



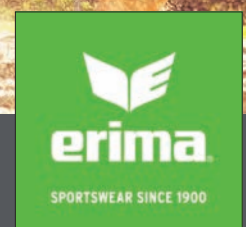
Die HNT

Ausgabe 2 - Mai 2016



Sportpark Opferberg
**Start frei für die
Beach-Saison!**

So geht Sport heute!



Liebe Sportfreunde in Süderelbe, liebe HNT'er,

die zweite Ausgabe der Vereinszeitschrift „Die HNT“ ist erstellt. Wir sind über die vielen positiven Feedbacks zur ersten Ausgabe sehr erfreut. Dies hat uns motiviert, auch zukünftig ein sehr informatives Druckmedium zu erstellen. „Die HNT“ wird bis zu sechs Mal im Jahr mit einer Auflage von rund 30.000 Exemplaren in Süderelbe erscheinen.

Das neue Informationsformat hat viele Vorteile. „Die HNT“ ist mit seinen Beiträgen zeitnah, transparent und informativ.

In dieser zweiten Ausgabe sind zahlreiche Informationen aus den Abteilungen des größten Sportvereins südlich der Elbe zu finden. Das Angebot der HNT reicht vom Gesundheits- und Rehasport über den Breiten- bis hin zum (Nachwuchs-)Leistungssport. Die HNT ist damit im Süderelberaum der Dienstleister in Sachen Sport. Im Innenteil sind alle Sportangebote dieses „TopSportVereins“ zu finden. Also einfach Stöbern, Vorbeischauen, Schnuppern und Sporttreiben in der HNT!

Die Delegiertenversammlung der HNT hat Ende April weitere Weichen für die Entwicklung „HNT 2020“ gestellt. Sie hat die Ernennung der ausscheidenden Präsidentin Ines Sulzbacher zur Ehrenpräsidentin und Iris Pulmer - die ebenfalls nicht wieder zum Präsidium kandidierte - zum Ehrenmitglied der HNT beschlossen. Zudem wird die Professionalisierung durch ein verschlanktes Präsidium, eine Stärkung des Beirats, einer Weiterentwicklung des Sportparks Opferberg und einer verstärkten Hauptamtlichkeit vorangetrieben.

Fazit: Wir sehen uns mit diesem Heft auf einem guten Weg!

Mit sportlichen Grüßen

Ines Sulzbacher
HNT-Ehrenpräsidium

Mark Schepanski
HNT-Präsidium

Mark Schütter
HNT-Geschäftsleitung



Die HNT

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 / Di / Do / Fr
9 bis 11 Uhr und
Mo / Di / 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



HNT-Beach Saisoneroöffnung

Mitte Mai geht's los!

Die HNT hat mit dem Neubau des Kunstrasenplatzes, der Verlegung der Beach-Sandfläche und dem Abbau der Zäune zwischen Tennis- und Leichtathletik-Anlage jetzt eine familienfreundliche Sport- und Freizeitfläche am Opferberg geschaffen.

Vor drei Jahren begann die Planung mit dem Kauf eines rund 2.200 Quadratmeter großen städtischen Grundstücks der Sportanlage. Abteilungen, Mitarbeiter und Verantwortliche des Bezirks Harburg waren dabei stets eingebunden. 250.000 Euro investierte die HNT in diese Erweiterung des Vereinsgeländes als Teil des Zukunftsprojektes „Sportpark Opferberg“. Unser Dank gilt den Verantwortlichen des Bezirksamtes Harburg, der Sparkasse Harburg-Buxtehude, Firma Schlattermund und allen Mitstreitern für die Unterstützung.

Der Neubau des Kunstrasenplatzes soll insbesondere den Aufbau der Kinder- und Jugendfußballabteilung beschleunigen. Daneben können auf dem Kunstrasen zukünftig auch neue Parksportangebote stattfinden. Diese neue Sportfläche mit direktem Blick auf den Opferberg, in das unmittelbar angrenzende Naturschutzgebiet, ist einfach ideal zum Sporttreiben im Freien!

Neuer Kunstrasenplatz für Sportpark Opferberg

Vor einem Jahr fiel der Startschuss für die Umwandlung des ehemaligen Grandplatzes in eine Beachvolleyball- und Beachsoccerfläche. Nun steht die neue Beach-Anlage ebenso wie die neue Kunstrasenfläche kurz vor der Fertigstellung.

Die erweiterte Beach-Anlage steht ab Mitte Mai bis Ende September allen Aktiven für Beachvolleyball und Beachsoccer zur Verfügung. Auf insgesamt drei Beachvolleyball-Feldern und einem Beachsoccer-Court kann hier jetzt „Freizeit im Sand“ verbracht werden. Für das „Beachen“ mit Freunden oder Kollegen sowie für Feiern ist die Beach-Anlage einfach ideal. Für Veranstaltungen und Turniere stehen alternativ sechs Beachvolleyball-Felder oder zwei Beachsoccer-Courts gleichzeitig zur Verfügung.

Die Felder und Courts können jederzeit einfach online über das Buchungssystem auf www.hntonline.de gebucht werden.

Die offizielle Eröffnung ist am Samstag, 4. Juni. Der Sportbetrieb startet Mitte Mai.

Online buchen

Wunderschön am Naturschutzgebiet gelegen und ganztägig von der Sonne beschienen, können ab sofort drei Beachvolleyball-Felder und ein Beachsoccer-Court gebucht werden.

**täglich von 8 bis 22 Uhr
www.hntonline.de**

Courtmierte pro Stunde
(HNT-Mitglieder / andere)

Beachvolleyball

8 bis 16 Uhr	4 € / 8 €
16 bis 22 Uhr	8 € / 16 €

Beachsoccer

8 bis 16 Uhr	8 € / 16 €
16 bis 22 Uhr	10 € / 20 €

**Sonderkonditionen für
Schulen und Firmen**





Rückenschule an Geräten Neuer Kurs

Zu langes Sitzen, falsches Heben, unvorteilhafte Körperhaltung – und viel zu wenig Bewegung. Leidtragend: der Rücken.

Mit dem neuen FitHus-Kurs „Rückenschule an Geräten“ nimmt sich Dipl.-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger dieser weit verbreiteten Probleme – insbesondere auch vorbeugend – an.

Der achtwöchige Kurs unter fachkundiger Anleitung startet am, 25. Mai, immer mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr. 120 Euro Kursbeitrag werden von den Krankenkassen mit bis zu 80 Prozent bezuschusst.



FitHus-Spartarife Optimale Beitragswahl

Seit kurzem gibt es für Familien einen neuen, vereinfachten Monatsbeitrag. Ab drei Personen einer Familie können die einzelnen Beiträge in einen Familienbeitrag zusammengefasst werden – zum Beispiel:

Bei 3 Personen einer Familie:
72 Euro (97 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag)

Bei 4 Personen einer Familie:
90 Euro (115 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag)

Bei 5 Personen einer Familie:
105 Euro (130 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag).

Wem eine eingeschränkte Nutzungszeit von 12 bis 15 Uhr an Wochentagen ausreicht, kann auch den FitHus-Mittagstarif nutzen:

ab 14,95 Euro (29,95 Euro inklusive HNT-Grundbeitrag)

Informationen und Beratung zu den Bedingungen dieser und weiterer Extra-Tarife gibt es direkt im FitHus.

ZUMBA - Begeisterung pur!

Zumba - der dynamische Fitness-Trend zu lateinamerikanischer Musik ist beliebter denn je. Die FitHus-Zumba-Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Lust, dieses freude- und energiebringende Fitness-Feuerwerk selbst zu erleben?

Mitmachen ist einfach: Wer (noch) kein FitHus-Mitglied ist, kann auch mit der 10er-Kurskarte (85 Euro) dabei sein. Mit einem kostenfreien FitHus-Probetraining ist die Teilnahme auch einmalig zum Testen möglich.

Zumba
mit Plinio
Mittwoch
19.45 bis
20.45 Uhr
Donnerstag,
17 bis 18 Uhr.



Zumba
mit Anna Maria
Donnerstag
9.30 bis 10.30 Uhr

Das HNT-Sportstudio FitHus bietet einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Lust auf mehr Bewegung und Aktivität? Dann gleich einen Termin zum kostenfreien Probetraining vereinbaren!

HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2
www.fithus.de - Infotelefon 040 7015774
E-Mail fithus@hntonline.de



Beim Skaten steht der Spaß im Vordergrund Neuer Anfängerkurs beginnt Ende Mai

Die HNT-Inlineskater sind eine im wahrsten Sinne des Wortes bunte Truppe: im Alter zwischen derzeit acht und 75 Jahren, gemischt aus vielen Nationalitäten. Jeder macht – entsprechend seines Fahrvermögens – mit, so wie es behagt.

Im Winter wird von 19.45 bis 22 Uhr in der Halle trainiert. Es wird sich plauschend warm gefahren, gefolgt von einigen Technikeinheiten, wie Brems- und Fallübungen oder Kurvenfahrten. Diese werden, in der Regel in Zweier-Gruppen Anfänger und Fortgeschrittene zusammen, absolviert. Um das Erlernte zu vertiefen, gibt es zum Abschluss noch eine Runde Inlinehockey. Es ist erstaunlich, wie schnell sich Übungen einprägen, sobald das Erlernte im Eifer intuitiv eingesetzt wird. Der Winter macht fit für den Sommer, denn:

Im Sommer gibt es – sobald das Hamburger Wetter es zulässt – schöne Ausfahrten von etwa 20 Kilometern in der Umgebung. Da das Wetter nicht wirklich zuverlässig ist und die Rückkehr möglichst im Hellen sein soll, gibt es jeden Freitagnachmittag eine kurze Mail mit dem aktuellen Treffpunkt und der genauen Uhrzeit. Einige erprobte Strecken in der näheren Umgebung (wie etwa Neu Wulmstorf/Buxtehude, Finkenwerder oder Rothenburgsort), bieten dazu noch die eine oder andere Besonderheit. Es gibt kaum was Schöneres, als im Abendlicht durch die schöne Gegend zu fahren, die Sommerluft zu spüren und den Sommerduft zu genießen – einfach Entspannung pur!

Um Interessierten diesen Sport nahe zu bringen, beginnt Ende Mai ein Anfängerkurs. Eine HNT-Mitgliedschaft ist dazu nicht erforderlich. Teilnehmer, die durch den Kurs den Spaß am Skaten für sich entdeckt haben, sind im Anschluss natürlich als neue Mitglieder der HNT-Inlineskating-Abteilung herzlich willkommen!

Alle Interessierte können auch außerhalb des Anfängerkurses jederzeit gerne unangemeldet vorbeikommen. Allerdings wäre es in den Sommermonaten bei gutem Wetter ratsam zu klären, wo das Training stattfindet und - im Falle einer Ausfahrt wichtig - das Fahrvermögen zu klären. Ganz wichtig: Bitte auf jeden Fall Helm und Schützer mitbringen!

Eine Kontaktaufnahme ist am einfachsten möglich über das

HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail inlineskater@hntonline.de



ANFÄNGERKURS INLINESKATING für Interessierte von 8–99 Jahren!

Freitag 20. + 27. Mai und 03., 10., 17., + 24. Juni,
jeweils von 19.45–21.15 Uhr

**6 x 1,5 Stunden
40,00 Euro**

HNT-Mitglieder frei!

**SPORTHALLE NEUWIEDENTHAL
Quellmoor 24, 21147 Hamburg**

**SPASS IST
GARANTIERT!**



ANMELDUNG UNTER:

Telefon: (040) 701 74 43 oder inlineskater@hntonline.de



Mountainbike fahren Training für Kinder und Jugendliche

Die Saison der Mountainbiker hat begonnen. Jeden zweiten Samstag treffen sich die HNT-„Kids on bike“ zum Kinder- und Jugendtraining. Die Gruppe eignet sich für Kinder ab acht Jahren. Sicherheit, Fahrtechnik, die Natur kennenlernen und der Spaß am gemeinsamen Sport stehen im Vordergrund. Interessierte, die noch mitmachen möchten, sollten über ein geländetaugliches Mountainbike in einwandfreiem technischen Zustand, einen passenden Fahrradhelm und Sportkleidung verfügen. Wer gerne einmal testen möchte, ob es sich lohnt ein Mountainbike anzuschaffen, kann nach Absprache ein Bike zur Verfügung gestellt bekommen. Auch Mountainbike-Anfänger oder interessierte Erwachsene sind herzlich Willkommen – das Training ist jedoch im Tempo der „Kids“.

Für den Sommer ist ein wöchentliches Training geplant. Treffpunkt ist, jeden zweiten Samstag von 11 bis 13 Uhr am Sportplatz Opferberg. Weitere Informationen und Termine unter E-Mail freizeit@hntonline.de.



Unterwegs nach Allendorf U16-Fußballnachwuchs auf Tour

Der Fußball-Nachwuchs von Trainer Bernd Jacobsen ist über Himmelfahrt wieder auf Tour. Nach Wilhelmshaven, Hameln und Aalborg geht es in diesem Jahr nach Allendorf im Ederbergland. Dort wird die U16 am Ederbergland Cup teilnehmen. „Wir haben uns das Ziel gesetzt, unseren internen Spaß-Pokal und den Fairness-Pokal mit nach Hause zu nehmen“, erklärt Jacobsen. „Wir danken der HNT, unseren Sponsoren, der Sportjugend und der Freien und Hansestadt Hamburg für die Unterstützung. Die Mannschaft freut sich schon darauf, viele neue Freunde kennenzulernen und tollen Fußball zu erleben.“

Die U16 der HNT besteht derzeit aus 16 Jungen und zwei Mädchen. Für die nächste Saison sucht die U16 noch Verstärkung. Du fühlst Dich angesprochen? Einfach melden im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de



Tennis in der HNT Freiluftsaison hat begonnen

„Wir haben sicherlich eine der schönsten Tennisanlagen in der gesamten Region und befinden uns gerade auf dem Weg, mit der Leichtathletikanlage Opferberg zusammenzuwachsen. Dadurch haben wir die Chance, als Teil des Großvereins HNT noch stärker wahrgenommen zu werden. Unsere Plätze sind gerade frisch instandgesetzt und wir sind seit Mitte April wieder in der Freiluftsaison. Unsere Wettkampfmannschaften sind gemeldet und wir freuen uns auf die Saison“, freut sich Henning Reh, Abteilungsleiter Tennis.

Doch es wird nicht nur auf Wettkampfebene Tennis gespielt. Jeden Freitag findet von 18 bis 20 Uhr der Clubtreff statt, bei dem Mitglieder und Gäste gemeinsam unter Anleitung spielen können. Ein idealer Treffpunkt für Neu- und Wiedereinsteiger. Jeden Samstag ist freies Training für Kinder und Jugendliche und das traditionelle Kuddelmuddelturnier am Pfingstmontag findet auch wieder statt. Ab 10 Uhr wird im Doppel und im Mix aufgeschlagen. Die Paarungen werden so zusammengestellt, dass jeder seinen Spaß haben wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und Gäste sind herzlich eingeladen.

Die HNT-Tennisanlage mit ihren sechs Tennisplätzen ist ein wunderschöner Ort für den Weißen Sport! Sechs Außen- und zwei Hallenplätze bieten ideale Möglichkeiten für das Spielen mit der Filzkugel. Erfahrene Tennistrainer stehen bereit, um auch Anfängern diesen Sport näher zu bringen. Wer Interesse an Schnupperstunden für Neu- und Wiedereinsteiger hat, kann sich mit Sportwart Sergej Naumann in Verbindung setzen: E-Mail tennis.liga@yahoo.de.



Feriencamp

für Hamburg und Niedersachsen auf der
Sportanlage Opferberg

Das sportliche Ferienangebot richtet sich an zwei Altersgruppen: **8-11 Jahre** und **12-14 Jahre**.
Insgesamt werden bis zu 150 Kinder und Jugendliche in kleinen Gruppen betreut.
Die Betreuung wird durch erfahrene Übungsleiter/innen und Lehrer/innen übernommen.

Was wird angeboten?

Allgemeine Betreuung • interessante Spiel- und Sportangebote • evtl. Ausflüge
(Freibad, Wildpark etc.) • Hallen- sowie Outdoor-Aktivitäten!

In den Sommerferien:
25. bis 29. Juli und
22. bis 26. August

Geplanter Tagesablauf:

8.30 - 9.00 Uhr Ankommen
9.00 - 10.00 Uhr Freies Spiel- und Sportangebot
10.00 - 12.00 Uhr Buntes Sporttraining
12.00 - 13.00 Uhr Mittag
13.00 - 14.30 Uhr Freies Spiel- und Sportangebot
14.30 - 16.30 Uhr Buntes Sporttraining
ab 16.30 Uhr Ausklang und Abholen

Frühabgabe ab 7 Uhr und Spätabholung
bis 18 Uhr nach Absprache.

HNT Sportbüro:
Cuxhavener Straße 253 · 21149 Hamburg
Tel 701 74 43 · freizeit@hntonline.de
www.hntonline.de

Bankverbindung:
Empfänger: HNT-Jas · Bank: Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE90 2075 0000 0004 0209 62 · BIC: NOLADE21HAM
Verwendungszweck: Feriencamp Opferberg, Teilnehmernamen

5 Tage
inkl. Betreuung
und Verpflegung
€ 85,-*

* für HNT-Mitglieder, Geschwisterkinder zahlen
nur € 75,- und Nichtmitglieder € 100,-

ANMELDUNG

HNT-Feriencamp Sportanlage Opferberg

5 Tage inkl. Betreuung und Verpflegung

für ☐ HNT-Mitglied € 85,-
☐ Geschwisterkind € 75,-
☐ Nichtmitglied € 100,-
am ☐ 25.-29.07.2016
☐ 22.-26.08.2016

Der Gesamtbetrag wird rechtzeitig bis zum 10.07.2016
überwiesen an:

Empfänger: HNT-Jas
Bank: Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE90 2075 0000 0004 0209 62
BIC: NOLADE21HAM
Verwendungszweck: Feriencamp Opferberg, Teilnehmernamen

Vorname

Nachname

Notfallnummer

Geburtsdatum Tshirt-Größe

Adresse

Mailadresse für Bestätigung und Infos

Bemerkungen:

Bei Nichtantritt bzw. Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Beginn des gebuchten Feriencamps ist
eine Stornogebühr von 50% des Teilnehmerbetrages fällig.

Cargill™

Judo für Kinder HNT bei Landesmeisterschaften

Nach längerer Zeit nahmen Kinder der HNT-Judoabteilung jetzt wieder an Landesmeisterschaften U12 in Eilbek teil. Darunter auch die Geschwister Briana und Brian Thome. In ihren jeweiligen Gewichtsklassen trafen die besten 16 Teilnehmer aufeinander. Am Ende des Wettkampftages standen beide HNT-Judoka auf dem Treppchen und konnten sich über einen tollen 3. Platz freuen! Von beiden wurde immer die schnelle Vorentscheidung mit tollen Judowürfen gesucht. Volles Risiko - was im Judosport auch belohnt wird.

Zudem erhielt Briana noch eine besondere Auszeichnung: Einstimmig gewann sie den Technikerpreis unter allen 84 teilnehmenden Mädchen. Trainer Michael Zart und natürlich die Familie der beiden Kinder freuten sich riesig über diesen Erfolg, denn eine Platzierung auf einer Landesmeisterschaft ist eine ganz besondere Leistung. Ebenfalls einen 3. Platz in der Mädchenklasse +48kg erkämpfte sich Anastasia Malyschew. Bei ihrem ersten großen Turnier erreichte Dilan Ulas einen 7. Platz.



Neue Anfängergruppe für Mädchen und Jungen

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es in der Sporthalle An der Haake (früher Schule Lange Striepen) ab sofort dienstags eine weitere Judo Anfängergruppe für Kinder.

Ab 17.45 Uhr zum Mattenaufbau und mit 18 Uhr Trainingsbeginn stehen die Trainer Slava Malyschew und Michael Zart dort interessierten Kindern von 7 bis 13 Jahre zur Verfügung, um sie in die Geheimnisse des fernöstlichen Judoportes zu „entführen“. Mädchen oder Jungen können einfach zum Ausprobieren vorbeikommen. Am besten sollte eine lange Sporthose und reißfestes Sweat- oder T-Shirt mitgebracht werden, Judojacken können ausgeliehen werden. Weitere Informationen bei Abteilungsleiter Michael Zart, Mobiltelefon 0172 9216977, E-Mail judo@hntonline.de

Aikido in Perfektion Zwei neue Meistergrad-Träger

Erika Schmidt und Zoran Kesten von der HNT-Aikido-Abteilung haben jetzt ihre Prüfung zum 1. Dan Aikido (Meistergrad) mit einer tollen Leistung bestanden.

Nach langer und sehr intensiver Vorbereitung stellten sich beide dem Prüfungskomitee mit Hubert Luhmann aus Dortmund (6. Dan und Bundestrainer des Deutschen Aikido Bundes DAB), Roland Nemitz aus Rendsburg (6. Dan) und Dirk Bender aus Jena (5. Dan). Nach dem mit Bravour gemeisterten Theorieteil zeigten die Meistergrad-Aspiranten im ersten Prüfungsfach – Überprüfung der Techniken bis zum Braungurt – ihr Können. Als zweites Prüfungsfach folgte die 1. Kata, eine Besonderheit im Bereich des DAB. Hier zeigte sich, wie wichtig eine lange und intensive Vorbereitung ist, da hier die Prinzipien des Aikido gut erkennbar sein mussten. Als drittes Prüfungsfach folgten dann die Dan-Techniken bevor auch im letzten und vierten Prüfungsfach das Randori (Jui-waza, freies Angreifen) sehr gute Leistungen bewertet wurden.

Erika Schmidt begann im Jahr 2012 im Alter von 14 Jahren in der HNT-Aikido-Abteilung Aikido zu üben. Bis zum Beginn der Vorbereitung auf ihre Dan-Prüfung leistete sie als Trainerassistentin in der Kinder- und Jugendgruppe erfolgreiche Arbeit. Zoran Kesten begann im Jahr 2000 Aikido zu üben. Er gehört seit Anfang 2013 der HNT-Aikido-Abteilung an und hat immer wieder den Haupttrainer der HNT-Aikido-Abteilung bei Abwesenheit vertreten. Seit Gründung der HNT-Aikido-Abteilung haben bisher acht Mitglieder eine Dan-Prüfung bestanden. Drei von ihnen sind aus der Kinder- und Jugendgruppe hervorgegangen. Die nächsten Kandidaten sind bereits in der Vorbereitung.



Ersatzuke (Uke=Übungspartner) Vincent Mittag, Uke Yumiko Matsuyama, Zoran Kesten, „Ike-nie no Yama kara kita Kumachan“ (Bärchen vom Opferberg), Uke Pascal Richtarski, Erika Schmidt, Uke Boris Massold und Trainer Werner Conradi nach der erfolgreichen Dan-Prüfung.



SCAN ME!



JUST DANCE COMPETITION #2

18. JUNI 2016

ANMELDUNG, INFOS & MEHR UNTER:
JDC@HNTONLINE.DE

EINTRITT
ERWACHSENE: 8€
KINDER: 5€
(BIS 18 JAHRE)

EINLASS: 09:00
BEGINN: 10:00

CU-ARENA

AM JOHANNISLAND 2-4, 21147 HAMBURG
(DIREKT AM S-BAHNHOF NEUGRABEN)



Timm Moritz tanzt „Newsies“ HNT Ballettschüler beim Deutschen Ballettwettbewerb

Für Timm Moritz Marquardt ging es in den Frühlingsferien nach Fürstentfeldbruck bei München zum Deutschen Ballettwettbewerb. Er startete dort als erster Schüler der HNT-Ballett-Compagnie in der Kategorie „Song & Dance“. Den besten Tänzern winkte die Qualifikation für den Dance-World-Cup, dem größten und bekanntesten internationalen Tanzwettbewerb für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre. Für diesen müssen sich die Teilnehmer über einen der insgesamt fünf Regionalwettbewerbe qualifizieren.

Insgesamt starteten über 1.000 Tänzer verteilt über vier Tage in den verschiedenen Solo-, Duett- und Gruppenkategorien aller Tanzstile. Kein leichtes Unterfangen für den 14-Jährigen, schließlich waren Ballettschüler aus ganz Deutschland nach Fürstentfeldbruck gereist. Sie alle träumten wie Timm Moritz davon, im Sommer auf die Insel Jersey zu fliegen, wo in diesem Jahr der Dance World Cup ausgetragen wird.

Das Niveau des Wettbewerbs war wie bereits im vergangenen Jahr hoch, der Konkurrenzkampf unter den Teilnehmern groß. Unter den Augen einer hochkarätigen dreiköpfigen Jury gab Timm Moritz sein Bestes. Das internationale Juryteam bestand aus Jennifer Davison aus England, Dr. Mohamed Hassan aus Ägypten und Chris Penfold aus England.

Timm Moritz trat mit einem Stück aus dem erfolgreichen Broadway Musical „Newsies“ an. Darin geht es um den Streik der New Yorker Zeitungsjungen im Jahr 1899. In der Kategorie „Song & Dance“ liegt die Gewichtung der Bewertung bei 50 Prozent Singen und 50 Prozent Balletttanz. Um sich für Jersey zu qualifizieren, mussten mindestens 80 Punkte erreicht werden. Bei seiner ersten Teilnahme reichten Timm Moritz 76,4 Punkte knapp noch nicht für die Dance-World-Cup Teilnahme. Der Ehrgeiz, es im nächsten Jahr zu schaffen, ist geweckt.



1 Jahr Irish-Dance in der HNT - neues Kursangebot startet



Nach nur einem Jahr gehören bereits 26 Kinder, Jugendliche und Erwachsene der im April 2015 gegründeten HNT Irish-Dance-Academy an. Tänzerinnen von sieben bis 53 Jahren trainieren seitdem immer dienstags in zwei Beginners-Classes die Grundlagen der Solotanzschritte auf den „Ghillies“ – wie die Shoes, ähnlich den Ballettschläppchen, genannt werden.

Unter Leitung von Anna Krüger wird das Angebot nun um zwei weitere Kurse erweitert. Alle zwei Wochen gibt es ab sofort auch eine Beginners-Class für Hard Shoes (irische Steppschuhe). Dieses Angebot ist offen für Jugendliche und Erwachsene ohne Vorkenntnisse. Anschließend trainiert die Irish-Dance-Startgemeinschaft der HNT mit den „Diekdanzers Altes Land“ traditionelle Ceili-Tänze und moderne Gruppentanzchoreographien für Auftritte und Meisterschaften.

Kurszeiten sind jeweils an zwei Freitagen pro Monat:

17 bis 18 Uhr	Hard Shoe Beginners Class
18 bis 19 Uhr	Ceili- & Figure-Dances

„Zum-Dance“ - der Tanz-Fitness-Mix! Anfängerkurs mit Joanna Luczak

„Zum-Dance“ – das ist die erfrischende Kombination aus Tanz und Fitness, bei der verschiedene Tänze – wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und viele mehr – mit Aerobic-Elementen gemixt werden.

Keine Frage: Spaß und Freude stehen hier natürlich an erster Stelle!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs läuft unter der Anleitung von Joanna Luczak ab sofort

donnerstags von 18.30-19.30 Uhr
in der HNT-Vereinshalle
Cuxhavener Straße 253



Runter vom Sofa, rein in die Tanzschuhe! Tanzen in der HNT

Die Tanzabteilung der HNT bietet Paaren, egal ob jung oder alt, die Möglichkeit in geselliger Runde das Tanzbein zu schwingen. Unter der Leitung von Trainer Uwe Sietas werden hier alle gängigen Standard- und Lateintänze trainiert. Geboten werden sowohl Fortgeschrittenenprogramme als auch Hobbytänzen. Der Unterschied zur gängigen Tanzschule liegt darin, dass in den HNT-Tanzkreisen Geselligkeit und Gemeinschaft „Groß“ geschrieben werden. Geübt wird in lockerer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck.

Die Trainingszeiten in der
Falkenberghalle, Heidrand 5

Montag:

Anfänger und Wiedereinsteiger
(ab etwa einem halben Jahr Tanzerfahrung)
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
mit guten Vorkenntnissen
(ab etwa einem Jahr Tanzerfahrung)
20.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Freitag:

Anfänger und Wiedereinsteiger
(ab etwa einem Vierteljahr Tanzerfahrung)
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

„Schnuppern“ und Einsteigen ist nach vorheriger
Anmeldung jederzeit möglich: HNT-Sportbüro
Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de



Für Tanzanfänger Schnupperkurs ab 13. Mai

Die HNT-Tanzabteilung lädt zum Schnupperkurs ein: Anfänger lernen hier in geselliger Runde die Grundschriffe bekannter Standardtänze - wie zum Beispiel Walzer, Cha Cha Cha und Diskofox. Wiedereinsteiger können schon einmal erlerntes Wissen praktisch auffrischen. Der Kurs startet am Freitag, 13. Mai und findet immer freitags von 20.30 bis 22 Uhr in der Falkenberghalle, Heidrand 5, statt. Der Kurs läuft bis 1. Juli. Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme 48 Euro pro Person, für Nichtmitglieder 56 Euro. Anmeldung und weitere Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de



1. Line Dance Nacht Western Dancing Hall im Jägerhof

Die 1. HNT Line Dance Nacht der Jolly Boots hatte im März eine gelungene Premiere. Viele Westernfreunde folgten der Einladung der HNT Line Dancer ins Landhaus Jägerhof.

Ein Hauch von „Western“ wehte durch die „Dancing Hall“ des Landhauses, die fleißige Helfer liebevoll dekoriert hatten. HNT-Präsidentin Ines Sulzbacher begrüßte die vielen Gäste: „Ich freue mich, dass so viele Line Dancer zu uns gekommen sind und wünsche mir, dass es in Zukunft noch viele HNT Line Dance Nächte gibt.“

Nach der Begrüßung wurde der Tanzabend mit einem Chattahoochee eröffnet. Schon bei den ersten Klängen strömten die Line Dancer auf das Parkett. Auch Neulinge ließen sich nicht aufhalten und tanzten fleißig mit. Im Laufe des Abends wurde nicht nur nach Country Musik getanzt, sondern nach allen möglichen Melodien, aktuellen Hits, irischen Klängen oder klassischem Cha-Cha-Cha und Rumba Rhythmen. DJ Henry sorgte stets für die passende Musik.

Ein Höhepunkt des Abends war der Auftritt des Neu Wulmsdorfer Duos „Schischi & The Duke“. Die beiden Musiker, die seit 14 Jahren zusammen singen, begeisterten das Publikum mit vielen Hits, wie „Whiskys Gone“, „Bare Essentials“ und „Cabo San Lucas“ (Foto unten).

Die HNT Line Dance Nacht dauerte bis spät in die Nacht und die Teilnehmer hatten sichtbar jede Menge Spaß. „Es war ein sehr gelungener und stimmungsvoller Abend“, so das Fazit der Organisatoren, als sie gegen 2 Uhr morgens erschöpft, aber zufrieden, nach Hause fuhren.

Wer die Jolly Boots einmal live erleben möchte, hat am 1. Mai beim Maibaum-Aufstellen vor dem Landhaus Jägerhof dazu Gelegenheit. Die HNT Line Dancer treten um 13 Uhr auf. Wer Interesse hat, Line Dance näher kennenzulernen, kann dienstags um 18.30 Uhr gerne in der Falkenberghalle, Heidrand 5, vorbeikommen.



HNT von A bis Z - das ständige Sportprogramm

Vielfalt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Rund 400 Sportangebote Woche für Woche stehen auf dem Programm der HNT.

Das ständige Sportprogramm wird immer wieder neu durch Projekte, sportliche Innovationen und Trendideen ergänzt.

Hier findet wirklich jeder etwas Passendes für Sport & Freizeit!

Aerobic, Fitness & Trendsport

Aerobic

Mo., 19:00-20:00

Störtebekerhalle 1

Punch & Kick ab 15 J.

Mo., 19:30-20:15 Vereinshalle 1

Erlebniswelt Turnfitness - ab 16 J.

Mo., 20:00-22:00

Turnhalle Hausbruch

Bauch-Beine-Po

Mo., 20:30-21:30 Vereinshalle 1

Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 2

Fitness für Jedermann

Mi., 19:00-20:00

Störtebekerhalle 1

Body Complete Workout

für Frauen ab 30 J.

Do., 08:45-10:00 Vereinshalle 1

Body Workout ab 20 J.

Do., 19:00-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Fit & Fun für Erwachsene

Do., 19:30-22:00

Turnhalle Hausbruch

Erlebniswelt Turnfitness - ab 16 J.

Do., 20:15-22:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Body Workout

Do., 20:30-21:30 Vereinshalle 1

Fitness Gymnastik - Erwachsene mix

Fr., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Aikido

Aikido Erwachsene

Mo., 20:00-22:00

Mi., 20:00-22:00

Mi., 19:00-20:00 (Sondertraining)

Aikido Kinder & Jugendliche

Kooperation Schule-Verein

Mi., 17:00-19:00

Aikido Kinder & Jugendliche ab 5. Kyu

Erwachsene alle Grade

Sa., 12:00-13:45

Sa., 13:45-16:00

alle: Turnhalle Opferberg

Ballett, Tanz & Steppen

Kindertanz 7-12 J.

Mo., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

HNT-Ballettcompagnie & Pointe-Work

Di., 17:45-19:00 Vereinshalle 2

Sa., 13:30-15:30 Vereinshalle 2

Charaktertanz NEU

Di., 19:00-19:45 Vereinshalle 2

Kindertanz 3-4 J.

Mi., 15:00-16:00 Vereinshalle 1

Kindertanz 5-6 J.

Mi., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

Tänzerische Früherziehung ab 4 J.

Do., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 6 J.

Do., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Kinderballett 8-11 J./Anfänger

Do., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

Ballett für Anfänger mit

Vorkenntnissen 10-15 J.

Do., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Klassisches Ballett Jugend ab 16 J.

Fortg. bei qualif. Ballettpädagogin

Do., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Zum-Dance für Anfänger

Do., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

Steppen für Fortgeschrittene

Do., 20:00-21:30 Vereinshalle 2

Ballett am Samstag ab 6 J.

Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2

Ballett am Samstag ab 9 J.

Sa., 11:15-12:15 Vereinshalle 2

Vorbereitungsklasse

Ballett & Pre-Pointe

Sa., 12:15-13:30 Vereinshalle 2

Basketball

1. Herren Bezirksliga

Mo., 19:00-21:00

Sporthalle Süderelbe

Mi., 20:00-21:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 20:00-21:30

Turnhalle Neumoorstück

Mädchen Einsteiger ab 10 J.

Mi., 15:30-17:00

Sporthalle Süderelbe

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 17:00-18:30

Turnhalle Neumoorstück

Jungen Einsteiger ab 8 J.

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Freizeitgruppe

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschritten ab 14 J.

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 18:30-20:00

Turnhalle Neumoorstück

Beachvolleyball

für Jugendliche und Erwachsene

Crossfit® & Body Warfare®

Mo., Di., Do., 19:00-20:30

Fr., 19:30-21:00

Störtebekerhalle Empore

Fit & Pfundig „Rallye Energy“

für Jugendliche und Erwachsene

FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Mo., 16:00-17:00 Turnhalle Opferberg

Fußball

Jungen und Mädchen Jg. 2005/2006

Mo., Fr., 17:00-18:30

Kunstrasen StS Fischbek-Falkenberg

1. B-Jugend Jg. 2000/2001

Di., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof

Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

1. Herren

Di., Do., 20:00-21:30

Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2012

Mi., 17:00-18:00

Kunstrasen StS Fischbek-Falkenberg

2. Herren

Mi., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2007-2009

Do., 17:00-18:30

Kunstrasen StS Fischbek-Falkenberg

Ballsportgruppe

Fr., 17:00-18:30 Turnhalle Opferberg

Jungen ab Jg. 2005

Fr., 18:30-19:45 Turnhalle Opferberg



Gesundheitssport

Ganzkörpertraining und Entspannung
Mo., 11:00-12:00 Vereinshalle 2

Gutes für den Rücken
Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

Smovey
Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Rückengymnastik 50plus
Mo., 17:50-18:50
Gymnastikhalle Hausbruch

Mit Sport Leben MISPEL
Kardiofit ab 45 J.
Mo., 18:00-19:25
Turnhalle Neugraben

Starker Rücken
Mo., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Entspannungsgymnastik
Mo., 20:00-22:00
Gymnastikhalle Hausbruch
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

Beckenbodentraining
für Männer und Frauen
Di., 08:15-09:30 Vereinshalle 2
Beckenbodentraining für Frauen
Fr., 10:00-11:30 Vereinshalle 2

Ganzkörpertraining
Di., 09:00-10:00 Vereinshalle 1

Locker vom Hocker
Di., 10:30-11:30 Vereinshalle 2

Gesundheitssport für Frauen
Di., 18:30-20:00 Vereinshalle 1
Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 1

Cardio-Fit Drums Alive
Di., 20:00-22:00 Vereinshalle 1

Paar-Gymnastik
Mi., 10:45-12:45 Vereinshalle 1

Wirbelsäulengymnastik
Mi., 17:00-18:00
Gymnastikhalle Hausbruch
Do., 08:45-09:45 Vereinshalle 2
Do., 10:00-11:00 Vereinshalle 2
Do., 18:00-19:30
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Sport bei Rheuma, Rheuma-Liga
Mi., 18:00-19:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Männer Gymnastik & Ballspiele
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Hausbruch

Rücken- & Knieschule
Do., 11:00-12:00 Vereinshalle 1

Gutes für Körper & Seele
Entspannung & Ganzkörpertraining
Do., 17:15-19:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Rückengymnastik Bechterew
Do., 19:30-20:30 Vereinshalle 1

Fit von Kopf bis Fuß
Fr., 08:30-10:00 Vereinshalle 2

Entspannungsgymnastik
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

HipHop

Kinder 7-10 J.
Mo., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Wettkampfttraining
Mo., 20:00-22:00 Vereinshalle 2

ab 4-6 J. und alle Neueinsteiger
Fr., 14:30-15:30 Vereinshalle 1

Anfänger ab 11 J.
Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 2

6-8 J. auf Anfrage
Fr., 15:30-16:30 Vereinshalle 1

Fortgeschrittene
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 2

Junioren Formation
So., 11:00-13:00 Vereinshalle 1

Wettkampfttraining 2
So., 15:00-18:00 Vereinshalle 1

Inline-Skaterhockey

Kids-Hockey 8-12 J.
Di., 17:00-18:30 Uwe-Seeler-Halle

Herren
Do., 18:30-20:00 Uwe-Seeler-Halle

Inlineskating

Fitness & Spiele
Jugendliche und Erwachsene
Fr., 19:45-21:45
Turnhalle Opferberg und
Sporthalle Neuwiedenthal

Irish Dance

Beginner Class Kinder
Di., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Jugendliche & Erwachsene
Beginner Class
Di., 16:30-17:45 Vereinshalle 2

Hard Shoes Beginner - 2x im Monat
Fr., 17:00-18:00 Vereinshalle 2

Ceili- & Figure-Dances - 2x im Monat
Fr., 18:00-19:00 Vereinshalle 2

Ju-Jutsu

Techniktraining bis 3. Kyu
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 12 J. - Farbgurte bis Grüngurt
Mo., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Kindertraining 1
Anfänger 8-10 J.
Mi., 17:00-18:15 Vereinshalle 2

Kindertraining 2
Fortgeschrittene 10-12 J.
bis Orangegurt
Mi., 18:15-19:45 Vereinshalle 2

Wettkampf & Selbstverteidigung
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 14 J. - Farbgurte ab Gelbgurt
Mi., 19:45-21:15 Vereinshalle 2

Showtraining
Show- & Demoteam
ab 10 J. (Auswahl)
Fr., 17:00-18:30 Vereinshalle 2

Techniktraining
Jugendliche & Erwachsene
nur Fortgeschrittene
ab 12 J. - ab Orangegurt
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Judo

Anfänger & Fortgeschrittene 7-13 J.
Di., 18:00-19:30
Do., 18:00-19:30

Judofitness für Jung und Alt
Di., 19:45-21:15

Kinder ab 6 J.
Mi., 17:00-18:15

Kinder ab 11 J.
Mi., 18:15-19:45

Judo spielend lernen
Kinder von 3-6 J.
Do., 17:00-18:00

Übungsgruppe
Jugendliche & Erwachsene
Do., 19:45-21:15

alle: Sporthalle An der Haake (AdH)

Karate (Fortsetzung nächste Seite)

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.
Mo., 19:00-22:00
Sporthalle An der Haake
Mi., 19:30-21:30 Turnhalle Neugraben
Fr., 19:30-21:30
Sporthalle An der Haake (AdH)

Alle Informationen, Orte und Zeiten zu den HNT-Sportangeboten

www.hntonline.de

HNT-Sportbüro - Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443



Karate (Fortsetzung)

Mo., 16:30-17:30 Sporthalle AdH
Fr., 16:30-17:30 Sporthalle AdH

SchülerInnen 8-12 J.
Mo., 17:30-18:30 Sporthalle AdH
Fr., 17:30-18:30 Sporthalle AdH

SchülerInnen bis 14 J. ab 7. Kyu
Mi., 18:30-19:30 Turnhalle Neugraben
Fr., 18:30-19:30 Sporthalle AdH

Sondertraining Jugendl./ Erw. ab 14 J.
Mi., 21:00-22:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 21:00-22:00 Sporthalle AdH

Kinderturnen

Eltern & Kind 1 bis 3 J.
Mo., 14:30-16:00 Vereinshalle 1

Kinderturnen 3-5 J.
Mo., 16:30-18:00
Turnhalle Neugraben
Do., 16:00-17:00 Turnhalle Hausbruch

Abenteuerturnen 8-14 J.
Mo., 18:00-20:00 Halle Neumoorstück

Kinderclub bis 3 J.
Di., 09:30-10:30 Vereinshalle 2
Di., 10:00-11:30 Vereinshalle 1

Eltern & Kind ab 2 J.
Di., 15:15-16:15 Störtebekerhalle 1

Mädchen-Treff ab 7 J.
Di., 15:45-17:00 Turnhalle Neugraben

Kinderturnen 2-6 J.
Di., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek

Kinder 4-6 J.
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1
Mi., 16:00-17:00

Sporthalle An der Haake (AdH)

Mädchentreff ab 10 J.
Di., 17:00-18:30 Turnhalle Neugraben

Kinder 6-8 J.
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1
Mi., 17:00-18:00 Sporthalle AdH

Kinder 4-7 J. - Gerätturnen
Do., 15:30-17:00 Vereinshalle 1

Kinder ab 7 J. - Gerätturnen
Do., 17:00-18:30 Vereinshalle 1

Kinder ab 5 J.
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Kinderclub ab 3 J.
Fr., 09:45-11:45 Vereinshalle 1

Eltern & Kind 1½-3½ J.
Fr., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Fischbek

Kunstturnen Jungen

Gerätturnen für Jungen 4-6 J.
Mo., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Hausbruch
Fr., 14:30-16:00 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen für Jungen 7-9 J.
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen für Jungen ab 10 J.
Mo., 18:00-20:15 Turnhalle Hausbruch
Fr., 18:00-20:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 4-7 J.
Di., 15:30-17:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 8-11 J. und Jugendliche
Di., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch
Sa., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen 7-9 J.
Mi., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen Sondertraining
Mi., 19:00-20:00 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 7-10 J.
Fr., 16:00-18:00 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 5-7 J.
So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Leichtathletik

Jugend U16
Mo., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Do., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg

ab Jugend U18, U20, Erwachsene
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Opferberg
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg

Jugend U14, U16 Laufgruppe
Mo., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg
Mo., 18:15-19:30 Sportplatz Opferberg

ab Jugend U20 nach Absprache
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Mi., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Kinder U10 und jünger
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Kinder U10
Di., 17:00-18:30 Turnhalle Opferberg

Jugend U16/U18
nach Absprache Krafttraining
Di., 17:00-19:00
Störtebekerhalle Empore

Sportabzeichen Familiensport
Di., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Jugend U16/U18 nach Absprache
Di., 18:30-20:00 Turnhalle Opferberg

Jugend U 14
Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Fr., 18:30-20:00 Sportplatz Opferberg
(Störtebekerhalle 1 - nach Absprache)
Sa., 10:30-13:00 Sportplatz Opferberg

Kinder U 12
Mi., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
(Störtebekerhalle 1)

Sportabzeichen
Mi., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Freizeitgruppe
Sa., 10:00-13:00 Sporthalle Süderelbe
Sa., 18:00-21:00 Turnhalle Opferberg

alle Klassen nach Absprache
Sa., 14:00-16:00 Sportplatz Opferberg

Lauftreff
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg
(nach Absprache)
So., 09:30-12:30 Turnhalle Opferberg/
Sportplatz Opferberg

Volleyball
So., 20:00-22:00 Turnhalle Opferberg

Nordic Walking

Mo., Mi., Fr., 09:00-10:30 Fischbektal

Wintertraining
Mi., 18:00-19:30 Laufstrecke Haake

Pilates

50plus-Anfänger & Fortgeschrittene
Di., 11:30-12:30 Vereinshalle 2

Pilates mit Vorkenntnissen
Mi., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Pilates für Anfänger
Mi., 20:00-21:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schwimmen

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Senioren & Freizeit

Mo., 15:30-17:30
Vereinshaus-Clubraum

Englisch Fortgeschrittene
Di., 09:45-11:00
Mi., 09:00-10:30
Mi., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

Nordic-Walking-Wandern
Di., 11:00-12:00 Laufstrecke Jägerhof

Kegeln an jedem 1. Di. im Monat
15:00-17:00 Landhaus Jägerhof

Gesund durch Bewegung
Besichtigungen in Hamburg
(siehe Monatsprogramm)
Mi., Treffpunkt nach Vereinbarung
Radwanderungen
Do., 10:00-13:00 HNT-Vereinshaus

Radwanderungen
jeden 1. und 3. Do. im Monat
(gemäßigtes Tempo)
Do., 10:00-12:00 HNT Vereinshaus



Volkstanz

Do., 14:30-15:30 Vereinshalle 1

Geselliges Beisammensein

Do., 15:00-18:00

Vereinshaus-Clubraum

Singen jeden 1. und 3. Do. im Monat

Do., 15:30-16:30

Vereinshaus-Clubraum

Entspannungsgymnastik

Fr., 10:30-12:00

Vereinshaus-Clubraum

Ski & Surf

Skifitness gesundheitsorientiert

Di., 19:30-20:30 Turnhalle Hausbruch

Power-Skifitness

Mi., 20:00-21:00 Störtebekerhalle 1

Sportspiele

Ball- & Funsport Kinder 8-12 J.

Mo., 17:00-18:30 Störtebekerhalle 2

Rund um den Ball

Di., 16:30-17:45 Jungen 7-9 J.

Sporthalle An der Haake

Fr., 16:00-17:00 - 4-6 J.

Fr., 17:00-18:30 - ab 7 J.

Fr., 18:30-20:00 - ab 12 J.

Störtebekerhalle 2

Sportspool

Kinder Sportspool & Einrad 8-13 J.

Mo., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool ab 14 J.

Mo., 19:00-21:00

Do., 18:30-20:30

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger Mädchen 4-7 J.

Di., 14:30-16:30 Vereinshalle 1

Sportspool & Einrad Einsteiger

Mädchen 8-10 J.

Mi., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger 4-7 J.

Do., 16:00-17:30 Turnhalle Neugraben

Sportspool Einsteiger 7-10 J.

Do., 17:00-19:00 Turnhalle Neugraben

Sportspool Einsteiger 10-14 J.

Do., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen 5-10 J.

Fr., 15:30-17:30

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 10 J.

Fr., 17:30-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 5 J.

Sa., 10:00-13:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Tanzen & Line Dance

Gesellschaftstanz mit Vorkenntnissen

Mo., 19:00-20:30

Mo., 20:30-22:00

Aula Schule am Falkenberg

Line Dance-Gruppe Jolly Boots

Di., 18:30-20:00 für Anfänger

Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene

Aula Schule am Falkenberg

Line Dance-Gruppe Jolly Boots

Fortgeschrittene gehobener Anspruch

Fr., 18:15-19:45

Aula Schule Schnuckendrift

Gesellschaftstanz für Anfänger

und Wiedereinsteiger

Fr., 19:00-20:30

Aula Schule am Falkenberg

Tennis

Einzel- und Gruppentraining für

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

nach Vereinbarung mit Trainer

Boris Weber, Telefon 040 7014142

Sa., 10:00-12:00 Jugendtraining

Vereinsplätze Tennis

Tischtennis

Schüler/Jugendliche

Mo., 17:30-18:45 Gruppe ROT

Fr., 16:15-17:30 Gruppe GELB

Fr., 17:30-18:45 Gruppe GRÜN

Erwachsene

Mo., 19:00-22:00

Mi., 19:00-22:00

Fr., 19:00-22:00

alle: Sporthalle An der Haake

Volleyball

männliche Jugend bis 13 J.

Mo., 16:30-18:00 Turnhalle Sandbek

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

weibliche Jugend 12-14 J.

Mo., 18:00-20:00

Gymastikhalle Neuwiedenthal

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

weibliche Jugend bis 17 J.

Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Sandbek

Damen ab 16 J.

Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

Damen ab 18 J.

Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

Mo., 20:00-22:00 CU Arena

Do., 20:00-22:00 CU Arena

Mix Ü40

Mo., 20:00-21:45 Halle Neumoorstück

Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Do., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Damen ab 14 J.

Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Sandbek

Mi., 20:00-22:00 CU Arena

Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Fr., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend Auswahl HVbV

Di., 17:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Mix um 18 J.

Di., 20:00-22:00 CU Arena

Mix ab 18 J.

Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Fr., 20:00-22:00 CU Arena

Jugend ab 8 J.

Mi., 16:30-18:00

Sporthalle Süderelbe

männliche Jugend bis 16 J.

Mi., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek

Do., 18:30-20:00 Störtebekerhalle 1

weibliche Jugend bis 15 J.

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Neugraben

weibliche Jugend 16-18 J.

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Süderelbe

Herren Ü40

Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend

Do., 17:00-18:30 Störtebekerhalle 1

Talentschmiede

Do., 18:00-20:00 Turnhalle Kiesbarg

Kooperation Schule-Verein

Fr., 14:00-17:00 Turnhalle Neugraben

Talentschmiede ab 14 J.

Fr., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Freizeitsport

Sa., 11:00-13:00 Halle Neumoorstück

Yoga

Hatha Yoga - Mo., 09:30-11:00

Vereinshaus-Clubraum

Hatha Yoga - Di., 18:30-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Hatha Yoga für Senioren

Mo., 11:00-12:30

Vereinshaus-Clubraum

Active-Aging-Yoga - Do., 09:00-10:30

Vereinshaus-Clubraum

Intensive-Yoga für Anfänger

Do., 20:00-21:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Zumba

für Anfänger & Fortgeschrittene

Mi., 19:00-20:00 Vereinshalle 1

Erma im HNT-Design

Offizieller Ausrüster

Der bekannte Hersteller von Marken-Sportbekleidung Erma ist HNT Ausrüstungspartner. Zunächst bis 2018 bieten HNT und Erma in Kooperation mit dem Neugrabener Sportfachgeschäft „Glume“ Erma-Produkte zum stark vergünstigten, exklusiven HNT-Verkaufspreis mit individueller HNT-Beflockung an.

Alle Produkte aus dem Erma-Katalog sind in der HNT-Kollektion vergünstigt erhältlich. Bestellungen dazu sind ausschließlich bei Sport Glume möglich. Die Bestellungen werden jeweils gesammelt und immer zum Monatsersten im Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember an Erma übermittelt.

**Bestellungen zur vergünstigten HNT-Kollektion
exklusiv bei Sport Glume
im Zentrum Neugraben
Groot Enn 4 – Telefon 040 7017330**

**Für Lieferung Mitte Juni -
JETZT bis Ende Mai bestellen!**



PROMO T-SHIRT
Best.-Nr. 208345
Gr. 116-164 EUR 6,-
Gr. S-XXXL EUR 6,-



**5-CUBES
POLYESTERJACKE**
Best.-Nr. 102510
Gr. 128-164 EUR 16,-
Gr. S-XXXL EUR 20,-



5-CUBES T-SHIRT
Best.-Nr. 108522
Gr. 128-164 EUR 13,-
Gr. S-XXXL EUR 18,-



**5-CUBES
REGENJACKE**
Best.-Nr. 105515
Gr. 128-164 EUR 24,-
Gr. S-XXXL EUR 27,-



HOODED JACKED
Best.-Nr. 207338
Gr. 34-48 EUR 25,-

**5-CUBES
TRAININGSJACKE
MIT KAPUZE**
Best.-Nr. 107551
Gr. 34-48 EUR 28,-





„Abenteuer Alter“ HNT beim Kiekeberg-Seniorentag

Die HNT ist mit dabei beim Seniorentag am Kiekeberg. Unter dem Motto „Abenteuer Alter“ richtet das Freilichtmuseum am **Sonntag, 22. Mai von 10 bis 18 Uhr** zum zweiten Mal - nach dem großen Erfolg der ersten Veranstaltung - den Seniorentag mit vielen Informationen rund um das Thema „älter werden“ aus.

Neben zahlreichen Ausstellern erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Bühnen- und Vortragsprogramm. Der Stand der HNT und des FitHus' befindet sich gleich am Eingang neben dem Fischerhaus. Auf der Aktionsbühne ist das HNT-Team unter der Leitung von Astrid Röttger von 13.15 bis 13.30 Uhr zu sehen, der HNT-Vortrag „Gesundheitssport - Rücken, Hüfte, Knie“ beginnt um 16 Uhr.

Mit Kontinuität zum Erfolg!

Neben dem großen Sportangebot achtet die HNT als gemeinnütziger Verein sehr darauf, auch den Bereich „Reha“ immer wieder bedarfsgerecht zu gestalten. Aktuell gibt es spezielle Gruppen für Menschen mit Schlaganfallfolgen, Lungenleiden, Diabetes, orthopädische Reha - auch speziell für Jugendliche - und den Herzsport.

Menschen jeden Alters, die an Funktions-, Belastungs- oder Aktivitätseinschränkungen leiden, bekommen die Teilnahme am Rehasport vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse zeitbegrenzt bewilligt - meistens 50 Einheiten in höchstens 18 Monaten. Bei bestimmten Krankheitsbildern können es auch bis zu 120 Einheiten sein.

Die bewegungstherapeutischen Übungen werden in kleinen Gruppen unter Anleitung qualifizierter Trainer ausgeführt. Das Training dient dem Funktionserhalt, der Beseitigung oder der Verbesserung von Funktionsstörungen sowie dem Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme oder Körperteile.

Um das Rehabilitationsziel zu erreichen, ist aber nicht nur die richtige Zusammenstellung und Ausführung sinnvoller Übungen wichtig. Wesentlich ist die regelmäßige Teilnahme. Nachweislich wirkt sich Bewegung positiv auf die Gesundheit aus. Dafür bietet die HNT auch nach Ablauf der Verordnung vielfältige Möglichkeiten sich weiterhin sportlich zu betätigen - sei es an Geräten oder in unseren Kursen.

**Individuelle Beratung und Information
zu den HNT Herzgruppen und Rehasport**

Telefon 040 70382435

E-Mail reha@hntononline.de

**Sprechstunde im HNT-Sportbüro
Cuxhavener Straße 253**

**ohne Anmeldung Dienstag 9 bis 11 Uhr
und Mittwoch 16 bis 19 Uhr**

**Telefonische Terminvereinbarung
Mittwoch 14 bis 15 Uhr**

NEU: Lauftreff für Diabetiker

Immer mehr Menschen sind von Diabetes betroffen. Nicht zuletzt daher wird das umfangreiche Gesundheits- und Rehasportprogramm der HNT ab sofort um einen Lauftreff für Diabetiker erweitert. Mit dieser neuen Gruppe wird die Idee eines HNT-Mitglieds aufgegriffen, das selbst Diabetes hat und das Laufen für sich als optimale Unterstützung der Gesundheit entdeckt hat.

Zum Auftakt gibt es zunächst ein Treffen zum Erfahrungsaustausch. Danach beginnt ein Einstiegsprogramm mit kurzen Bewegungseinheiten. Unter Berücksichtigung des Gesundheitszustandes und der persönlichen Leistungsfähigkeit wird die körperliche Belastung Stück für Stück gesteigert. Ziel ist es, Menschen mit Diabetes langsam an den Sport heran zu führen. Dabei stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Interessierte melden sich für weitere Infos zur dieser Gruppe bei Meike Paul, Telefon 040 72961388
E-Mail gesundheitsport@hntononline.de

Bei Lungenproblemen Sport und richtige Ernährung hilft

Die Teilnehmer im HNT-Lungensport erleben, dass der regelmäßige Sport die Bewegungsfähigkeit verbessert und sich positiv auf den Verlauf der Lungenerkrankung auswirkt. Darüber hinaus spielt auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle im Zusammenhang mit etwa COPD und Lungenfibrose. Ein mit allen wichtigen Nährstoffen gut versorgter Körper ist vital, bewegungsfreudig und gibt der Atmungsmuskulatur Kraft, um ausreichend Luft holen zu bekommen. So haben Menschen mit Lungenproblemen die Chance, ihren Gesundheitszustand noch weiter zu verbessern, wenn sie zusätzlich zum Sport einige Grundregeln der Ernährung beachten.

Informationen zu diesem Thema bei Christa Kraska,
Telefon 040 70382435 oder per E-Mail reha@hntononline.de

Neuer HNT-Kurs „MenFit“ - Kraft und Ausdauer für Männer 45+

Beim MenFit - dem neuen HNT Kraft- und Ausdauertraining für Männer ab 45 stehen Übungen aus dem täglichen Bewegungsablauf im Mittelpunkt. Dabei werden die großen Muskeln - wie Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur - sowie die kleinen, knochennahen Muskeln gekräftigt. Hinzu kommt die Mobilisation der Gelenke. Im Training werden klassische Übungen mit Geräten - wie etwa Hanteln, Brazils, Stäbe, Bälle, Reifen, Kästen oder Bänke - und auch ohne Geräte angeboten.

Für weitere Abwechslung wird mit Zirkeltrainings und Wettkampfspielen gesorgt. Einheiten zur Verbesserung der Schnelkraft und der Sturzprophylaxe ergänzen das Programm. Passende Musik sorgt zudem für die Motivation der Teilnehmer.

Das neue Angebot startet gleich nach den Sommerferien. Infos gibt es ab sofort im Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de

Laufen - Springen - Werfen

Leichtathletik in der HNT - vielseitiges Training für alle Altersklassen

Laufen, Springen und Werfen – besser bekannt als Leichtathletik, ist die ursprünglichste Sportart überhaupt. Diese grundlegenden Bewegungen des Menschen sind hier in einer Vielzahl an Disziplinen vereint. Es geht um das Schneller, Höher, Weiter – genau hier liegt auch der Reiz dieser Sportart: sich individuell in seinen Leistungen immer ein bisschen zu verbessern und sich mit anderen Sportlern auf Wettkämpfen zu vergleichen.

Auf der Sportanlage Opferberg sind die Leichtathleten der HNT zuhause und trainieren hier in verschiedensten Altersklassen, von jung bis alt. Für die Jüngsten beginnt es mit der Kinderleichtathletik, die spielerisch vermittelt wird. Sie können hier erste Erfahrungen in der vielfältigen Leichtathletik sammeln. Nach der Kinderleichtathletik erfolgt in den älteren Schülerklassen das Training vieler Disziplinen, im sogenannten Mehrkampf. Jugendliche werden dabei mit einem altersgerechten Trainingsaufbau an den Wettkampfsport herangeführt. Hier erfolgt der Einstieg in komplexe Disziplinen wie Hürdenlaufen, Stabhochsprung oder Diskuswerfen. Je größer die Fähigkeiten und die Interessen an der Vielzahl der Disziplinen werden, desto umfangreicher wird das Übungsprogramm im Rahmen eines regelmäßigen und kontinuierlichen Trainings. Wettkampforientiertes Training steht hier ebenso im Fokus wie der Spaß und Ehrgeiz, die

eigenen Fertigkeiten zu verbessern. Leichtathletik in familiärer Atmosphäre, ohne Einteilung in Altersklassen, bieten die Sportabzeichengruppen. Wie der Name schon verrät, besteht hier die Möglichkeit, an einem regelmäßigen Kurs teilzunehmen, um das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Die HNT blickt auf eine erfolgreiche Leichtathletikgeschichte zurück. Deutsche-, Europa- und Weltmeister in verschiedensten Altersklassen sowie Olympiateilnehmer haben hier trainiert und sind auch aktuell unter den Athleten zu finden. Alle verbindet eines: die Jagd nach Bestleistungen und/oder einfach nur das Genießen des Sporttreibens in der freien Natur beim Laufen durch die Harburger Berge, Fischbeker Heide oder auf einem der schönsten Sportanlagen Hamburgs, dem Sportplatz Opferberg.

Aktuell bereitet das große Trainerteam seine Schützlinge auf die ersten Wettkämpfe der Saison vor. Highlights werden, bei geschaffter Qualifikation, die Teilnahme an Deutschen Meisterschaften für die Altersklasse U16 sowie der Männer sein. Hier gilt es für zwei der derzeit besten Athleten des Vereines – für Malte Stangenberg den Titel des Deutschen Meisters und für Felix-Tombe Martens den des Deutschen Vizemeisters – zu verteidigen.

Hamburg-Marathon

HNT aktiv dabei

Die HNT war beim Hamburg-Marathon 2016 mit einem kleinen Team am Start, deren Leistungen sehr beachtlich waren.

Wieslaw Slawinski (Foto) gewann zum wiederholten Male die Altersklassenwertung M60 des gesamten Marathons in grandiosen 2:57:13 und bleibt damit zwei Minuten unter seiner Vorjahreszeit.

Jan Paetow „knackte“ bei seinem dritten Marathon die magische Marke von drei Stunden und erreichte in 2:57:46 eindrucksvoll sein gesetztes Ziel. Schnellster HNT-Läufer war erneut Marcel Schlag mit einer Zielzeit von 2:49:15. In der Mannschaftswertung der Hamburger Meisterschaft erreichten die HNT Männer Platz 4.

Als einzige Frau startete Stephanie Bockelmann für die HNT. Sie erreichte in 3:27:45 das Ziel – exakt die sekundengleiche Zeit wie im Vorjahr!

Neben den Läufern waren wieder rund 80 ehrenamtliche HNT-Helfer im Einsatz und betreuten den Verpflegungsstand bei Kilometer 15 und den Zielbereich.



Exklusiv: Feiern mit der HNT Geburtstagsprogramme für Kinder

Für Kinder ist der Geburtstag etwas ganz besonderes. An diesem Tag dreht sich alles nur um den kleinen Sprössling – und genau das lieben die Kinder! Einmal im Jahr im Rampenlicht stehen, ist einfach das Größte.

Wenn der Kindergeburtstag dann noch besonders gefeiert wird, wie etwa in einer Sporthalle oder auf einem Sportplatz, dann können Kinderaugen nicht schöner leuchten. Kinder lieben es, den ganzen Tag herumzutoben und Spaß zu haben. Für einen gelungenen Geburtstag ist das HNT-Kindergeburtstag-Event genau die richtige Veranstaltung! Und das alles mit Begleitung durch erfahrene Übungsleiter.

Sport und Bewegung stehen dabei nach den Wünschen der Kinder auf dem Programm. Drei Stunden lang einfach die Lieblingssportart genießen oder sich einfach frei nach Spielwünschen austoben. Für Getränke und einen kleinen gesunden Snack für zwischendurch sorgt die HNT. Die Eltern erleben einen entspannten Geburtstag ohne Aufwand. Und: die Kinder fallen „ausgepowert“ und glücklich am Abend ins Bett. Das genau ist der HNT-Kindergeburtstag!

Die Sporthalle steht zur Verfügung, aber sobald die Sonne scheint, wird der Geburtstag, wenn möglich nach draußen verlagert. Ausgewählt werden können die verschiedensten Sportmöglichkeiten, wie etwa Turnen, Floorball, Basketball, Fußball oder sonstiger Ballsport.

Wenn die kleinen Mädchen von Ballett und Prinzessinnen schwärmen, dann ist das „Ballerina“-Programm das richtige. Rosa geschmückte Halle, Spiele und Tanzen – wenn die Kinder möchten, wird eine kleine Choreographie eingeübt und zum Ende aufgeführt. „Tütüs“ vor Ort gehören dazu, Schminken und Tütüs zum Mitnehmen können dazu gebucht werden und runden das Highlight für Mädchen ab.

Der Grundbeitrag für drei Stunden inklusive Halle, Trainer, Verpflegung für 12 Kinder beträgt 100 Euro.

Information und Anmeldung im HNT Sportbüro
Telefon 040 7017443, E-Mail freizeit@hntonline.de



Qualifiziert engagiert Neue Übungsleiterassistenten

In Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF), jungen Talenten aus der Leichtathletikabteilung und den Sportprofilklassen der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg fand in den Märzferien ein Lehrgang für junge Übungsleiterassistenten statt. Unter der Leitung von Mirjam Wilke, Inhaberin der Sportschule „Sportspool“ in Bad Segeberg, zeigte sich der Nachwuchs sehr interessiert selbst Verantwortung zu übernehmen und sich weiterzubilden.

Neben Aufwärmspielen, Kraft- und Dehnungsübungen stand auch Theorie auf dem Plan: Wie leite ich eine Gruppe richtig an? Welche Rechte und Pflichten habe ich als Übungsleiterassistent? Wie wirke ich auf andere und wie erfülle ich eine Vorbildfunktion?





HNT-Turner dominieren Erfolge bei den Hamburger Meisterschaften

Bei den Hamburger Einzel- und Final-Meisterschaften im Kunstturnen haben die Sportler der HNT jetzt wieder ihre Dominanz unter Beweis gestellt. Im Leistungszentrum Angerstraße gab es für die von Cheftrainer Helmut Ziechner und Dr. Edwin Palnau betreuten Turner viel zu feiern. In fünf von sechs Altersklassen, sicherten sie sich an den sechs Geräten Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck den Titel und belegten zahlreiche Spitzenplätze.

In der Wettkampfklasse der Fünf- bis Sechsjährigen setzte sich HNT-Turner Martin Lehmann knapp gegen seine Vereinskameraden Maximilian Seng und Kenan Özsahin durch. Zwei Punkte lag Martin am Schluss in der Gesamtwertung vorne. Bei den Sieben- und Achtjährigen war die Konkurrenz stärker. Aber dank seiner Klasse sicherte sich Edgar Ghazarian von der HNT mit vier Punkten Vorsprung in der Gesamtwertung und drei gewonnenen Geräten den ersten Platz.

Noch deutlicher, mit sieben Punkten Vorsprung, siegte Jarne Nagel bei den neun- und zehnjährigen Turnern. Der junge HNT-Sportler gewann jedes einzelne Gerät und turnte einen überragenden Wettkampf. Sein Vereinskollege Christopher Karch erwischte ebenfalls einen guten Tag und erturnte als Zweiter auch noch einmal fünf Punkte Vorsprung auf den dritten Platz. In der Altersklasse der Elf- bis 13-Jährigen belegten drei HNT-Turner die ersten drei Plätze: Gregory Keck bot an fünf Geräten die stärkste Leistung und siegte mit gutem Vorsprung vor Jannes Gottwald und Luca Rüh. Im Teilnehmerfeld der zwölf Turner von 16 bis 29 Jahren

konnte sich Andrej Tebelius von der HNT gegen die routinierteren Turner des Altonaer TSV auf den zweiten Platz kämpfen. Besonders spannend war es in der Gruppe der 16- bis 18-Jährigen. Vier Athleten turnten hier nach einem besonderen Wettkampfmodus um die Qualifikation zur deutschen Meisterschaft der Junioren. Am Ende setzte sich HNT-Turner Lennart Paasch mit einem deutlichen ersten Platz vor Jonas Thiele (NTSV) und Selim Özsahin (HNT) durch. Glück im Unglück hatte Daniel Charchenko, der zunächst zwei Geräte gewinnen konnte. Am dritten Gerät, dem Reck, verletzte er sich und musste den Wettkampf abbrechen. Durch die schnelle Reaktion seiner Kameraden konnte eine schwere Verletzung verhindert werden und die Chance auf den Start bei den Deutschen Meisterschaften bleibt erhalten.

HNT-Cheftrainer Helmut Ziechner blickt nach diesem erfolgreichen Wochenende mit Zuversicht auf das weitere Wettkampffahr 2016. Auf der Wettkampfliste seiner Schützlinge stehen unter anderem der Deutschland-Cup, der Deutschland-Pokal und die Deutschen Meisterschaften der Junioren. Für die jüngeren Turner aus der Talentschule kommt der nächste Wettkampf mit dem Talentschul-Pokal des Deutschen Turnerbundes am 21. Mai in Hannover.

Für ihre Talentschule suchen die Kunstturner der HNT noch Nachwuchs. Interessierte melden sich im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de oder auch direkt bei Helmut Ziechner, Telefon 040 7014250, E-Mail kunstturnen@hntonline.de

Ehrung für Helmut Ziechner

Überraschung für den „Turnvater der HNT“: Helmut Ziechner wurde im Rahmen der Hamburger Meisterschaften für seine jahrzehntelange Arbeit als Landesfachwart der Kunstturner für den Leistungsbereich geehrt. Gerhard Wienberg-Schaper, Vorsitzender des Verbandes für Turnen und Freizeit (VTF) und Vizepräsident des Deutschen Turnerbundes (DTB), ließ es sich nicht nehmen, dem HNT-Cheftrainer persönlich für seine Arbeit zu danken.

Ohne Ziechner stünde das männliche Kunstturnen nicht dort, wo es sich befindet, mit Teilnehmern an Deutschen Meisterschaften und der HNT als zahlen- und leistungsmäßig stärkstem Verein. Wer nun denkt, dass sich Ziechner nach seinem 80. Geburtstag ausruht und zurücklehnt, erntete vom Geehrten nur ein Lachen. „Auch mit 80 Jahren hat man noch Ziele“, entgegnete er auf Fragen nach dem Ruhestand. Zwar hat er den Staffelpokal als Landesfachwart an Thomas Eichler übergeben, die gewonnene Zeit will Ziechner aber nutzen und sich noch intensiver der Förderung junger Talente von fünf bis zehn Jahren zu widmen.



Abschied aus dem Präsidium Dank an Ines Sulzbacher und Iris Pulmer

Präsidentin Ines Sulzbacher und Vizepräsidentin Iris Pulmer sind jetzt nach acht Jahren erfolgreicher gemeinsamer Präsidiumsarbeit aus dem Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft ausgeschieden. Beide haben in ihren unterschiedlichen Funktionen die HNT vorangebracht und maßgeblich mitgeprägt. „Hierfür gilt beiden ein großer Dank!“, betont Präsidiumsmitglied Mark Schepanski. Nach acht Jahren kandidierten sie nicht wieder.

Ines Sulzbacher prägte als Abteilungsleiterin der Schwimmabteilung, als HNT-Vizepräsidentin Sport und als HNT-Präsidentin seit fast 30 Jahren die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft. Ines Sulzbacher hat die HNT weit über Hamburgs Grenzen repräsentiert. Mit Sicherheit gehörte 2011 die Verleihung der Sportplakette des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) durch den damaligen Bundespräsidenten Christian Wulff zu einem der Höhepunkte in Ines Sulzbachers Amtszeit. Im selben Jahr führte sie die HNT durch das Jubiläumsjahr zum hundertjährigen Bestehen des heute größten Sportvereins in Hamburgs Süden, welches für zusätzliche hamburgweite Aufmerksamkeit für die HNT sorgte. Mit ihrem Präsidiumsteam blickt Ines Sulzbacher auf eine enorme Arbeit in den letzten acht Jahren zurück.

Die HNT-Delegiertenversammlung – als höchstes Beschlussgremium des Vereins – ernannte jetzt Ines Sulzbacher während seiner Sitzung am vergangenen Montag einstimmig zur **Ehrenpräsidentin der HNT**. Gemeinsam mit Ehrenpräsident Edmund Dalitz und Ines Sulzbacher hat die HNT nun ein „komplettes“ Ehrenpräsidium.



Iris Pulmer hat - als für Personalthemen zuständiges Präsidiumsmitglied - nicht nur höchst erfolgreich ihre beruflichen Kompetenzen in die Präsidiumsarbeit eingebracht. Durch altersbegründete Personalwechsel hatte ihre Arbeit zusätzlich eine herausragende Bedeutung. Die Verabschiedung von Karsten Bode als langjährigem Geschäftsleiter in den Ruhestand und die damit verbundene Nachbesetzung wurde von Iris Pulmer in einem Auswahlverfahren von rund 50 Bewerbern verantwortlich begleitet. Hinzu kamen weitere personelle Ergänzungen in der hauptberuflichen Mitarbeiterschaft, um die HNT „fit“ für die Zukunft zu machen.

Im Rahmen der HNT-Delegiertenversammlung wurde Iris Pulmer zum **Ehrenmitglied der HNT** ernannt.

Ines Sulzbacher und Iris Pulmer werden dankenswerter Weise auch weiterhin dem Präsidium und der Geschäftsleitung der HNT im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit Wissen und Kompetenz aktiv und beratend zur Seite stehen.

KKH-Lauf 2016

Mitlaufen, Spaß haben und Gutes tun!

Freitag, 1. Juli, 16 Uhr
Hamburg, Alstervorland

Jetzt anmelden und mitlaufen:
www.kkh.de/lauf



EXPRESS
Die schnellste und sicherste Post

artiva

ERDINGER
ALKOHOLFREI

DGSP

Alle Startgelder gehen als Spende an
BILD hilft e. V. „Ein Herz für Kinder“



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

HNT-Präsidium gewählt Weiter auf dem Weg zu „HNT 2020“

Die HNT-Delegiertenversammlung hat mit Mark Schepanski (Präsident Sport, *Foto links*), Karen Hacker (Präsidentin Finanzen, *Foto mitte*) und Reinhold Stehr (Präsident Verwaltung/Bau, *Foto rechts*) das nach Ausscheiden von Ines Sulzbacher und Iris Pulmer nun dreiköpfige ehrenamtliche Präsidium weiter mit der Leitung der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft für weitere vier Jahre bestätigt.

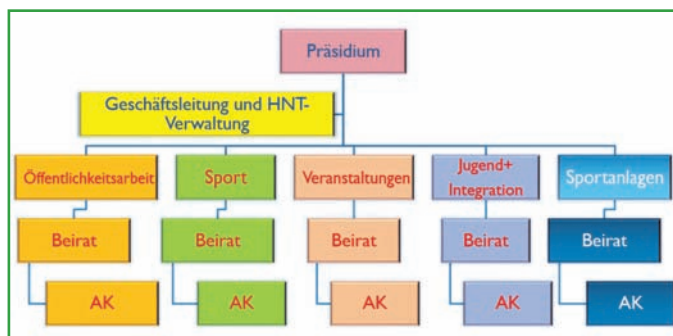
Die HNT-Delegiertenversammlung hat daneben mit vielen wichtigen Entscheidungen den eingeschlagenen Weg für das Zukunftskonzept „HNT 2020“ weiter freigemacht. Besonders die Weiterentwicklung des Sportparks Opferberg, die Intensivierung der Kooperationen mit Schulen im Süderelberaum, die Erhaltung der Bausubstanz und die Entwicklung eines Ausbildungskonzepts stehen auf der Agenda.



HNT-Vereinshaus buchen Räume für viele Anlässe

Nahezu alle HNT-Räumlichkeiten können auch für private und andere Zwecke gemietet werden. Für private Feiern, Firmenevents und viele andere mögliche Aktivitäten können im HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 der HNT-Clubraum – auch mit Küche – und die große HNT-Vereinshalle gebucht werden. Interessenten wenden sich im HNT-Sportbüro an Andrea Lüdemann, Telefon 040 70382427, E-Mail sekretariat@hntonline.de. Auch die HNT-Tennishalle steht für verschiedene Nutzungen zur Verfügung. Anfragen zur HNT-Tennishalle beantwortet Holger Starcke, Telefon 040 70382429, E-Mail sportanlagen@hntonline.de

Neue Arbeitsstruktur HNT-Beirat unterstützt und berät



Das neu gewählte Präsidium der HNT mit Karen Hacker (Finanzen), Reinhold Stehr (Bau und Verwaltung) und Mark Schepanski (Sport) wird die erfolgreiche Arbeit der HNT-Präsidien gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der HNT sowie zukünftig auch mit einem neu zu konstituierenden Beirat fortsetzen.

Der neue Beirat – jeweils eine Person für einen von fünf Arbeitsbereichen mit einem dazugehörigen, bis zu vier Personen großen, Arbeitskreis – hat die Funktion eines beratenden und unterstützenden Gremiums für das HNT-Präsidium und die HNT-Verwaltung.

Der Beirat gliedert sich in die fünf Arbeitskreise – Sportentwicklung, Sportanlagen, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen, Jugend (JAS) und Integration – die eng zusammen mit Präsidium und Verwaltung Prozesse entwickeln, abstimmen und zum Erfolg führen.

Durch diese thematische Ausrichtung werden die Arbeitsschwerpunkte des neuen Präsidiums deutlich herausgestellt. Alle interessierten Vereinsmitglieder und Freunde der HNT möchten wir zur Mitarbeit aufrufen. Frei nach dem Motto „So geht Sport heute!“.

**Hier ...
fehlt Ihre Werbung?**

**Kontakt: HNT-Sportbüro,
Telefon 040 7017443
E-Mail sportbuero@hntonline .de**

Schlatermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlattermund.de

Neugraben wird 500 Jahre alt von Ines Sulzbacher

Seit rund zwei Jahren trifft sich sehr regelmäßig ein fünfköpfiges Team des Süderelbe-Archivs, um für das 500-jährige Jubiläum Neugrabens ein Buch zu schreiben. Im September, zum Stadtteilstfest „Neugraben erleben“ soll es fertig sein, wir befinden uns also auf der Zielgeraden.

Einer der fünf Mitarbeiter bin ich und wäre möglicherweise nie auf die Idee gekommen, dabei mitzumachen, wenn ich mich nicht im Zusammenhang mit der 100-Jahr-Feier unseres Sportvereins 2011 in die faszinierende Geschichte der HNT hineingearbeitet hätte.

Da gab es das Problem der Inflation 1923, die alle Ersparnisse aufzehrte, die eigentlich einem Hallenkauf dienen sollten. Es gab die Belegung der Vereinshalle mit Kriegsgefangenen im Zweiten Weltkrieg. Ab 1943 drohte gar ein Abriss der Vereinshalle, weil sie dem Bau der gigantischen Elbhochbrücke weichen sollte. Und der Bau der Tennisanlage Anfang 1970 scheiterte fast daran, dass die HNT vorweg Weltkriegs-Röhrenbunker ausgraben und beseitigen musste.

Genauso faszinierend ist es, sich in die Neugrabener Geschichte einzuarbeiten. Wussten Sie, dass Neugraben über Jahrhunderte zweigeteilt war? Mitten durch den Ort verlief in Nord-Süd-Richtung eine Verwaltungsgrenze. Oder wussten Sie, dass noch in den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts Kühe über die vielbefahrene Francoper Straße getrieben wurden? Dass am Rande Neugrabens bis in die fünfziger Jahre Torf gestochen wurde? Eine unserer Mitautoren war unter den Torfstechern. Und Zucker war so kostbar, dass er in Apotheken verkauft wurde. Eine Apotheke aber gab es lange nicht in Neugraben, Pillen wurden beim Krämer verkauft. Als 1881 die Bahn von Harburg nach Cuxhaven eröffnet wurde, verkehrten täglich nur zwei Züge je Richtung.

Es gäbe noch so Vieles zu erzählen - von überwucherndem Unkraut, von gefräßigen Vögeln, von Maikäfern, vom Bauermeister und auch von Störtebeker, der auf dem Falkenberg seinen Schatz vergraben haben soll. Freuen Sie sich darauf, das Buch

selbst zu lesen, es wird Ihnen Spaß machen! Und vor allem viele Informationen bereithalten, zum Beispiel von den Dorfschulen des 19. Jahrhunderts, wo in einem mittelgroßen Raum bis zu 54 Schüler unterrichtet wurden.

Anfang Juni wird es weitere Informationen zu Verkaufspreis (voraussichtlich 14,90 Euro) und Bezugsquellen geben.



Impressum

Die HNT, 2/2016, Mai 2016, 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
Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv

Termine

Fr., 13. Mai, 20.30 Uhr

Schnupperkurs für Tanzanfänger, Falkenberghalle

Mo., 16. Mai, 10 Uhr

**Tennis-„Kuddelmuddel“ am Pfingstmontag,
HNT Tennisanlage**

So., 22. Mai, 10 Uhr

Seniorentag im Freilichtmuseum am Kiekeberg

Sa., 4. Juni

Offizielle Einweihung im Sportpark Opferberg

Sa., 18. Juni, 10 Uhr

HipHop Just Dance Competition 2016, CU-Arena

Sa., 2. Juli

erscheint Ausgabe 3 „Die HNT“

Weitere Infos zur Terminauswahl immer aktuell
im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443
oder im Internet unter www.hntonline.de

Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01



Fahrtwind ist einfach.



Wenn der Finanzpartner
für die passende Finan-
zierung sorgt.

Sparkassen-Autokredit.

sparkasse-harburg-buxtehude.de

Aus Nähe wächst Vertrauen



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**