



# Die HNT

Ausgabe 2 - Mai 2017

**HNT-Sportpark:  
Viel Platz für  
Freude am Sport!**



So geht Sport heute!

  
erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

## Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

lange haben wir auf den Sprung über die 5.000-Mitgliederzahl gewartet: Im März konnten wir jetzt erstmalig diese große Hürde mit 5.031 Mitgliedern überspringen! An dieser Stelle gilt nicht nur dafür unseren engagierten Übungsleiterinnen und -leitern und Abteilungsleiterinnen und -leitern ein großer Dank!

Die Beach- und Tennisplätze sind für die Sommernutzung hergerichtet und bespielbar. Eine offizielle Eröffnung des Sportparks Opferberg in die Saison 2017 findet am 6. Mai statt. Ab sofort können die Beachplätze wieder über das Online-Buchungssystem reserviert werden. Die Tennisplätze können Mitglieder der HNT-Tennisabteilung mit einer „Flatrate“ bespielen. Die Leichtathletik-Anlagen stehen ebenfalls für den Trainingsbetrieb bereit. Das wöchentliche Sportabzeichentraining für Jung und Alt kann ein guter Einstieg zum Sporttreiben im Sommerhalbjahr sein. Wir laden alle Mitbewohnerinnen und Mitbewohner unserer Stadtteile und Interessierte aus der Umgebung zum Sporttreiben im Sportpark Opferberg ein!

Die HNT startet im Sommerhalbjahr mit einer großen Veranstaltungsreihe. Dazu gehören die Just-Dance-Competition in der CU-Arena am Samstag, 3. Juni, ein Flohmarkt im Sportpark Opferberg am Samstag, 11. Juni, das Sommerfest im Sportpark Opferberg am Samstag, 8. Juli, die HNT-Ferien-camps und viele weitere Sport- und Freizeitveranstaltungen.

Die jugendlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Projekt „HNT-Startpilot“ haben ihren ersten Ausbildungsschritt zum Jugendgruppenleiter erfolgreich absolviert. Mit diesem Projekt ermöglichen wir Jugendlichen aus unseren Stadtteilen eine Ausbildung zum Übungsleiter/-in. Neben ersten Erfahrungen im Übungsbetrieb, erfolgt auch gleichzeitig eine individuelle Persönlichkeitsstärkung. Das Motto: „Wer Verantwortung übernimmt, kann auch nur verantwortlich handeln!“. Die nächsten Ausbildungsgänge sind in Planung, das Ausbildungsteam um Bilke Wehrs und Miriam Wilke freuen sich über weitere Interessenten.

Die HNT leistet mit den fast 150 wöchentlichen Angeboten in unseren Stadtteilen einen großen integrativen und sozialen Beitrag zur Freizeit- und Sportgestaltung im Alltag. Viele Angebote in den Schulkooperationen, die Reha- und Gesundheitssportbereiche, der Schwimmlernbereich, zahlreichen Freizeitaktivitäten und Aktivitäten für Senioren gehören regelmäßig dazu.

Die Delegiertenversammlung Ende April hat die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft unserer HNT gestellt. Wir laden sie ein, ein Teil unserer Gemeinschaft zu werden und sich aktiv am Vereinsgeschehen zu beteiligen!

Lassen Sie uns sportlich in die Sommersaison starten.

### Mit sportlichen Grüßen

**Mark Schepanski**  
HNT-Präsident

Viele weitere aktuelle Infos gibt es auf [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de), der HNT-App oder in dieser Ausgabe unserer vereins-eigenen Zeitung „Die HNT“.



## 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](mailto: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](mailto: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



## Saisonstart im HNT-Sportpark Opferberg Viel Platz für Freude am Sport!

Der HNT-Sportpark Opferberg kommt in Bewegung. Am Samstag, 6. Mai, startet ab 11 Uhr offiziell die Freiluft-Saison auf der vom Grün der Natur umsäumten Anlage am Rande des Naturschutzgebietes. Fußball-, Tennis- und Volleyballturniere für Jedermann sorgen an diesem Tag ebenso für viel Spaß und Bewegung wie die Angebote für Kinder. Mit einem eigenen Kinderparcour, einer Hüpfburg und die Gelegenheit für die ganze Familie, sich für das Sportabzeichen zu messen, ist für viel Abwechslung gesorgt.

Zur neuen Attraktivität des Sportparks tragen viele Verbesserungen bei. Neue Netzanlagen und eine einfache Netzhöheneinstellung machen die Nutzung der Beachvolleyplätze für alle Leistungsklassen zum Kinderspiel. Toiletten und Duschen sind vorhanden, auch eine neue „Outdoor“-Dusche hilft nicht nur bei Sommerhitze für erfrischende Abkühlung.

Für Aktive und Zuschauer ist die Bewirtung im Sportpark Opferberg ausgeweitet worden. Von 17 bis 21 Uhr gibt es Speisen und Getränke direkt vor Ort – viele Sitzmöglichkeiten geben jetzt Platz zum entspannten „Chillen“. Jeden Freitag ab 17 Uhr gibt es nach der Saisonöffnung am 6. Mai wieder das freie Beachvolleyball-Angebot „Beach & Chill“: ein aktiver Start ins Wochenende!

Doch der Sportpark Opferberg bietet in der ganzen Saison von April bis Oktober noch viel mehr. Sechs Außentennisplätze und zwei Tennishallenplätze gehören ebenso dazu, wie die sechs Beachvolleyballfelder. Drei davon sind alternativ als Beachsoccer- oder Beachhandballfeld nutzbar. Dazu bieten der gepflegte Fußballrasenplatz, der neue Kunstrasenplatz und ein Allwetterplatz viele Möglichkeiten für Freude am Sport im Sportpark Opferberg. Nicht zu vergessen ist die Leichtathletikanlage mit Laufbahn und diversen Anlagen für Wurf- und Sprungdisziplinen.

Der Sportpark Opferberg entwickelt sich immer weiter zu einer optimalen Anlage für Freizeit- und Leistungssport – die übrigens verkehrsgünstig an der B 73 und über die S-Bahn-Station Neuwiedenthal leicht erreichbar ist. Auch für Geburtstagsfeiern, Firmenevents oder Mitarbeiter-After-Work-Aktionen ist hier viel Platz – vieles ist machbar.

Am 24. und 25. Juni sowie am 19. und 20. August starten für alle, die den Beachvolleyball-Sport unabhängig vom bisherigen Spielniveau noch intensiver kennenlernen möchten, zwei bundesweit ausgeschriebene Beachvolleyball-Wochenendkurse. Tenniscamps oder auch die beliebten Ferien-camps für Kinder werden momentan intensiv vorbereitet.

Alle Informationen und Anmeldung zu diesen und weiteren „Sportpark-Saison-Specials 2017“ im HNT-Sportbüro,  
Telefon 040 7017443 oder  
E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)



## Deutsches Sportabzeichen Vorbereitung und Prüfung

Die HNT Leichtathletik bietet zwei halbjährige Sportabzeichen-Kurse im Sportpark Opferberg an. Die Teilnehmer bereiten sich zielgerichtet auf die regelmäßig durchgeführten Prüfungen vor. Immer dienstags (Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene) und mittwochs (Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene) beginnen die Kurse jeweils um 18 Uhr. Prüfungen zum Sportabzeichen sind an jedem zweiten Dienstag eines Monats ab 18 Uhr. Ansprechpartner für die Prüfungen ist Horst Lux.

## HNT-Sommerferien-Camps Aktivprogramm und Betreuung

Die HNT-Sommerferien-Camps sorgen wieder für Abwechslung. Kinder von 8 bis 11 und von 12 bis 14 Jahren können wieder dabei sein. Die erste Camp-Woche ist im Sportpark Opferberg vom 25. bis 29. Juli, die zweite vom 22. bis 26. August. Neben interessanten Spiel- und Sportangeboten sind auch Ausflüge geplant. Bei schlechtem Wetter stehen die umliegenden Vereinshallen zur Verfügung. Information und Anmeldung im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [freizeit@hntonline.de](mailto:freizeit@hntonline.de)



## Immer montags: Qigong erleben! Lebensenergie pflegen

Die nachhaltige Wirkung der fernöstlichen Bewegungskunst spüren die Kursteilnehmer des Qigong-Kurses im regelmäßigen, wöchentlichen FitHus-Kursprogramm.

Qigong-Kursleiterin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger leitet den harmonischen Ablauf aus Konzentration, Atmung und Bewegung einfühlsam an. „Qigong lässt sich auch als Pflege der Lebensenergie beschreiben“, so die FitHus-Qigong-Expertin.

# 氣功

Sanfte Bewegungen, Konzentrations-, Atmungs- und Entspannungsübungen ergeben eine wohltuende Einheit. Das FitHus-Qigong-Kursangebot gibt es stets montags von 18.30 bis 19.30 Uhr. Auch Nichtmitglieder können mitmachen - Voraussetzung dafür ist der Erwerb einer Zehner-Kurskarte.

## Neu im FitHus! World Jumping®-Trampolin-Workout Effektives und gesundes Training



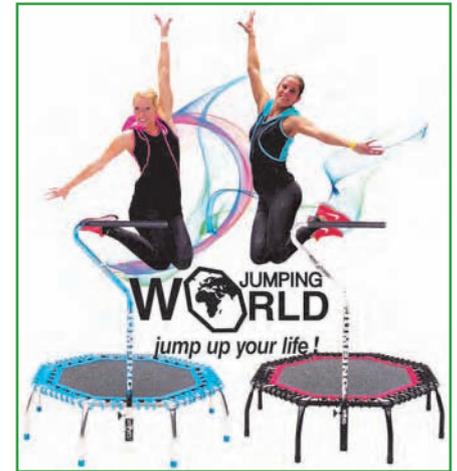
Es ist der neue weltweite Fitness-Trend – und startet jetzt erstmals im HNT-FitHus: Das original World Jumping® Workout auf dem Mini-Trampolin ist ein unglaublich gesundes, effizientes und dynamisches Jumping-Programm für mehr Fitness.

Unter der Anleitung von Andrea Niphut – die speziell ausgebildete FitHus World-Jumping®-Instructorin – geht es mit Urban Moves und Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Powersports wie Boxing, Martial Arts und Pump mit viel Spaß und bester Laune bei fetziger Musik so richtig zur Sache. Eine völlig neue und abwechslungsreiche Art etwas

besonders gelenkschonend für Fitness und Figur zu tun.

FitHus-Mitglieder können das neue World Jumping® ab sofort immer donnerstag von 18.15 bis 19.15 Uhr und freitags von 9 bis 10 Uhr ausprobieren und kennenlernen. Eine Anmeldung am FitHus-Infotresen ist erforderlich.

**Für Nichtmitglieder gibt es im FitHus den World Jumping® Schnupperkurs, ab 12. Mai, vier Wochen immer freitags von 18 bis 19 Uhr. Der Kursbeitrag beträgt 35 Euro, Infos und Anmeldung direkt im HNT-FitHus, Telefon 040 7015774 oder E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)**



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](http://www.fithus.de) - Infotelefon 040 7015774**  
**E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)**



**Der Familientarif für**  
**3 Familienmitglieder = 72 Euro\***,  
**4 Familienmitglieder = 90 Euro\***,  
**für das 5. und weitere Familien-**  
**mitglieder nur + 15 Euro**

**\* zzgl. HNT-Grundbeitrag**



# Neu im FitHus!

## Jetzt ausprobieren:



**Schnupper-**  
für **Kurs**  
Nichtmitglieder **35 €**  
ab 12. Mai, 4 Wochen,  
jeweils freitags 18 Uhr



**WORLD** JUMPING  
*jump up your life!*

**Info & Anmeldung**  
**Telefon 7015774**  
**www.fithus.de**

## KKH-Lauf 2017

Mitlaufen, Spaß haben und Gutes tun!

Freitag, 14. Juli, 16 Uhr  
Hamburg, Alstervorland  
(Parkplatz Fährdamm)

Jetzt anmelden und mitlaufen:  
[www.kkh.de/lauf](http://www.kkh.de/lauf)



**E-POST**  
Ein Service der Deutschen Post

**artiva**  
customer sportswear

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**DGSP**

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



**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

## HNT-Senioren sportlich und aktiv unterwegs

Im Programm der Seniorenfreizeit-Abteilung ist für jeden etwas dabei

### Der Sommer kommt, Radfahrzeit beginnt

Mit sportlicher Bewegung an der frischen Luft starten die Senioren der HNT in die Sommerzeit. Treffpunkt mit den Fahrrädern ist immer donnerstags um 10 Uhr vor dem HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253.



In zwei Gruppen mit verschiedenen Interessen – sportlich gefahren oder gemütlich geradelt – starten von dort die geführten Radtouren in die schöne Süderelbe-Region und die nähere und weitere Umgebung.

Für Frauen und Männer ist es eine gute Gelegenheit, einen Teil der neuen Freizeit als Rentner mit Gleichgesinnten bei schönen Radtouren zu verbringen. Teilnehmen können alle HNT-Mitglieder und ihre Partner.

### Neue Wandergruppe

Was gibt es schöneres, als durch die Natur in der Region zu wandern. Und gemeinsam macht es gleich noch einmal mehr Freude. Ab Mai startet die neue Wandergruppe der HNT-Seniorenfreizeit-Abteilung, begleitet von Übungsleiterin Martina Rahn. Wer Interesse am Mitwandern hat, meldet sich einfach im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

### Letzte freie Plätze für Dresden-Reise

Aus gesundheitlichen Gründen mussten leider zwei Ehepaare die Mitreise nach Dresden von Sonntag, 18., bis Donnerstag, 22. Juni 2017, absagen. Daher sind nun kurzfristig zwei Doppelzimmer wieder frei. Zur Reise gehört auch ein Besuch der dortigen Oper, wo für die HNT-Besucher Franz Lehars Operette „Die lustige Witwe“ auf dem Programm steht. Für Mitglieder der HNT-Seniorenfreizeit-Abteilung beträgt der Teilnahmebeitrag 380 Euro pro Person im Doppelzimmer.

Folgende Leistungen sind enthalten: Busfahrt, Halbpension, Opernkarte und Ausflüge in Dresden, Führung im Theater in Freiberg sowie Burg Scharfenstein und Wittenberg auf der Rückfahrt. Interessenten wenden sich direkt an Ev und Peter Bax, Telefon 040 7966008 oder E-Mail peter.bax@web.de

Frisches  
von den Wiesen...

Neueröffnung  
im September



Warncke's  
Frischecenter

Süderelbering 1 • 21149 Hamburg  
www.edeka-warncke.de



## Erfolgreicher Start Bewegungsberatung mit Arzt

Die Bewegungsberatung mit Arzt vor Ort hatte als neuer Service für HNT-Mitglieder einen erfolgreichen Start. Der erste Beratungsnachmittag Ende März war schnell ausgebucht. HNT-Mitglieder nutzten in kleinen Gruppen oder im Einzelgespräch mit dem Orthopäden die Chance, sich Rat für medizinisch sinnvolle Bewegungen beim Sport zu holen. Dabei wurde geklärt, welche Übungen für den Körper gesundheitsfördernd sind und welche Trainingsmethoden besser vermieden werden sollten. Die Beratung gibt es einmal im Monat und ist für alle Sparten gedacht. Ob Fußball, Leichtathletik oder Tennis – jedes HNT-Mitglied kann den Service nutzen. Ziel ist die gesundheitliche Aufklärung, damit die Belastbarkeit und die Grenzen des Körpers besser einzuschätzen sind.

**Terminanfragen an Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder per E-Mail [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de).**

## Lungensport im FitHus Neue Gruppe am Donnerstag

Ab sofort gibt es donnerstags von 15 bis 16.30 Uhr eine weitere Gruppe „Lungensport“ im HNT-Reha-Programm. Trockener- oder Reizhusten, Luftnot, chronische Bronchitis – die Teilnehmer haben alle Schwierigkeiten beim Atmen. Durch Lungensport gelingt es mit Spiel, Sport und Spaß die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Auch eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle etwa bei COPD und Lungenfibrose. Die Gruppe bietet Gelegenheit sich gemeinsam zu bewegen und auszutauschen.

**Genauere Infos gibt es in der HNT-Reha-Sprechstunde, dienstags von 9 bis 11 Uhr und mittwochs von 16 bis 19 Uhr sowie unter Telefon 040 70382435 oder E-Mail [reha@hntonline.de](mailto:reha@hntonline.de).**

## Energy-Dance® HNT-Workshop zum Kennenlernen

Energy-Dance® ist Spaß an Bewegung und Musik. Im neuen HNT-Workshop am Samstag, 6. Mai, tauchen die Teilnehmer von 10 bis 13 Uhr in eine neue Welt von Musik und Bewegung ein. Vielfältige Bewegungsimpulse tragen durch ihr Zusammenspiel mit motivierender Musik zu einem ganzheitlichen Training bei. Das Herz-Kreislauf-System wird genauso trainiert wie Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Durch die für jeden geeigneten rhythmischen und dynamischen Bewegungsabläufe wird auch die Koordination gefördert. Es müssen keine Schritte gelernt und einstudiert werden – ein entspanntes Folgen der Anleitung von Trainer Jörg Schacht ist leicht möglich. Jeder Teilnehmer kann die Bewegungen in Tempo und Intensität seinem individuellen Fitnesslevel anpassen – eine Über- oder Unterforderung wird so ausgeschlossen. Durch die fließenden und körperfreundlichen Bewegungen wird Spannung abgebaut und es kann neue Energie getankt werden. Der Teilnahmebeitrag ist für HNT-Mitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 35 Euro.

**Anmeldungen bis 3. Mai im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)**

## Gesundheit & Entspannung Zuschüsse für Prävention

Gesundheitskurse helfen fitter und entspannter zu werden. Die Versicherung bei einer guten Krankenkasse entlastet dabei das Portemonnaie. Wie erhalte ich den Zuschuss für das Fitness-Studio? Voraussetzung für die Unterstützung ist, dass die Kurse bestimmte Qualitätskriterien erfüllen und auf Grundlage von § 20 des Sozialgesetzbuches V zertifiziert sind. Die Höhe der Bezuschussung unterscheidet sich aber von Kasse zu Kasse.

**NOVITAS BKK**  
EXTRA ANDERS . EXTRA FÜR SIE

Die Novitas BKK, die auch mit der HNT kooperiert, hat ein lukratives Modell eingeführt, bei dem qualifizierte und zertifizierte Kurse mit bis zu 300 Euro pro Jahr gefördert werden. Darüber hinaus sind weitere Zuschüsse für gesundheitsbewusstes Verhalten möglich. Auch eine Mitgliedschaft im Fitness-Studio wird beispielsweise honoriert oder ein Body-Mass-Index im Normalbereich.

Andreas Tädrow, Novitas BKK-Gebietsleiter, zeigt Ihnen, wie Sie sich die finanziellen Vorteile einfach sichern: Telefon 040 30387280, E-Mail [andreas.taedrow@novitas-bkk.de](mailto:andreas.taedrow@novitas-bkk.de).

## Männer – ran an den Speck! Jeden Donnerstag: MenFit 45+

Alle Männer ab 45 sind herzlich eingeladen donnerstags in die Turnhalle Neugraben zu kommen. Von 19 bis 20 Uhr gibt es dort ein vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining. Die großen Muskeln wie Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur sowie die kleinen, knochennahen Muskeln werden dabei gleichermaßen gekräftigt und auch der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Für weitere Abwechslung im Programm sorgen diverse Kleingeräte wie Hanteln, Brazils, Stäbe, Bälle, Reifen, Kästen oder Bänke, die auch für Zirkeltraining und Wettkampfspiele genutzt werden.

**Weitere Infos und Anmeldung im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de).**

## HNT-Sportgeräte-Börse Verkauf, Kauf, Tausch oder Spenden

Jetzt schon vormerken: Am Samstag, 14. Oktober, startet die große HNT-Gesundheitsmesse. In dem vielfältigen Programm ist erstmals auch eine Sportgeräte-Börse vorgesehen. Den Besuchern wird eine bunte Auswahl an Kleingeräten geboten. Jeder dafür etwa Hanteln, Brazils, Tubes, Therabänder, Redondo-, Pilates-, Franklin- und Igelbälle, Balancepads, Minitrampoline, Gymnastikmatten, Hula-Hoop-Reifen, Springseile, Turnstäbe oder Faszienrollen zum Verkauf oder als Spende zur Verfügung stellen.

**Infos zur Aktion bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de).**



## Turnier in Wittenburg HNT-Judokinder erfolgreich

Es war ein gelungenes Wochenende für die HNT-Judokinder. Der Nachwuchs erreichte beim Frühlingsturnier in Wittenburg einige sehr gute Platzierungen. Bei den Jungen U10 erkämpfte sich Ceng Ulas mit nur einer Niederlage einen verdienten dritten Platz. Seine Schwester Dilan landete bei den Mädchen U12 ebenfalls auf dem dritten Rang.

Das zweite Geschwisterpaar der HNT kletterte auf dem Podest noch etwas weiter nach oben: In der Altersklasse U12 kam Brian Thome nach harten Kämpfen auf einen guten zweiten Rang. Schwester Briana setzte sich im vereinsinternen Duell gegen Sophie Bucherin durch und schnappte sich Platz eins. Sophie wurde Zweite. Tarja Gronau landete in der Altersklasse U15 auf dem dritten Platz.

## Dan-Grade für HNT-Aikidoka Erfolgreiche Meister-Prüfungen

Karsten Frerichs und Toshio Matsuyama traten jetzt nach langer und sehr intensiver Vorbereitung in Hannover vor das Prüfungskomitee: Frerichs – Gründungsmitglied der HNT-Aikido-Abteilung und seit 2008 dabei – legte seine Prüfung zum zweiten Meistergrad (Dan) ab. Matsuyama stand 2001 mit sieben Jahren das erste Mal auf der Matte. Nun bestand er seine Prüfung zum 1. Dan. Auch die HNT-Mitglieder Kerstin Golon und Viktor Dirksen haben ihre Prüfung zum 1. Dan bestanden – ebenfalls nach langen und sehr intensiven Vorbereitungen. Golon betreibt seit 2006, Dirksen seit sechs Jahren den Aikido-Sport.

Damit sind es inzwischen zwölf HNT-Mitglieder, die seit der Gründung der Abteilung eine Dan-Prüfung bestanden haben – davon vier aus den eigenen Kinder- und Jugendgruppen.



### Das Good-Buy-Gutscheinheft:

Sparen und die HNT-Kinder- und Jugendarbeit fördern!

Shoppen, Schlemmen und kräftig sparen: Für 20 Euro gibt es 81 verschiedenste Rabatte. Jeweils die Hälfte des Erlöses geht an die HNT und die Hamburger Sportjugend. Erhältlich im HNT-Sportbüro und HNT-FitHus sowie unter [www.goodbuygutscheinheft.de](http://www.goodbuygutscheinheft.de)

[www.goodbuygutscheinheft.de](http://www.goodbuygutscheinheft.de)

MIN.  
20%  
OFF

HAMBURGER SPORTBUND

GOODBUY

2017

VORTEILE NUTZEN - SPORT FÖRDERN

HAMBURG JAN - DEZ 2017  
10. AUSGABE

FÜR DEINE HAMBURGER SPORTVEREINE

GOOD BUY GUTSCHEINHEFT  
SPAREN & GUTES TUN

LOKAL NACHHALTIG



## Turnfitness kombiniert Krafttraining und Gymnastik Jetzt Mitmachen beim anspruchsvollen Fitness- und Turnprogramm

Wer auf der Suche nach einem anspruchsvollem Fitness- und Turnprogramm ist, der ist hier genau richtig. „Wir kombinieren gezieltes Krafttraining für den ganzen Körper, Gymnastik für das Training von Körperkoordination und Bewegungsabläufen sowie Geräteturnen für ehemalige Turner und solche, die sich hier ausprobieren möchten“, erklärt Thomas Tempel vom Trainerteam das Konzept.

Die Gruppe setzt sich aktuell zusammen aus Männern und Frauen zwischen 17 und 70 Jahre. Zum Aufwärmen gibt es zu Beginn ein Ballspiel, gefolgt von etwa 15 Minuten Laufgymnastik und Koordination. Danach gut 20 Minuten Krafttraining im Stehen, Sitzen oder Liegen. Bei allen Übungen gibt es professionelle Unterstützung und Begleitung für gelenk- und sehnenschonende Durchführung. Dann ist Zeit für das individuelle Ausdehnen: ruhig und mit Bedacht in die nachhaltige Dehnung gehen. Nun geht es an die Geräte:

Erfahrene Turner können sich aus der breiten Palette von Turngeräten bedienen und auf Wunsch selbständig trainieren. Wer Unterstützung haben möchte, erhält diese und kann unter Anleitung und Hilfestellung etwa Handstand, Kippe und Salto turnen. Oder einfach alles, was man schon immer ausprobieren wollte.

Den Abschluss bildet, für alle die noch Zeit und Lust haben, eine zweite Runde Ballspiel. Thomas Tempel: „Mit diesem Ablauf bieten wir eine passende Mischung aus leistungsorientierter Fitness und Turnen, Gemeinschaft, Spiel und Spaß an. Schaut einfach mal vorbei!“

Turnfitness/Sportspool ab 14 Jahren,  
montags 19 bis 21 Uhr  
und donnerstags 18.30 bis 20.30 Uhr  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe

## Die Freiluft-Saison hat begonnen

### Die HNT-Inlineskater sind wieder gemeinsam draußen unterwegs

Die Tage sind wieder lang genug, die HNT-Inlineskater haben begonnen, ihre Treffen an die frische Luft zu verlegen – sobald das Hamburger Wetter es zulässt.

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 mit – ganz nach seinem Fahrvermögen, so wie es ihm behagt.

Im Winter und bei Schlechtwetter wird freitags von 19.45 bis 22 Uhr in der Halle trainiert. Dort wird sich plauschend warm gefahren, um sich anschließend bei einem schönen Basketballmatch auszutoben. Danach gibt es ein paar Technikeinheiten, wie Brems- und Fallübungen oder Kurvenfahren – in der Regel aufgeteilt in jeweils eine Anfänger- und Fortgeschrittene-Gruppe.

Um das Erlernte zu vertiefen, gibt es zum Abschluss noch eine Runde Inlinehockey. Es ist erstaunlich, wie schnell sich Übungen einprägen, sobald man das Erlernte im Eifer intuitiv einsetzt. Der Winter macht fit für den Sommer, denn:

Im Sommer starten auf erprobten Strecken in Neu Wulmsdorf, Buxtehude, Finkenwerder oder Rothenburgsort schöne Ausfahrten von etwa 20 Kilometern. Die meisten Strecken bieten für Angänger die Möglichkeit, in Begleitung einen Teil abzukürzen. Da das Wetter nicht wirklich zuverlässig ist, gibt es jeden Freitagnachmittag eine kurze Mail mit aktuellem Treffpunkt und genauer Uhrzeit. Bei Regen geht es weiterhin in die Halle, doch sobald es trocken ist, gibt es kaum etwas Schöneres, als im Abendlicht durch die herrliche Gegend zu fahren, die Sommerluft zu spüren und den Sommerduft zu genießen. Einfach Entspannung pur!

Interessierte können jederzeit unangemeldet vorbeikommen. Allerdings ist es in den Sommermonaten bei gutem Wetter ratsam zu erfragen, wo das Training stattfindet und im Falle einer Ausfahrt vorher das Fahrvermögen zu klären. Und immer ganz wichtig: Helm und Schützer mitbringen! Die Kontaktaufnahme geht am einfachsten über das **HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail inlineskater@hntonline.de.**



# KOMM UND MACH MIT!

für Interessierte von 8–99 Jahren!

Freitags von 19.45–22.00 Uhr  
treffen wir uns zum Skaten.

## JEDER IST WILLKOMMEN!

SPORTHALLE NEUWIEDENTHAL  
Quellmoor 24, 21147 Hamburg

oder bei gutem Wetter nach Absprache  
am Startpunkt einer unserer Strecken.

SPASS IST  
GARANTIERT!



Deshalb unbedingt anmelden unter:  
Telefon: (040) 701 74 43 oder [inlineskater@hntonline.de](mailto:inlineskater@hntonline.de)





# 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

Gymnastikhalle Wümmeweg

Erlebnisswelt Turnfitness - ab 16 J.

Mo., 20:00-22:00

Turnhalle Hausbruch

Bauch-Beine-Po

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

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

Fitness für Jedermann

Mi., 19:00-20:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

Body Complete Workout

für Frauen ab 30 J.

Do., 19:00-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Fit & Fun für Erwachsene

Do., 19:30-22:00 Turnhalle Hausbruch

Erlebnisswelt 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 gemischt ab 60 Jahre

Fr., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Hausbruch

### Aikido

Aikido Erwachsene

Mo., 19:00-22:00

Mi., 20:00-22:00

Aikido Jugendliche ab 14. J.

Mi., 18:30-20:00

Aikido Kinder & Jugendliche

Kooperation Schule-Verein

Mi., 17:00-18:30

Aikido Kinder & Jugendliche

Erwachsene alle Grade

Sa., 12:00-13:45

Sa., 13:45-16:00

alle: Turnhalle Opferberg

### Ballett, Charaktertanz und Tap-Dance

Kindertanz 7-12 J.

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

HNT-Ballettcompagnie & Pointe-Work

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

Charaktertanz

für Jugendliche & Erwachsene

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.

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

Förderklasse (nur nach Absprache)

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

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 Jugendliche  
ab 16 J. & Erwachsene/Fortg.

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

Zum-Dance für Anfänger

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

Tap-Dance Erwachsene/Fortg.

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

Charaktertanz 9-13 J.

Sa., 12:15-13:00 Vereinshalle 2

Ballett ab 11 J. mit Pre Pointe

Sa., 13:00-14:30 Vereinshalle 2

Compagnie-Proben

Sa., 14:30-15:30 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

2. Herren Kreisliga

Mo., 19:00-21:00

Sporthalle Süderelbe

Mädchen Einsteiger ab 10 J.

Mi., 15:30-17:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Mädchen Einsteiger ab 10 J.

Fr., 17:00-18:30

Turnhalle Neumoorstück

Einsteiger ab 8 J. Mädchen u. Jungen

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschritten ab 14 J.

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 18:30-20:00

Turnhalle Neumoorstück

### Beachvolleyball

besondere Ferienangebote,

Plätze buchen über [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

### Cross Training in der Fitbox

Neu!

Mi. und Do., 18:00-19:00

und 19:00-20:00

Di., 18:30-19:30

Di. und Fr., 19:30-20:30

Störtebekerhalle Empore

### Fit & Pfundig „Rallye Energy“

für Jugendliche und Erwachsene

Abenteuerturnen 8-12 J.

Mo., 18:00-20:00

Turnhalle Neumoorstück

Judo - auch für „Pfundskinder“ 8-13 J.

Di., 18:00-19:30

Sporthalle An der Haake (AdH)

### FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

### Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Fr., 16:00-17:15 Turnhalle Opferberg

### Fußball

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007

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

Jungen und Mädchen Jg. 2010

Mo., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007

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

Jungen und Mädchen Jg. 2007/2008

Di., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

1. B-Jugend Jg. 2000/2001

Di., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof

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



1. B-Jugend Jg. 2000/2001

Di., 18:15-20:00

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

1. Herren

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

Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2008-2011.

Mi., 15:30-17:00

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen 6-8 J.

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

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2012

Mi., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen 9-10 J.

Mi., 17:30-19:00 Turnhalle Neugraben

2. Herren

Mi., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2009

Do., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2006/2007

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

Jungen und Mädchen Jg. 2011

Fr., 17:00-18:30

HNT Kunstrasenplatz Opferberg

## Gesundheitssport

Ganzkörpertraining und Entspannung

Mo., 11:00-12:00 Vereinshalle 2

Gutes für den Rücken

Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

Rückengymnastik 50plus

Mo., 18:00-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

MitSportLeben 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

„Smovey“

Mo., 17:30-19:00

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Beckenbodentraining

für Männer und Frauen

Di., 08:15-09:30 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

Cardio-Fit Drums Alive

Di., 20:00-22:00 Vereinshalle 1

Gesundheitssport für Frauen

Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 1

Paar-Gymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik

Mi., 17:00-18:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Sport bei Rheuma, Rheuma-Liga

Mi., 18:00-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Männer Gymnastik & Ballspiele

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

Wirbelsäulengymnastik

Do., 08:45-09:45 Vereinshalle 2

Wirbelsäulengymnastik

Do., 10:00-11:00 Vereinshalle 2

Rücken- & Knieschule

Do., 11:00-12:00 Vereinshalle 1

Gutes für Körper & Seele

Entspannung & Ganzkörpertraining

Do., 17:15-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Wirbelsäulengymnastik

Do., 18:00-19:30

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

MenFit Kraft & Ausdauer Männer 45+

Do., 19:00-20:00

Turnhalle Neugraben

Rückengymnastik Bechterew

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

Fit von Kopf bis Fuß

Fr., 08:30-10:00 Vereinshalle 2

Beckenbodentraining für Frauen

Fr., 10:00-11:30 Vereinshalle 2

## HipHop

Kinder 7-10 J.

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

Wettkampftraining nach Absprache

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

ab 4-5 J. und Neueinsteiger

Fr., 14:30-15:15 Vereinshalle 2

Anfänger ab 11 J.

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

5-6 J.

Fr., 15:15-16:00 Vereinshalle 2

7-10 J.

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

Fortgeschrittene

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

Wettkampftraining nach Absprache

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

## Inline-Skaterhockey

Kids-Hockey 8-12 J.

Di., 17:00-19:00 Turnhalle Opferberg

Herren

Do., 19:00-21:00 Turnhalle Opferberg

## Inlineskating

Fitness & Spiele

Jugendliche und Erwachsene

Fr., 19:45-21:45

Turnhalle Opferberg und

Sporthalle Neuwiedenthal

## Integration durch Sport

FitGration, für Jugendliche ab 12 J.

Mo., 17:00-19:00

Kraftraum Sporthalle Neuwiedenthal

Ballspiel für Alle!

Di., 19:30-21:30 Turnhalle Opferberg

Boxgration

Di., 20:00-21:30 Turnhalle Neugraben

FemiGration, nur für Frauen

Mi., 18:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

VolleyGration

Do., 19:30-21:30 Turnhalle Opferberg

## Irish Dance

Soft Shoe Class Kinder für

Pre-Beginners, Beginners & Primary

Di., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Soft Shoe Class

Jugendliche & Erwachsene für

Pre-Beginners, Beginners & Primary

Di., 16:30-17:45 Vereinshalle 2

Hard Shoes Beginner Class

Kinder, Jugendliche & Erwachsene

1. und 3. Fr. im Monat

17:15-18:15 Vereinshalle 1

Ceili- & Figure-Dances und

Show-Teamtraining

1. und 3. Freitag im Monat

18:15-19:15 Vereinshalle 1

## Judo

Anfänger & Fortgeschrittene 7-13 J.

Di. und Do., 18:00-19:45

Judogruppe für Jung und Alt

Di., 19:45-21:45

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 & Erw.

Do., 19:45-21:45

Alle: Sporthalle An der Haake (AdH)



## Ju-Jutsu

### Techniktraining

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

### Fight Time

Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene  
ab 14 J. - ohne Vorkenntnisse  
Mi., 19:45-21:15 Vereinshalle 2

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

Techniktraining, nur Fortgeschrittene  
und Showteam ab 12 J.  
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

## Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.  
Mo., 19:30-21:00

Sporthalle An der Haake (AdH)  
Mi., 19:00-21:00 Turnhalle Neugraben  
Fr., 19:30-21:00 Sporthalle AdH

Schülerinnen 6-8 J.  
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  
Mo., 18:30-19:30 Sporthalle AdH  
Fr., 18:30-19:30 Sporthalle AdH

Sondertraining Jugendl./ Erw. ab 14 J.  
Mo., 21:00-22:00 Sporthalle AdH  
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

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

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

Kinderturnen 2-6 J.  
Di., 16:00-17:00  
Sporthalle An der Haake (AdH)

Eltern & Kind ab 2 J.  
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1

Kinder 4-6 J.  
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1

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

Kinder 4-6 J.  
Mi., 16:00-17:00  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe  
Mi., 17:00-18:00 Sporthalle AdH

Kinder 6-8 J.  
Mi., 18:00-19:00 Sporthalle AdH

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

Kinder 2-4 J.  
Do., 16:00-17:00 Turnhalle Hausbruch

Kinder 4-7 J.  
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

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

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

Eltern & Kind 1½-3½ J.  
Mi., 16:00-17:00 Sporthalle AdH  
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

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

Gerätturnen ab 10 J.  
Fr., 18:00-20:30 Turnhalle Hausbruch

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

## Leichtathletik

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

Kinder U12  
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg

Jugend U14  
Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg  
Fr., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg

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

U18, U20 und Erwachsene  
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg  
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg

Sportabzeichen Familiensport  
Di., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg  
Mi., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Lauftreff  
So., 10:00-12:00 Sportplatz Opferberg

## Nordic Walking

Mo., Mi und Fr., 9:00-10:30  
Mi., 18:00-19:30

Laufstrecke Fischbektal

## Pilates

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

Pilates  
Mi., 19:00-20:00  
Mi., 20:00-21:00  
Gymnastikhalle Hausbruch

## Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## Schwimmen

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## Senioren & Freizeit

Basteln/Handarbeiten  
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 (geübte Fahrer)  
Do., 10:00-13:00 HNT-Vereinshaus

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

Tanzkreis 50+, diverse Tanzrichtungen  
Do., 14:00-15:30 Vereinshalle

Geselliges Beisammensein  
Do., 15:00-18:00  
Vereinshaus-Clubraum

Singen jeden 1. und 3. Do. im Monat  
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  
Sporthalle An der Haake

## Sportspiele

Rund um den Ball  
Di., 16:15-17:45 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

Kunstturnen Wettkampftraining  
Di., 16:45-18:45 (nach Absprache)  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool & Einrad Mädchen 8-10 J.  
Mi., 17:00-20:00  
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 Fortgeschrittene 10-14 J.  
Do., 17:00-19:00  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen 5-18 J.  
Fr., 17:00-19:30 (nach Absprache)  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 5 J.  
Sa., 10:00-12:30 (nach Absprache)  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H

Offenes Airtrack-Training  
Sa., 13:00-16:00  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

## Tanzen & Line Dance

Gesellschaftstanz mit Vorkenntnissen  
Mo. und Fr., 19:00-20:30  
Mo. und Fr., 20:30-22:00  
Fr., 17:30-19:00  
Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots  
Di., 18:30-20:00 für Anfänger  
Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene  
Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots  
für Anfänger  
Do., 19.30-21:00  
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Line Dance-Gruppe Jolly Boots  
Fortgeschrittene gehobener Anspruch  
Fr., 19:00-20:30  
Aula Schule Schnuckendrift

## 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., 17:00-19:00 CU Arena

Frauen Kreisliga  
Mo., 18:00-20:00 Störtebekerhalle 2

Jungen U20  
Mo., 18:30-20:00 Turnhalle Fischbek  
Do., 18:30-20:00 CU Arena

Damen ab 18 J.  
Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek  
Do., 20:00-22:00 CU Arena

Frauen Bezirksliga  
Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2  
Mi., 18:00-20:00  
Sporthalle Süderelbe  
Fr., 17:00-19:00 CU Arena

Talentförderung HVbV  
Di., 17:00-20:00 CU Arena

Mixed Ü40  
Mo., 20:00-21:45 Halle Neumoorstück  
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg  
Do., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Mixed um 18 J.  
Di., 20:00-22:00 CU Arena

Mixed  
Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle  
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2  
Fr., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek  
Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Jugend ab 8 J.  
Mi., 16:30-18:00  
Sporthalle Süderelbe

männliche Jugend bis 16 J.  
Mi., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend 12-14 J.  
Mi., 18:00-20:00  
Sporthalle Süderelbe

weibliche Jugend bis 15 J.  
Mi., 18:00-20:00  
Sporthalle Süderelbe  
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Neugraben

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

weibliche Jugend  
Mi., 17:00-18:30 CU Arena  
Do., 17:00-18:30 CU Arena

Talentschmiede  
Do., 19:00-20:00 Turnhalle Kiesbarg  
ab 14 J.  
Fr., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Damen ab 14 J.  
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Kooperation Schule-Verein  
Fr., 14:00-17:00 Turnhalle Neugraben

Freizeitsport  
Sa., 11:00-13:00 Turnhalle Neugraben

## 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  
Do., 20:00-21:15  
Gymnastikhalle Hausbruch

## Zumba

für Anfänger & Fortgeschrittene  
Mi., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

**Alle Informationen,  
Orte und Zeiten  
auf [hntonline.de](http://hntonline.de)  
und im  
HNT-Sportbüro  
Cuxhavener Straße 253  
Telefon 040 7017443**

## Ballett auf Erfolgskurs HNT-Tänzer überzeugten beim DASH

Es war eine deutliche Steigerung im Vergleich zum Vorjahr: Die Schülerinnen und Schüler der HNT-Ballett-Compagnie haben beim Dance Award Schleswig-Holstein (DASH) sechs der begehrten gläsernen Trophäen abgeräumt. Damit war die Gruppe von Ballettpädagogin Anna Krüger doppelt so erfolgreich wie im vergangenen Jahr. Von ihren zwölf angemeldeten Choreographien wurden sechs durch die Jury prämiert. Insgesamt nahmen an der Veranstaltung in Bad Bramstedt am letzten Märzwochenende über 800 Tänzerinnen und Tänzer in 18 verschiedenen Kategorien teil.



Bereits bei den Siegerehrungen für alle Starter der Stilrichtung „Ballett“ am Samstagmittag war die Freude im Lager der HNT-Tänzer wieder groß: Wie bei jeder Teilnahme am DASH kamen auch dieses Mal wieder Starterinnen und Starter von Anna Krüger auf das Siebertreppchen. Bei den Solistinnen unter 16 Jahren wurde Larischa Burfeind (13) Sechste, Michelle Melnikow (13) Vierte. Sari Baziyar (19) durfte bei den Solistinnen über 17 Jahren die erste Auszeichnung für ihren dritten Platz entgegennehmen. Anne Wurzel (15, Foto) ertanzte sich bei ihrem Wettbewerbsdebüt auf Anhieb einen goldenen Umschlag mit der Einladung zur „Großen Tanzshow der Besten“ am nächsten Tag. Dort durfte sie am Sonntagabend ihre Variation „Schottische Gigue aus Coppelia“ nochmals zeigen. Die ebenfalls als Preisträgerin geladene Polina Melnikow (19) zeigte noch einmal ihren „Russischen Tanz aus Schwanensee“ in Originalchoreographie. Wie jedes Jahr wurde im großen Stadttheater von Neumünster im Anschluss an die Auftritte der beiden Besten deren Platzierungsergebnis vor dem Gala-Publikum verkündet. Beide Tänzerinnen der HNT erlangten einen zweiten Platz und sehr gute Bewertungen.

In der Kategorie „Ballett-Duett für alle Altersklassen“ landeten Pauline (14) und Lucia Anker (15) auf Rang acht, Larischa Burfeind und Anne Wurzel wurden Sechste. Michelle Melnikow und Timm Moritz Marquardt (15) kamen auf Rang fünf. Polina Melnikow und Sari Baziyar erhielten punktgleich mit Jennifer Geist (8) und Michelle Melnikow Ehrungen für ihre dritten Plätze. Timm Moritz Marquardt und Sari Baziyar überzeugten mit ihrem Pas de deux im Tangostil durch anspruchsvolle Hebefiguren die fünf Wertungsrichter und wurden ebenfalls mit dem Ticket für die Galashow im Theater belohnt. Mit nur drei Punkten weniger als die Sieger belegte das Tanzpaar am Ende den zweiten Platz und nahm einen weiteren Award für die HNT entgegen. Die jüngsten Mädchen des Teams belegten mit ihrem Gruppentanz „Les petis Patineurs“ einen guten fünften Platz.

## „Country Trubel“ 2. HNT Line Dance-Nacht

Im Landhaus Jägerhof tummelten sich Ende März zahlreiche Freunde der Country-Musik und des Western-Tanzes beim Tanz-Event der HNT Line Dancer. Stimmungsvolles Licht, stilvoll hergerichtete Tische, ein toll dekoriertes Raum und eine große Tanzfläche erwarteten die Gäste der 2. HNT Line Dance Nacht in Hausbruch.

Das Organisationsteam der Jolly Boots, so nennen sich die HNT Line Dancer, hatte sich mächtig ins Zeug gelegt. Die Arbeit hatte sich gelohnt, die Gäste erlebten eine tollen Line Dance-Party. Nach der Begrüßung durch Kerstin Muche und Norbert Siats begann das Tanzspektakel. So richtig zum Sitzen kam kein Westernfan. Auf der Bühne heizte DJ Henry ordentlich ein, so dass die Tanzfläche nie leer wurde. Tänze wie „Beers a go go“, „My middle Name“ oder „Chill Factor“ sorgten für fetzige Rhythmen.

Das faszinierende beim Line Dance ist, dass es durchaus möglich ist, unterschiedliche Tanzschrittfolgen zum gleichen Tanz zu tanzen – und so kam es auch an diesem Abend vor, dass eine Gruppe sich zu der einen und eine andere Gruppe zu der anderen Schrittfolge zusammengefunden hatte. Es wurde so viel getanzt, dass sogar teilweise das Parkett hochkam. Dabei herrschte eine tolle, freundschaftliche Atmosphäre und alle konnten ein wenig den „American Way of Life“ spüren. „Beim Line Dance tanzt man in der Gruppe und hat keinen direkten Partner. Das macht es für die tanzbegeisterten Frauen einfacher“, so eine der Tänzerinnen.



In der „Dancing Hall“ des Landhauses Jägerhof kamen die Gäste voll auf ihre Kosten. Norbert Siats: „Wir bedanken uns bei der Familie Soltau und ihrer Crew, bei Country Pete und DJ Henry sowie bei allen Jolly Boots, die bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung geholfen haben“. Wer Interesse hat, Line Dance kennenzulernen, schaut einfach donnerstags um 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle Neuwiedenthaler Straße/Wümmeweg vorbei. Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind dienstags ab 18.30 Uhr in der Falkenberggalerie, Heidrand 5, willkommen.

## Hamburger Meister HNT-Erfolg beim Ju Jutsu-Fighting

Bei den diesjährigen Hamburger Meisterschaften im Ju Jutsu-Fighting war die HNT erstmals mit drei Kämpfern vor Ort. Erst seit einigen Wochen wird auch in der HNT Ju Jutsu-Abteilung das JJ-Fighting trainiert. Eigentlich wollten Eduard „Eddy“ Heinz, Matthias Cammann und Florian Bertzen „nur“ erste Erfahrungen sammeln. Das Ergebnis lässt jedoch vor allem das Trainerherz von Alexander Jost jubeln: Wettkampfbübant Eddy Heinz (U15) gewann alle Kämpfe und wurde überraschend „sensationell“ Hamburger Meister und erhielt gleichzeitig die Startberechtigung für die Norddeutschen Meisterschaften. Matthias Cammann und Florian Bertzen kämpften beide in der Gewichtsklasse bis 94 Kilogramm, wo auch ein amtierender Weltmeister an den Start ging. Matthias wurde Dritter und Florian belegte Platz 4.

## Wer wagt sich an die Platte? Mach' mit beim HNT-Tischtennis!

Ob alt oder jung – alle, die sich schon immer einmal an die Tischtennisplatte wagen wollten, haben jetzt die Gelegenheit dazu. Mit dem Schnuppermonat ist ein Ausprobieren jetzt ganz einfach, Neueinsteiger können vier Wochen beitragsfrei mittrainieren. Schülerinnen und Schüler sollten in der Regel zehn Jahre alt sein, nach oben gibt es keine Altersbegrenzung. Benötigt werden zum Einstieg lediglich ein Paar Hallensportschuhe und Freude an Bewegung, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine moderne Sporthalle mit viel Platz und wettkampfgerechte Tischtennisplatten sind wie auch Schläger und Bälle in ausreichender Anzahl vorhanden. Auch „Profis“ sind herzlich willkommen. Die Aufstellung für die nächste Spielsaison befindet sich in Planung.

Kinder und Jugendliche trainieren montags von 17.30 bis 18.45 Uhr und freitags von 16.15 bis 18.45 Uhr, Erwachsene montags, mittwochs und freitags jeweils von 19 bis 22 Uhr in der Sporthalle „An der Haake“ (Zugang über Luhering). Weitere Infos im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [tischtennis@hntonline.de](mailto:tischtennis@hntonline.de)



**Abteilungsleiter Hans-Walter Schilling (l.) und Trainer Dieter Niedzolka freuen sich über neue Tischtenniseinsteiger.**

## U17-Fußballteam auf Tour Internationales Turnier im Harz

Die HNT-Fußball-„Jungs und Deerns“ freuen sich auf die Teilnahme am internationalen Turnier zu Pfingsten in Bad Grund im Harz. Unter dem Motto „Jugend spielt für Europa“ nutzen die Gastmannschaften aus der Region und dem ganzen Bundesgebiet die Gelegenheit, sich mit internationalen Jugendmannschaften zu messen.



Neben dem sportlichen Wettbewerb ist der interkulturelle Austausch zwischen den internationalen Gästen wie auch zwischen den Gastmannschaften und den Jugendabteilungen der in der Organisation beteiligten Vereine – wie der FC Westharz, der TuSpo Petershütte und weitere Vereine der Gemeinde Bad Grund – auf dem Programm.

Das Jugendturnier bildet für alle den Höhepunkt des Aufenthaltes, beim bunten Rahmenprogramm mit Grillabenden, einer Sportolympiade und Ausflügen gilt es Vorurteile abzubauen und Bekanntschaften zu schließen.

### Impressum

Die HNT, 2/2017, Mai 2017, 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

## Hier ... fehlt Ihre Werbung?

**Kontakt: HNT-Sportbüro,  
Telefon 040 7017443  
E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)**

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

**☎ 040 / 75 49 59 -0**

[www.schlatermund.de](http://www.schlatermund.de)

[info@schlatermund.de](mailto:info@schlatermund.de)

## Cross-Training in der Fitbox Die individuelle Herausforderung

Bis an die persönliche Leistungsgrenze, und auch schon einmal drüber hinaus: Wer in der neuen „FitBox“ der HNT trainiert, weiß am Ende des Tages, was er getan hat. Und das mit dem tollen Gefühl etwas geschafft zu haben.

Das „Cross Training in der FitBox“ ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining. Das Ziel dabei: möglichst viele Facetten gleichermaßen trainieren. Das macht es zu einer optimalen Grundlage für viele andere Sportarten – oder ganz einfach zum perfekten Weg, um die eigene Fitness zu verbessern.

Das Training besteht aus funktionellen Übungen, die immer wieder variiert und mit hoher Intensität wiederholt werden. Dabei spielt der individuelle Leistungsstand der Teilnehmer keine große Rolle, jeder kann mitmachen. Die rund einstündige Trainingseinheit beginnt mit einem Warm-up, gefolgt von einer Technik- oder Krafterinheit und endet mit dem gemeinsamen „Workout of the day“ (WOD), dem eigentlichen Kern jeder Trainingseinheit.



Die „FitBox“ der HNT steht auf der Empore der Störtebekerhalle (Zugfahrt über Störtebekerweg, gegenüber dem Wasserwerk) und ist in der Woche abends zu verschiedenen Zeiten geöffnet. Genaue Termine finden sich in dieser Ausgabe auf Seite 10. Das Trainerteam mit Alexander Gross und Elena Iljazi freuen sich auf viele neue „Crosser“, die das kernige Konzept einmal ausprobieren möchten.

## FitHus: Bewegung fürs BGZ 5 Jahre Gemeinschaftszentrum

2012 war es soweit: Nach 17 Jahren im benachbarten SEZ hat das HNT-Sportstudio FitHus mit der Eröffnung des Bildungs- und Gemeinschaftszentrum Süderelbe (BGZ) seine Erfolgsgeschichte fortgesetzt. Nicht nur die neuen, größeren und attraktiveren Räumlichkeiten trugen dazu bei. Von Beginn an sorgte das FitHus für Bewegung im BGZ, die Mitgliederzahl hat sich nahezu verdoppelt. Rund 1.500 Mitglieder und eine Vielzahl weiterer Besucher von offenen Angeboten nutzen die vielfältigen Möglichkeiten sich fit und gesund zu halten, sich zu entspannen und Freunde oder Bekannte zu treffen. Durch die riesige Fensterfront genießen alle Aktiven beim Training den einzigartigen Panoramablick auf die Neugrabener Wiesen.

Beliebte klassische Kursangebote oder auch immer wieder neue Fitnessrends tragen ebenso wie der mit über 60 Geräten ausgestattete Gerätepark zu einer enormen Vielfalt bei. „Wir haben wirklich für jede Alters- und Leistungsstufe das passende Angebot“, betont Studioleiterin Marcela Bode. Ob Einsteiger oder Leistungssportler, beim FitHus-Team mit top-ausgebildeten Trainern, Kursleitern, Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten ist jeder fachlich bestens betreut. Nicht nur für Leistungssportler steht zusätzlich eine im Hamburger Süden einzigartige High-Tech-Leistungsdiagnostik zur Verfügung, die eine noch optimalere Trainingsplanung ermöglicht.

Ein Mehr an Wohlbefinden gehört im HNT-FitHus neben Fitness und Spaß an der Bewegung schon immer dazu. Ein Besuch im Saunabereich ist ein Garant für Entspannung und ist auch für Nichtmitglieder möglich. Einzigartig dürfte die Auswahl fairer Mitgliederkonditionen im HNT-FitHus sein. Keine Vorauszahlungen und stets monatliche Beitragseinzüge bei allen Tarifen sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich einem vollen Quartal gehören ebenso wie ein Familientarif und weitere spezielle Sparbeiträge zum fairen Angebot des größten Sportverein im Hamburger Süden dazu.

Das HNT-FitHus bietet einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Alle Infos und Terminvereinbarungen zum kostenfreien Probetraining im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, [www.fithus.de](http://www.fithus.de), Telefon 040 7015774, E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de).

## So weit die Füße tragen Der frühere Volkslauf heißt heute Lauf-Event

Die Beteiligung an der Straßenlauf-Cup-Serie der HNT Leichtathleten hat nicht mehr die großen Zahlen, wie noch vor einigen Jahren. Dennoch ist eine stabile Beteiligung bei den früher Volksläufe genannten Lauf-Events der HNT mit Streckenlängen von 10, 15 und bis zum Halbmarathon mit 21 Kilometern zu beobachten.

Dabei ist die HNT einer der letzten Sportvereine der Region, die mit erstklassigem Know-How diese Ereignisse noch stemmen kann und mag. Kein Wunder, sind die Leichtathleten aus dem Hamburger Süden doch Pioniere bei dieser Art von Großveranstaltungen, die in den 1970er-Jahre begannen. Auch der erste Süderelbe-Marathon startete 1977

und zog zehn Jahre lang Laufbegeisterte an. Für die Organisation des ersten Hamburg-Marathon 1986 war mit Werner Bostelmann dann auch der damalige Leiter der HNT-Leichtathleten (damals noch unter als LGHNF bekannt) verantwortlich. Zeitgleich wurde der Straßenlauf-Cup-Serie ins Leben gerufen – die bis heute zur idealen Vorbereitung auf den Hamburg-Marathon zählt.

Wer sich an einem Lauf-Event einmal selbst messen und die Faszination erleben möchte, dem sei schon heute etwa der KKH-Lauf am Freitag, 14. Juli, ([www.kkh.de/lauf](http://www.kkh.de/lauf)) oder der Süderelbe Halbmarathon der HNT am Sonntag, 29. Oktober, empfohlen.

# WELTNEUHEIT! ERIMA HYBRID



GENÄHT + GEKLEBT

EXTREM LANGLEBIG



GEMEINSAM GEWINNEN

[www.erima.de](http://www.erima.de)

## Mit Erfahrung und Leidenschaft Schon als Kind war Boris Weber vom Tennis fasziniert

Tennis in der HNT ist ohne ihn eigentlich nicht vorstellbar. Seit über 30 Jahren ist Boris Weber Cheftrainer der HNT-Tennisabteilung. Und dass der Sport den heute 75-jährigen fit hält, sieht man auf den ersten Blick. Auch in Zukunft werden noch viele Tennisbegeisterte und Neueinsteiger von seinen Erfahrungen profitieren.

*Boris Weber, wie hast du den Tennissport für dich entdeckt?*

In meiner Heimatstadt Split in Kroatien gab es früher nur einen Tennisverein, bei dem viele gute Spieler spielten. Ich habe als kleiner Junge immer am Zaun gestanden und mir das Training, die Punktspiele und Turniere angesehen. Ich war sofort begeistert und wollte eines Tages nicht nur am Zaun als Zuschauer zusehen, sondern selber auf dem Platz spielen. Das hat mich sehr motiviert.

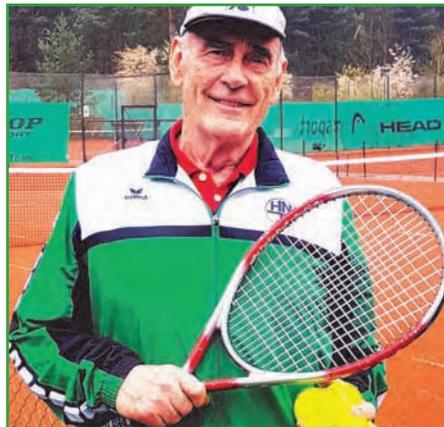
*Was ist das Besondere am Tennis?*

Ich meine, dass Tennis mit die komplexeste Sportart ist. Es gehört soviel dazu diesen Sport richtig zu beherrschen. Man spielt nicht nur gegen einen Gegner und muss sich auf diesen einstellen und analysieren, sondern man spielt auch gegen sich im Kopf. Man muss auf bestimmte Situationen schnell reagieren und Entscheidungen treffen. Jedes Match und jede Trainingseinheit ist anders. Man kann sich ständig verbessern. Und das schönste am Tennis ist, dass man es bis ins hohe Alter betreiben kann.

*Was macht Tennis heute aus?*

Wenn man sich die Weltelite des Tennissports anschaut, sieht man, dass

viele Komponenten wichtig sind, um erfolgreich Tennis zu spielen - wie etwa Technik, Physis, Taktik und die Psyche. Tennis entwickelt sich immer weiter. Das Spiel wird immer schneller und physischer, auch aufgrund neuer Technologien. Es ist atemberaubend, Spieler wie Djokovic, Federer und Nadal spielen zu sehen.



*Was sind deine größten Sporterfolge?*

Das würde ich gerne in zwei Bereiche trennen: als Spieler und als Trainer. Zu meiner Zeit gab es nicht viele Turniere im ehemaligen Jugoslawien, die man spielen konnte. Ich habe mit Niki Pilic und Zeljko Franulovic - zwei ehemaligen Tennisprofis - Doppel für unseren Verein gespielt. Als Trainer war ich um einiges erfolgreicher. Ich habe Goran Ivanisevic als Kind ein Jahr lang trainiert. Seit ich bei der HNT bin, habe ich viele junge Talente herausgebracht. Vor allem meinen Sohn Branko, der 3. in Deutschland war und in der 2. Bundesliga gespielt hat. Ansonsten habe ich auch andere Hamburger Meister zum Erfolg geführt.

Auch das damalige HNT-Damen-Team 40 habe ich bis zur Nordliga geführt. Sehr stolz bin ich darauf, dass ich bereits über 30 Jahre HNT-Cheftrainer und ein Teil einer tollen Entwicklung der HNT-Tennisabteilung bin.

*Was begeistert dich neben dem Tennis in deiner Freizeit?*

Ich bin ein großer Fan von Gesellschaftsspielen. Besondere gefallen mir solche, bei denen man viel denken muss. Wie etwa Schach oder Skat. In meiner Freizeit bin ich auch gerne im Garten - allerdings nicht zum ausrufen, sondern zum arbeiten. Mir ist es wichtig, immer aktiv zu sein.

*Was gefällt dir am Hamburger Süden?*

Mir gefällt die Landschaft und die Ruhe die man außerhalb der Großstadt haben kann. Auf Tennis bezogen gefällt mir am meisten die Atmosphäre in den Tennisvereinen des Hamburger Südens. Es ist alles sehr viel familiärer, jeder kennt sich. Gerade in einem Sportverein wie die HNT mit über 5.000 Mitgliedern trifft man sich immer wieder. Das ist ein gutes Miteinander über die Sportarten hinaus.

*Hast du gute Tipps für eine aktive und gesunde Freizeitgestaltung?*

Natürlich Tennis spielen! Beim Tennis ist der ganze Körper in Bewegung. Ein sehr gutes Workout. Generell ist es wichtig seine Faulheit abzulegen. Lieber einmal das Auto stehen lassen oder die Treppen anstatt des Fahrstuhls nehmen. Man kann im Alltag einfach bewusster und aktiver sein - der Körper wird es einem danken.

*Interview: Matthias Greve*



## „Deutschland spielt Tennis“-Aktionstag

Am Sonntag, 14. Mai, dreht sich von 11 bis 16 Uhr auf der HNT-Tennisanlage im Sportpark Opferberg alles um die kleine, gelbe Filzkugel. Die HNT ist Teil des bundesweiten Projekts „Deutschland spielt Tennis“. Für Klein und Groß bietet die HNT-Tennisabteilung an diesem Tag ein buntes Rahmenprogramm und natürlich ganz viel Tennis. Alle Interessierten können sich selbst mit Schläger und Ball ausprobieren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch für fortgeschrittenen Spielerinnen und Spielern gibt es ein Programm. Zuschauer sind ebenfalls herzlich eingeladen.

## Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

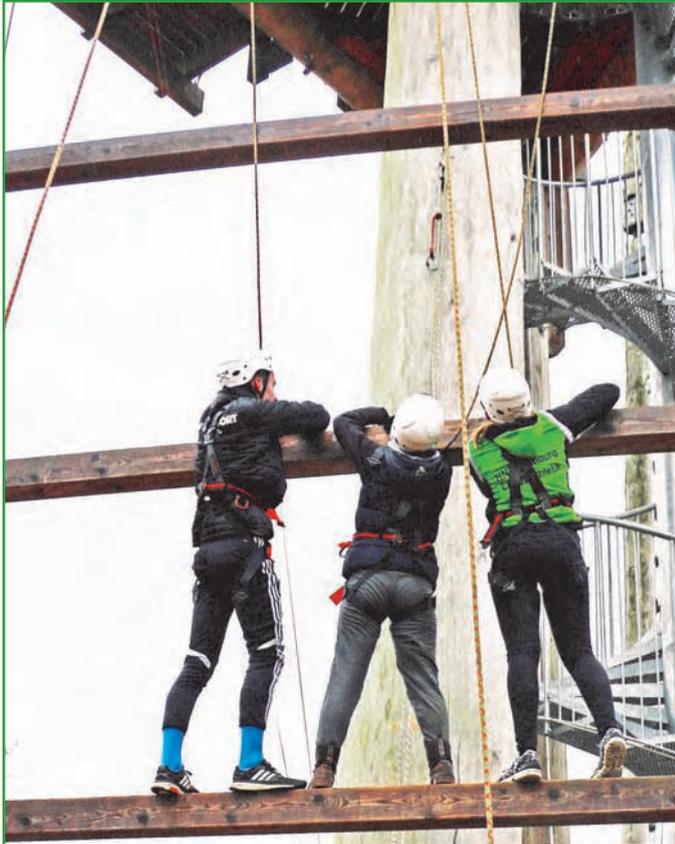
**Drahtzäune, Gitter, Tore** auch mit Automatik

**Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle**

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

## Erfolgreicher Start „HNT-Startpilot“ auf gutem Weg

2016 fiel der Startschuss für ein neues, innovatives HNT-Projekt: Mit dem „HNT-Startpilot“ gibt es ein Ausbildungskonzept extra für jugendliche HNT-Mitglieder. Ein Teil ist der Erwerb der Jugendleitercard „Juleica“ - der bundesweit anerkannte Qualifikationsnachweis für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Jugendarbeit.



Im April ist die erste vereinsinterne Juleica-Ausbildung als echtes Pilotprojekt erfolgreich beendet worden. Komplette innerhalb und ausschließlich mit eigenen Vereinsressourcen gestaltet, ist dies bundesweit bisher einzigartig. Das Konzept ist dabei sportartübergreifend. Start war am 25. Februar mit einem Einführungstag, bei dem neben Theorie als gemeinsame Herausforderung der „Teamtower“ im Erlebnis-Wald Truppenkamp zu bezwingen war. Weiteren Module gab es Mitte März und schließlich mit dem April-Wochenende. Alle Themen, die für die Arbeit als Gruppenleiter wichtig sind, wurden intensiv bearbeitet: Zu Rechten und Pflichten, Trainingslehre, Vereins-Orga oder Planung einer Sportveranstaltung gab es viel Input, viel Raum zur Mitarbeit und Bewegung. Alle Referenten waren sich einig: Die Teilnehmer haben durch ihr Engagement die erste HNT-Juleica-Ausbildung zu einem vollen Erfolg gemacht.

Die Gruppe hat am Ende sogar eine eigene Veranstaltung entwickelt, die mit Hilfe von Fördergeldern nun umgesetzt werden soll. Alle Teilnehmer, die bereits 16 Jahre alt sind, können nun auch offiziell ihre Juleica beantragen. Der Dank geht an die Stadt Hamburg, die Hamburger Sportjugend und die Jugendförderung Süderelbe, die das ganze Projekt gefördert haben. Einen ebenso großen Dank für ihre Unterstützung gilt Mirjam Wilke von Sportspool Bad Segeberg und die Referenten Hansi Kautz, Bilke Wehrs, Mark Schütter und Regina Reefschläger.

**Infos zu weiteren „HNT-Startpilot“-Ausbildungen bei Bilke Wehrs, E-Mail [service@hntonline.de](mailto:service@hntonline.de).**

 scan me!  
**JUST DANCE COMPETITION #3 2017**  
**JUST DANCE #3 COMPETITION**  
**CU Arena**  
 am Johannisland 2-4, 21147 HH  
 (direkt am S-Bahnhof Neugraben)  
 samstag 3. juni  
 einlass 9:00 - beginn: 10:00  
 €5 eintritt  
[www.justdancecompetition.de](http://www.justdancecompetition.de)  
 #justdancecompetition #jdc2017hh @justdancecompetitionhnt

## Termine

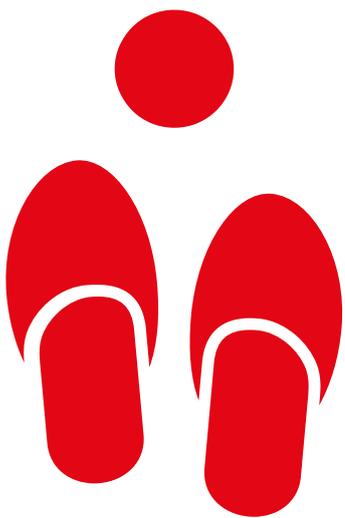
- Mo., 1. Mai, Line Dance, Auftritt der Jolly Boots beim Maifest, Landhaus Jägerhof**
- Sa., 6. Mai, 11 Uhr, Saison-Eröffnung Sportpark Opferberg**
- Di., 9. Mai, 18 Uhr, Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen, Sportpark Opferberg**
- So., 14. Mai, 11 Uhr, „Deutschland spielt Tennis“, HNT-Tennisanlage, Sportpark Opferberg**
- Sa., 3. Juni, 10 Uhr, HipHop Just Dance Competition 2017, CU Arena**
- So., 11. Juni, 7 Uhr, HNT Sommer-Flohmarkt, Sportpark Opferberg**
- Di., 13. Juni, 18 Uhr, Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen, Sportpark Opferberg**
- Sa., 17. Juni, YoungBeach-Turnier des HVbV, HNT-Beachvolleyball-Anlage, Sportpark Opferberg**
- Sa., 24. Juni, HNT-Sommerfest, Sportpark Opferberg**

**Die nächste Ausgabe „Die HNT“ erscheint am Sa., 1. Juli**

Weitere Infos zur Terminauswahl immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder im Internet unter [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)



# Wohlfühlen ist einfach.



[spkhb.de](http://spkhb.de)

Wenn man einen Finanzpartner mit der passenden Baufinanzierung hat, der von Anfang bis Eigentum an alles denkt.

**Unser Qualitätsversprechen:**  
Wir garantieren einen Termin innerhalb von drei Arbeitstagen. Kreditentscheidungen treffen wir – bei Vorliegen aller Unterlagen – direkt im jeweiligen Beratungsgespräch. Termin unter 040 76691-5678.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse  
Harburg-Buxtehude