theoretischen Einführung in das Thema, werden ganz praktisch Schlag-, Tritt- und Verteidigungstechniken zur Abwehr von Angriffen erarbeitet und eingeübt.

Ziel dieses Kurses ist es, zu sensibilisieren, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und auch das Selbstbewusstsein zu stärken. Der Kurs gibt Einblicke in das Feld der Selbstverteidigung und vermittelt einfache, effektive und realistische Techniken, um aus gefährlichen Situationen herauszukommen und sich verteidigen zu können. Ganz nebenbei wird auch noch etwas für die Fitness getan und Stress abgebaut.

Krav Maga ist ein Selbstverteidigungssystem, dass dafür sehr gut geeignet ist. Es bedient sich einfacher und effektiver Techniken, die auch unter Stress und unter realen Bedingungen funktionieren.

Der Kurs findet statt am Sonntag, 26. März von 13 bis 17 Uhr. Anmeldung (auch für Nichtmitglieder) sind direkt im HNT FitHus, Telefon 040 7015774 möglich.

Dem Rücken Gutes tun
Zwei Kursangebote am Montag

Zwickt und zwackt es erst mal im Rücken, wird der Alltag schnell zur Qual. Mit dem richtigen Training kann dem vorgebeugt und auch bestehende Probleme können gelindert werden. In den HNT-Kursen „Rückengymnastik 55+“ und „Gesunder Rücken“ machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genau das. Ziel ist die Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur. Dafür stehen bei Übungsleiterin Susanne Rehder Wirbelsäulengymnastik, die Stärkung des Beckenbodens, Mobilisation und Sturzprävention auf dem Programm. Das tut nicht nur dem Rücken gut, es verbessert auch die eigene Körperhaltung und Beweglichkeit. **„Rückengymnastik 55+“** ist immer montags um 18 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch (Hausbrucher Bahnhofstraße 19). Gleich im Anschluss folgt ab 19 Uhr der Kurs **„Gesunder Rücken"**. Wer das Training ausprobieren möchte, ist herzlich dazu eingeladen, am Montagabend dabei zu sein.

Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land –

jetzt wieder mit 5 km Walking-Distanz

Am Sonntag, 26. März treffen sich die begeisterten Läuferinnen und Läufer aus dem Süden Hamburgs wieder an der CU Arena. In Sichtweite der S-Bahn-Station Neugraben erfolgt dann der Start für den Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land. Es geht am Deich entlang, vorbei an den vielen Obsthöfen und in toller Kulisse bis zum Wendepunkt in Neuenfelde. Die Strecke ist fast eben, offiziell vermessen und gut asphaltiert. Neben dem Halbmarathon gibt es Läufe über 5 und 10 Kilometer, einen 1,2 Kilometer langen Kinderlauf und in diesem Jahr auch wieder einen 5 Kilometer langen Walking-Wettbewerb. Umziehen, Duschen und Taschenabgabe ist in der CU Arena direkt neben dem Start- und Zielbereich möglich. Schnappt euch jetzt gleich euren Startplatz unter **hntonline.de/hamburger-halbmarathon**.

4. Rosengartenlauf am 27. August

Bis Ende Februar noch Frühbucherpreis nutzen!

Bis 28. Februar könnt ihr euch noch zum Frühbucherpreis für den 4. Rosengartenlauf anmelden. Dabei spart ihr bis zu 10 Euro pro Anmeldung! Das lohnt sich besonders, wenn ihr die ganze Familie zum Laufevent am 27. August mit Start und Ziel am Wildpark Schwarze Berge anmeldet. Und das solltet ihr, denn auch der Rosengartenlauf 2023 wird wieder ein Laufevent für die ganze Familie. Alle Finisher haben zudem am Veranstaltungstag freien Eintritt im Wildpark sowie im Freilichtmuseum am Kiekeberg. Der Rosengartenlauf besteht aus 13 Lauf- und Walkingstrecken: Vom 400m langen Bambini-Lauf bis zum Rosengarten ULTRA Heide Marathon (RUHM) mit 50 km Länge und rund 1000 Höhenmetern. Genutzt werden größtenteils breite, befestigte Waldwege. Der Start- und Zielbereich am Wildpark Schwarze Berge bietet am Eventtag ein buntes Drumherum. Jetzt anmelden unter **rosengartenlauf.de**.

Wusstet ihr schon, ... dass wir die passende Location für euer Event haben?

Mit Platz für bis zu 150 Personen ist unsere HNT-Vereinshalle genau der richtige Ort für eure Veranstaltung. Egal ob private Feier, Firmenevent, Lehrgang, Vorträge oder was euch sonst mit vielen anderen zusammenbringt, die geräumige Halle bietet ausreichend Platz dafür. Abhängig von der Zahl der Gäste liegt der Preis für eine Feier in der Halle zwischen 500 und 560 Euro, dabei ist die Nutzung der Küche inklusive. HNT-Mitglieder können die Vereinshalle schon ab einem Preis von 440 Euro mieten. Und, Lust bekommen auf eine Feier bei uns? Dann schickt uns gleich eure Anfrage an sekretariat@hntonline.de oder informiert euch über weitere Details unter **hntonline.de/vermietung**.

Impressum
HNT *EXPRESS*, 1/2023, März 2023, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT). Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443. Redaktion: Klaus Jakobs (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr. Gestaltung: Matthias Greve. Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

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

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
Mo bis Do
16 bis 18 Uhr

HNT-Spendenkonto
IBAN DE96 2075 0000 0004 0152 28

HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe
Am Johannisland 2
21147 Hamburg

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

Öffnungszeiten
Mo bis Fr
8 bis 22 Uhr
Sa und So
10 bis 18 Uhr