



Die HNT

Ausgabe 3 - Juli 2017



HNT-Feriencamps



Spaß
&
Action!

So geht Sport heute!


erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Liebe Sportfreunde in Süderelbe, liebe HNT'er,

mit unserer dritten Ausgabe im Jahr 2017 informieren wir Sie u.a. über folgende Themen:

In den Sommerferien veranstaltet die HNT seit einigen Jahren ihre beliebten Ferien-Camp, deren Angebot in diesem Jahr um ein Ballett-Camps erweitert wurde. Unsere qualifizierten Übungsleiter haben ein abwechslungsreiches Programm mit vielen Überraschungen und Geschenken vorbereitet, auf das sich die jungen Teilnehmer schon jetzt freuen können. Für eine ausgewogene Verpflegung ist selbstverständlich auch gesorgt.

Allen Beach-Interessenten möchte ich unsere Anlage auf dem Opferberg empfehlen. Spiel, Spaß und Bewegung mitten in der herrlichen Naturanlage. Überzeugen sie sich selbst, die Plätze sind ganz einfach unter www.hntononline.de buchbar.

Für mich persönlich sind die Berichte aus den Abteilungen immer besonders lesenswert. Sie spiegeln unsere HNT-Vielfalt wider und zeigen auf, dass in der HNT die Bereiche Leistung, Freizeit, Fitness und Gesundheit gleichermaßen zu Hause sind. In dieser Ausgabe freue ich mich besonders, mit Christian Ulrich einen weiteren Weltmeister in der HNT präsentieren zu dürfen. Herzlichen Glückwunsch!

In unserem HNT-Sportstudio FitHus haben wir ein neues Angebot, dass ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. Testen Sie „Jumping World“. Dieses neue ultimative Ausdauertraining auf dem Trampolin bietet reichlich Argumente, um fit durch den Sommer zu gehen.

Zum Schluss möchte ich Sie noch auf unsere weiteren Veranstaltungen aufmerksam machen. Vor den Sommerferien beteiligen wir uns am Samstag, 15. Juli, mit einem Informationsstand und Bewegungsangeboten an der Kinder-Rallye im Zentrum von Neugraben. Darüber hinaus sind wir auch in diesem Jahr am Sonntag, 10. September, ein fester Bestandteil im Programm des Stadtteilstes „Neugraben erleben“. Hier freuen wir uns auf Ihren Besuch an unserem Infostand sowie an der Showbühne, um sich einen Eindruck vom bunten und vielfältigen Sportprogramm der HNT zu machen.

Ich wünsche allen Lesern eine abwechslungsreiche Sommerzeit!

Mit sportlichen Grüßen

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@hntononline.de

In den Ferien
nur Mo von
9 bis 11 Uhr und
16 bis 19 Uhr
geöffnet.

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@hntononline.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 „Ballett- & Irish Dance-Sommerferienprogramm 2017“ – erstmals auch für externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr, findet auch 2017 in der ersten vollen Sommerferienwoche vom **24. bis 29. Juli** wieder ein Intensivprogramm für alle Ballett- und Irish Dance-Begeisterten statt: Sechs Tage lang wird von morgens bis nachmittags im HNT Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 trainiert und geschwitzt.

Zwischen 10 Uhr bis 16.30 Uhr haben Kinder, Jugendliche und Erwachsenen die Gelegenheit, an einem abwechslungsreichen Kursprogramm teilzunehmen: Das Angebot richtet sich sowohl wieder an die Trainingsgruppen von Anna Krüger, als auch an alle Neulinge. Unter anderem sind „Schnupper“-Workshops für Anfänger ohne Vorkenntnisse im Angebot, bei denen

Aktive anderer Sportarten und Nicht-Vereinsmitglieder zum unverbindlichen Probetraining willkommen sind. Für Schülerinnen und Schüler mit tänzerischen Vorkenntnissen, die bereits in anderen Schulen oder Vereinen tänzerische Vorerfahrungen gesammelt haben, öffnen die HNT-Ballett-Compagnie und die HNT Irish Dance Academy ihre Trainingseinheiten für externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Außer den nicht-öffentlichen Probeneinheiten für die Weihnachts-Gala und der Wettkampfteams, kann ein individueller Stundenplan für jeden einzelnen Tag zusammengestellt werden.

Der Stundenplan mit einer Übersicht, für wen das jeweilige Kursangebot geeignet ist, sowie Informationen zu den

Teilnahmebeiträgen für externe Tänzerinnen und Tänzer können eingesehen werden auf hntonline.de und facebook.com/HNTBallettCompagnie.



Information und Anmeldungen bei Anna Krüger, E-Mail ballett@email.de.



Tennis total Sommercamp 2017

Tennis total heißt es für alle Tennisbegeisterten und Einsteiger von **Diens- tag, 15., bis Donnerstag, 18. August**, auf der HNT-Tennisanlage am Opferberg, Cuxhavener Straße 253.

Kinder bis 14 Jahre sind jeweils von 10 bis 14 Uhr herzlich willkommen, unter der fachkundigen Anleitung von HNT Cheftrainer Boris Weber und dem Trainerteam den tollen Sport intensiv kennenzulernen oder zu vertiefen.

Bei Regenwetter steht zudem die HNT Tennishalle zur Verfügung. Der Kostenbeitrag beträgt pro Kind 99 Euro, inklusive Tennistraining, Leih-Tennis-schläger, Mittagessen und Getränke.

Anmeldungen sind möglich bis Freitag, 11. August, direkt bei Boris Weber, Telefon 040 7014142 oder E-Mail tennisborisweber@alice-dsl.de.

24.-28.07.

21.-25.08.



Feriencamp

für Hamburg und Niedersachsen auf der
Sportanlage Opferberg

Das sportliche Ferienangebot richtet sich an zwei Altersgruppen: **6-11 Jahre** und **12-14 Jahre**.
Insgesamt werden bis zu 100 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!



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

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

Cargill

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung durch Cargill.

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

Bankverbindung: HNT
bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE43 2075 0000 0004 0027 96
Verwendungszweck: FeriencampOpferberg,Teilnehmername

* 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 ☐ 24.-28.07.2017
☐ 21.-25.08.2017

Der Gesamtbetrag wird rechtzeitig bis zum 10.07.2017 überwiesen an:

Bankverbindung: HNT
bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE43 2075 0000 0004 0027 96
Verwendungszweck: FeriencampOpferberg,Teilnehmername

Vorname _____

Nachname _____

Notfallnummer _____

Geburtsdatum _____ T-shirt-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 Teilnehmerbeitrages fällig.



Das Sommer-Kursprogramm Juli und August im HNT-FitHus

Montag

- 09:30-10:30 Pilates
- 09:15-10:15 WLS-Gymnastik
- 10:30-11:30 WLS-Gymnastik
- 10:30-11:30 Pilates
- 17:30-18:30 Faszientraining
- 18:30-19:30 Qigong
- 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
- 19:30-20:30 WLS-Gymnastik & Entspannung
- 19:30-20:30 Fitness-Yoga

**Im Juli und August:
Mineralgetränke
für alle Mitglieder
kostenlos!**

Dienstag

- 09:00-10:15 Rücken-Yoga
- 10:15-11:15 Bauch-Beine-Po-Rücken
- 18:15-19:15 Bauch-Beine-Po
- 19:15-20:15 Langhanteltraining
- 18:30-19:30 Spinning

Mittwoch

- 09:00-10:00 Spinning
- 18:00-18:45 Step 1
- 18:45-19:45 Bauch-Beine-Po-Rücken
- 19:45-20:45 Zumba

Donnerstag

- 09:15-10:15 Fit 50 Plus
- 09:30-10:30 Zumba
- 10:15-11:15 Fit 50 Plus
- 18:00-19:30 Hatha Yoga
- 18:15-19:15 Jumping World
- 19:30-20:30 Kraftworks
- 19:30-20:30 Spinning

Freitag

- 09:00-09:45 Jumping World
- 10:00-11:00 Fit 50 Plus
- 09:30-10:45 Workout
- 19:30-20:30 Ciu Punch

Samstag

- 11:30-12:30 Energy Dance
- 12:45-14:15 Intensiv Yoga

Sonntag

- 10:30-11:30 Complete Body Workout
- 12:30-13:30 Ciu Punch

„Sommer-Power-Special“ Einstieg zum Sommer-Sonderpreis

Jetzt startet sie wieder, die beliebte Sommeraktion „Sommer-Power-Special“ im HNT-FitHus. Im Juli und August das komplette FitHus-Angebot zum besonders günstigem Sommer-Sonderpreis nutzen: Täglich das gesamte Fitnessprogramm – selbstverständlich inklusive individuell erstelltem Trainingsplan! Ausdauer tanken, im Gerätestudio die Muskulatur stärken, in über 30 Kursen Fitness mit Spaß erleben oder einfach „nette Leute treffen“: Besonders Neueinsteiger oder Studiowechsler haben so die beste Gelegenheit, alles ausgiebig zu testen! Das Wetter ist dabei völlig egal und die Entspannung in der Sauna gehört gleich mit dazu. Wer übrigens anschließend dabeibleibt, wechselt auf Wunsch ohne den ansonsten üblichen Aufnahmebeitrag gleich in die normale Mitgliedschaft!



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

Einfach mitmachen bei „Aktiv-im-Alter“

HNT-Seniorenfreizeitabteilung: Geselligkeit wird groß geschrieben

Wer auf der Suche nach Geselligkeit ist und gerne neue Leute kennenlernt, wer das Leben genießen und bei gemeinsamen Aktivitäten jede Menge Spaß haben möchte, der ist in der HNT-Seniorenfreizeitabteilung goldrichtig.

„Seit mehr als dreißig Jahren treffen wir uns regelmäßig und unternehmen die schönsten Dinge miteinander. Neben idyllischen Wanderungen in die Natur besuchen wir Museen oder arrangieren Werksbesichtigungen und Führungen aller Art. Immer wieder begehrt sind unsere Fahrten zu den Weihnachtsmärkten oder die Städtereisen sowie die Urlaube an der Ostsee“, so Peter Bax, der mit seiner Frau Eva-Maria zusammen seit vielen Jahren das bunte Programm koordiniert. „Sportvereine tragen ein großes Stück zur Gesunderhaltung älterer Menschen bei“, hebt er die positive Wirkung vom Aktiv-im-Alter hervor.

Dabei ist die HNT-Seniorenfreizeitabteilung mit ihrer Vielfalt offen für Alle. Da sind zum Beispiel die regelmäßig wiederkehrenden Angebote im und ums Vereinshaus: Tanzen, Singen, Radfahren, Besichtigungen in und um Hamburg, Kegeln, Nordic Walking, Englische Konversation, Basteln, handwerkliches Arbeiten und vieles mehr.

Und dann gibt es über das Jahr verteilt viele auswärtige Unternehmungen oder Sonderveranstaltungen: Reisen zu Weihnachtsmärkten, Besuche von Opern- und Theateraufführungen, Besichtigungen, Kulturreisen in andere Städte oder Reisen im In- und Ausland. Damit wird die Seniorenfreizeitabteilung dem traditionellen HNT-Motto „HNT Sport und Freizeit“ in besonderem Maße gerecht. Und es wird gerne gefeiert und es werden gemeinsam Basare und Flohmärkte ausgerichtet – die Abteilung lebt vom

Übungsleiter/in gesucht für Eltern-Kind- und Kinder-Turnen

Die HNT sucht ab sofort eine/n engagierte/n Übungsleiter/in für Eltern-Kind-Turnen und Kinderturngruppen. Erfahrungen im Umgang mit Kindern und deren Betreuung sollten vorhanden sein, sonstige Qualifikationen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Interessenten melden sich direkt bei Mark Schütter, Telefon 040 70382434 oder per E-Mail m.schuetter@hntonline.de

Impressum

Die HNT, 3/2017, Juli 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

Frisches von den Wiesen...

Neueröffnung im September



Warncke's Frischecenter

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

HNT Irish Dance Academy Erfolgreicher Ausflug nach Venlo

Irish Dance steht weiter hoch im Kurs beim HNT-Nachwuchs. Derzeit tanzen 16 Mädchen und ein Junge in der immer größer werdenden Beginners Class für Kinder der HNT Irish Dance Academy. Die Gruppe trainiert jeden Dienstag und an zwei Freitagen im Monat. Im Juni ging es für die Hälfte der Acht- bis Dreizehnjährigen in die Niederlande. Begleitet von Trainerin Anna Krüger nahmen sie am 11. Venlo Open Feis der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) teil. Weit über 300 Tänzerinnen und Tänzer jeden Alters kämpften dort um den Aufstieg in ein höheres Leistungsniveau. Die Irish-Dance-Begeisterten aus Deutschland, den Niederlanden, Russland, Belgien und Irland traten in verschiedenen Solo-Kategorien in Soft- und Hard Shoes gegeneinander an und präsentierten sich den Wertungsrichtern in den Niveaustufen Beginners, Primary, Intermediate und Open.

Bereits der erste Sieg des Tages ging an die HNT: Zum vierten Mal in Folge gewann eine Schülerin von Anna Krüger die Jump23-Competition, die zum Auftakt die jüngsten Wettbewerbsneulinge in den Mittelpunkt stellt. HNT Tänzerin Angelina Sziegat (9) wurde Erste und durfte sich danach auch über weitere vordere Platzierungen freuen. Erfolgreichste HNT-Tänzerin war Jordie Abaidoo (10), die nicht nur in der Kategorie „Light Jig“ auf Platz zwei landete, sondern sich durch zwei erste Plätze in den Tanzstilen „Slip Jig“ und „Single Jig“ Aufstufungen ins Primary Level sicherte. Zusätzlich nahm sie einen Pokal für die Gesamtwertung in den Premierships Under11 mit nach Hause. Die Schwestern Pauline (14) und Lucia Anker (16) durften sich in ihren Altersklassen ebenfalls über einen Pokal freuen. Außerdem schafften sie jeweils in einem der vier Soft-Shoe-Tänze den Aufstieg aus dem Beginners Level. Pauline und Lucia vertraten gemeinsam mit Myriam Sarkeshikkian (17) die Beginners Class für Jugendliche & Erwachsene.



Auch alle anderen HNT-Mädchen zeigten in ihren bis zu sechs Soli gute technische Leistungen und deutliche Steigerungen im Vergleich zur vergangenen Saison. Am Nachmittag folgten dann die Teamwettbewerbe - für alle ein Höhepunkt der Veranstaltung. Nach den Auftritten der Duos waren die traditionellen Céilí-Choreographien an der Reihe. Das aus beiden HNT-Gruppen zusammengestellte 6er-Team absolvierte souverän den „Fairy Reel“ und gewann gegen die Konkurrentinnen aus Berlin. Trotz eines nicht fehlerfreien Durchlaufs des anschließenden 8er-Tanzes „High Caulead Cap“ wurde es bei der Siegerehrung noch mal eng auf dem Treppchen: Angelina und Jordie bekamen hierfür genau wie Alina Gorr, Lilu Krauter (beide 9), Tatjana Schmidt (10), Lavinia Henk (11), Leonie Root (12) und Xenia Bender (13) goldene Medaillen umgehängt.

Die Line Dance-Frontfrau Aus Neugierde wurde Leidenschaft

Wenn man Kerstin Muche in die Augen schaut, dann kann man ihre Begeisterung für Line Dance darin sehen. Seit nunmehr acht Jahren tanzt die 50-jährige Line Dance und seit fast drei Jahren ist sie die Trainerin der Jolly Boots, wie sich die HNT Line Dancer selbst nennen.



„Als im Januar 2009 ein Line Dance Workshop angeboten wurde, hat mich eine Freundin überredet daran teilzunehmen“, erinnert sich Kerstin Muche an den ersten Kontakt. Schnell wurde sie vom Line Dance Virus infiziert und nach Beendigung des Workshops meldete sie sich bei der HNT in der Line Dance Sparte an. „Ich merkte sofort, das ist genau mein Ding“, erzählt sie. Aber einmal in der Woche Tanzen reichte ihr bald nicht mehr. Als die VHS Buxtehude einen Line Dance Kursus anbot, hat sie sich dort angemeldet und später dann auch beim TVV Neu Wulmstorf. Der HNT-Tanzabteilung blieb ihre Leidenschaft zum Line Dance nicht verborgen. Im Oktober 2014 machte man ihr das Angebot einen Workshop zu übernehmen. „Ich habe mich sehr über das Angebot gefreut und musste da nicht lange überlegen.“ Zum ersten Trainingstermin überraschten Kerstin Muche über 40 interessierte Country Fans mit ihrem Erscheinen. Als der Kurs zu Ende war wollten 35 bei ihr weiter tanzen, so dass sie seit Februar 2015 ihre erste eigene Gruppe betreut. Als im Sommer 2015 Rosi Kessel aus gesundheitlichen Gründen aufhörte, hat sie auch diese Gruppe übernommen.

Sie steckt sehr viel Energie in ihre Arbeit, denn ohne Engagement geht es nicht. Im Internet recherchiert sie ständig nach neuen Tänzen und passenden Liedern. Da kommen neben dem Unterricht schnell noch einmal ein paar Stunden dazu. Denn bevor sie der Gruppe einen neuen Tanz vermittelt, muss sie diesen selbst erst einmal lernen und tanzen. Mittlerweile betreut sie vier HNT-Gruppen und gibt sechs Stunden Unterricht in der Woche. Zusätzlich bereitet sie die Gruppen auf die 4 bis 5 Auftritte im Jahr und auf das Tanzsportabzeichen vor. Kerstin Muche ist glücklich mit ihren „Jollys“. Als sie im Oktober 2014 begann, hatte die Line Dance Sparte rund 30 Mitglieder, heute sind es mittlerweile weit über 80. Trotzdem wünscht sie sich noch viele neue Begeisterte: „Es wäre schön, wenn wir im Jahr 2019 zum 10-jährigem Bestehen das 100. Mitglied begrüßen können“.

Tai Chi Chuan am Mittwoch Schon jetzt voranmelden

Demnächst startet das neue HNT-Angebot Tai Chi Chuan, immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch. Unter der Anleitung von Trainerin Hui Gao lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diese fernöstliche Bewegungskunst kennen. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Tai Chi Chuan stärkt und wirkt positiv bei vielen Alltagsbeschwerden. Wer mitmachen möchte, kann sich ab sofort im HNT Sportbüro voranmelden: Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Alles in neuen Bestzeiten Unter den 100 im Besten im Norden

Im Unibad Bremen fanden im Mai die Norddeutschen Meisterschaften im Jugend- und Schwimmmehrkampf für Mädchen der Jahrgänge 2005/2006 und Jungen der Jahrgänge 2004 bis 2006 statt. Um sich hierfür zu qualifizieren, musste man auf der Langbahn über 200 Meter Lagen zu den hundert Besten seines Jahrgangs in Norddeutschland gehören. Mit Hannes Verse und Levin Peters ist das in diesem Jahr auch zwei HNT-Schwimmern gelungen. Leider konnte Levin aufgrund einer Familienfeier nicht an den Start.

Hannes absolvierte beim Schwimmmehrkampf (SMK) die 200 Meter Lagen und die 400 Meter Freistil. Dazu wählt jeder Teilnehmer eine Schwimmart, in der er 50, 100 und 200 Meter bestreitet. Die Ergebnisse der fünf Starts werden in Punkte umgerechnet und addiert. Hannes entschied sich für Freistil und präsentierte sich auf seinem ersten „großen“ Wettkampf gleich richtig stark. Er schwamm auf jeder Strecke - durch starke Konkurrenz beflügelt - neue persönliche, erheblich verringerte Bestzeiten. Hannes trainiert dafür „nur“ dreimal in der Woche für zwei Stunden und stellte sich dem Wettbewerb mit zum Teil Vieltrainierern aus den Stützpunkten der Landesverbände. Da freut das gute Abschneiden noch mehr. Am Ende wurde Hannes erfreulicher 13. im SMK-Freistil des Jahrgangs 2005.



Tennis im Trend

Aktionstag war voller Erfolg

Jedes Jahr eröffnen Deutschlands Tennisclubs auf Initiative des Deutschen Tennisbundes (DTB) mit einem Aktionstag gemeinsam die Freiluftsaison. Auch die HNT ist stets mit von der Partie – und wie! Am 14. Mai hieß es auf der HNT Anlage „Deutschland spielt Tennis“. Organisiert von Cheftrainer Boris Weber, präsentierte sich die HNT-Tennisabteilung mit ihren Angeboten. Bei besten Wetterbedingungen nutzten die zahlreichen Interessenten die Gelegenheit, erste Eindrücke im Umgang mit Schläger und Ball zu gewinnen. Offensichtlich haben die Erfahrungen Lust auf mehr geweckt: Die Anlage war weit über den Aktionszeitraum von 11 bis 16 Uhr hinaus gut besucht. So konnte die HNT-Tennisabteilung denn auch im Anschluss einige neue Mitglieder in ihren Reihen begrüßen. „Wir freuen uns sehr über den Zuwachs und wünschen den neuen Mitgliedern allzeit viel Spaß in der HNT. Gleichzeitig danke ich Boris Weber für die gute Organisation sowie den beteiligten Mitarbeitern und Mitgliedern für ihre tatkräftige Unterstützung“, bilanzierte Sportwart Sergej Naumann den Aktionstag.

Neu am Sonntag Ballspiele für die Jüngsten

Mit einem Angebot speziell für kleine Kinder bereitet die HNT runden Spaß: Jeden Sonntag von 16 bis 17 Uhr sorgen Mitglieder der HNT-Tennisabteilung mit Ballspielen auf der Tennisanlage für gute Laune bei den jüngsten Sportlerinnen und Sportlern. Für die Teilnahme ist eine HNT Mitgliedschaft erforderlich. In Abhängigkeit vom Wetter finden die Spiele draußen oder in der Halle statt.

HNT Fußballjugend Spaß beim Pfingstturnier im Harz

Beim Internationales Turnier „Jugend spielt für Europa“ zu Pfingsten in Bad Grund im Harz machte das HNT U17-Fußballteam einen sehr positiven Eindruck als engagiertes und dabei im Umgang mit Schiedsrichtern und Gegnern fair und freundlich agierendes Team. Nach sieben Spielen an zwei Tagen kam das Vorrunden-Aus – was die Stimmung jedoch nicht schmälerte und die HNT-Fußballmädchen und -jungen auf ein tolles Mannschaftserlebnis zurückblicken lässt.



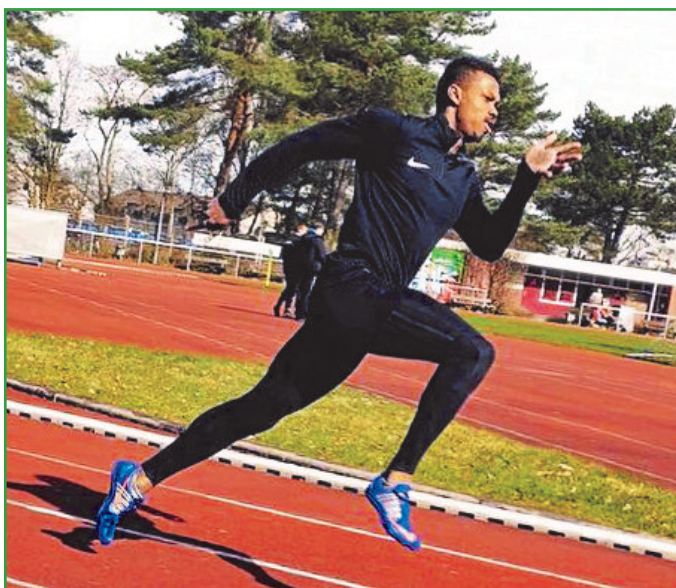
Ihr professioneller Partner für

**Elektrotechnik • Daten- und Netzwerktechnik •
Brandmeldetechnik • Einbruchmeldetechnik**

Joël-Technik GmbH • Lohe 56 • 22941 Bargteheide
Telefon 04532 - 20 400-0 • www.joel-technik.de

DM und EM für HNT-Athleten National und international am Start

Die Saisonhöhepunkte der HNT-Leichtathleten stehen kurz bevor. Den Anfang machen Felix-Tombe Martens (Foto) und Lennart Jungclaus. Für die beiden Athleten von Trainer Hans Peters geht es zu den nationalen U23-Titelkämpfen nach Leverkusen. Lennart startet dort über die Sprintdistanzen 100 Meter und 200 Meter. Mit im Gepäck, über die längere Distanz, hat er eine neue persönliche Bestleistung von 21,83 Sekunden, die er beim Pfingstsportfest in Zeven aufstellte und sich pünktlich zu den Titelkämpfen topfit präsentiert. Gleiches gilt für Felix-Tombe, der über die 400 Meter Hürden an den Start gehen wird. Hier will er seinen Bronzerang aus dem letzten Jahr mindestens verteidigen. Die Chancen stehen nicht schlecht, denn im Vergleich zum letzten Jahr warf ihn keine Verletzung zurück und er konnte seine Trainingsprogramme beschwerdefrei absolvieren.



Für Renée Nitsch und Josephine Ejimofor geht die Reise zur U16 Mehrkampf-DM nach Lage in Westfalen. Hier kämpfen die besten 14- und 15-jährigen Nachwuchsathleten in den Blockwettkämpfen Wurf, Sprint/Sprung oder Lauf um die Medaillen. Renée und Josephine haben sich beide für den Block Wurf qualifiziert und werden die Disziplinen 100 Meter, Weitsprung, 80 Meter Hürden, Kugel und Diskus absolvieren. Renée erreichte bereits im letzten Jahr in Aachen einen starken siebten Platz, für Josephine ist es der erste nationale Titelkampf. Gemeinsam mit ihrem Trainer Daniel Neidhold und Verbandstrainer Marcus Jung, verantwortlich für das Hürdenttraining, wollen beide Athletinnen wieder auf sich aufmerksam machen. Josephine gehört bundesweit zu den besten Weitspringerinnen ihres Jahrganges, das Diskuswerfen gehört zu den Stärken von Renée.

Im dänischen Aarhus finden in diesem Jahr die Senioren Europameisterschaften statt. Von der HNT gehen hier Anja Nitsch, Sabine Frommann, Peter Kehl und Kirsten Abshagen in unterschiedlichen Disziplinen und im Nationaldress an den Start. Alle feiern dabei ihre Premiere mit der erstmaligen Teilnahme. Lediglich Kirsten Abshagen hat in ihrer Altersklasse W75 die Erfahrung mehrmaliger Teilnahmen und will diese im Diskuswerfen in die Waagschale werfen. Für die anderen gilt es die beste Leistung abzurufen und vor allem die Atmosphäre einer internationalen Meisterschaft aufzunehmen. Ins Finale zu sprinten oder zu springen ist dabei durchaus möglich. Anja startet über 100 Meter, Sabine im Dreisprung und Peter im Hochsprung.

HNT TGM-Team in Berlin Internationales Turnfest begeistert

Unter dem Motto „Wie bunt ist das denn!“ nahmen das HNT TGM-Team zusammen mit 80.000 Teilnehmern aus 3.200 Vereinen und elf Nationen Anfang Juni am Internationalen Deutschen Turnfest in Berlin teil.

Beginnend mit dem traditionellen Festzug von der Siegessäule zum Brandenburger Tor, fand dort am Abend die große Eröffnungsfeier statt. Auf dem riesigen Messegelände gab es am darauffolgenden Tag viele Eindrücke der unterschiedlichsten Sportarten und jede Menge Anregungen. Ein Höhepunkt waren zudem die Gerätturnmeisterschaften in der Max-Schmeling-Halle, sowie die spektakuläre Gala im Olympiastadion mit Olympiasieger Fabian Hambüchen, vielen internationalen Sportlern, Prominenten sowie Musikerlegende Udo Lindenberg. Die Gala endete mit einem faszinierendem Feuerwerk.

Zu den beiden Turngruppen-Wettkampftagen versammelten sich rund 2.800 Teilnehmer der Turngruppen-Meisterschaftsteams (TGM) aus 275 Vereinen an verschiedenen Orten Berlins, um in sechs verschiedenen Wettkampfklassen zu starten. Das HNT TGM-Team „Gymnastic Waves“ sprintete auf dem Sportplatz des TV GuthsMuths, sang in der Aula des Heinz-Berggruen Gymnasiums, lief den Orientierungslauf im Tegeler Forst und turnte in den Messehallen. Letztlich errangen sie bei den Deutschen Jugendmeisterschaften mit 35,50 Punkten den 13. Platz! Auch beim Wahlwettkampf war die HNT vertreten. Ilona Weber setzte sich mit 42,05 Punkten gegen 164 Teilnehmern durch und erreichte einen ebenso hervorragenden 14. Platz.

Noch vor dem Turnfest in Berlin wurde das HNT TGM-Team übrigens im Mai bei den Landesmeisterschaften in Glückstadt Hamburger Meister und belegte deutschlandweit einen erfolgreichen 13. Platz.

Diese Kombination aus spektakulären Turn-Choreografien, Akrobatik, Gesangsinterpretationen und den messbaren athletischen Disziplinen erfordern Ausdauer, Kraft und Technik, was das Training das ganze Jahr über in der HNT prägt. Wer es auch einmal ausprobieren möchte, kommt einfach zu den „Sportspool“-Trainingszeiten vorbei. (siehe unter HNT-Sportangebote auf Seite 13).



So geht Sport heute!

Beim HNT Ju-Jutsu-Showteam hält die Erfolgserie an Titelflut bei Deutschen Meisterschaften

Mit acht Sportlern im Alter von zwölf bis 27 Jahren war das HNT Ju-Jutsu-Showteam bei der diesjährigen Deutschen Kata- und Formen-Meisterschaft des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes (DJJV) im thüringischen Meiningen dabei. Die Sportler der HNT hatten einen äußerst erfolgreichen Tag, holten die doch insgesamt acht nationale Titel. Der Pokal für das beste Formenteam des DJJV ging ebenfalls an die erfolgsverwöhnten Hamburger. Damit konnte das HNT-Team seine Erfolgsserie bei nationalen und internationalen Wettkämpfen fortsetzen und bestätigte zudem seine seit 2012 bestehende Nominierung als offizielles Showteam des DJJV. Zudem treten sie dabei stets in ihrer Funktion als offizielle Botschafter der Aktion „Integration durch Sport“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) auf.



Christian Ulrich wurde Weltmeister in Griechenland

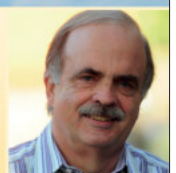


Ebenfalls in Meiningen präsentierte die HNT ihren frischgebackenen Weltmeister. Christian Ulrich war einige Tage zuvor in der griechischen Hauptstadt Athen souverän mit einer Glanzleistung ISKA Weltmeister geworden.

ERLEBNISREICHE STÄDTEREISE mit Globetrotter nach Berlin



Michael Zart:
Mein persönlicher
Reisetipp für Sie!



Berlin - Saisonabschlussfahrt

Ellington 4**** Hotel,
3 Tage, 27.10 – 29.10.2017, Doppelzimmer, mit Frühstück,
inkl. Variété-Show Sayonara mit 3-Gänge-Menü
ab/bis Neugraben oder Harburg

Unser Preis p. P. ab

229,-€*

*Mindestteilnehmerzahl: 21 Personen
p.P. für die Busfahrt + 115,- € • p.P. für das Ausflugspaket + 44,- €

Reise Highlight: Show Sayonara am 28.10. im Wintergarten
Variété inkl. 3-Gänge Menü.

Zubuchbares Ausflugspaket:

Fahrt auf der Spree durchs Regierungsviertel
Besichtigung Reichstag inkl. Besuch im Plenarsaal und der Kuppel
Abendessen in einem typischen Berliner Restaurant

Globetrotter Reisebüro GmbH • Süderelbeweg 2 • 21149 Hamburg
Tel.: 040 702055-0 • E-Mail: neugraben@reiseland-globetrotter.de
www.neugraben.reiseland-globetrotter.de

Reiseland GmbH & Co. KG • Osterbekstr. 90a • 22083 Hamburg
FTI Touristik GmbH • Landsberger Straße 88 • 80339 München



Ihr Urlaub ist
unsere Leidenschaft!



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 1
Zum-Dance für Anfänger
Do., 18:30-19:30 Vereinshalle 2
Tap-Dance Erwachsene/Fortg.
Do., 20:00-21:30 Vereinshalle 1
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

Cross Training in der Fitbox

Mi. und Do., 18:00-19:00
und 19:00-20:00
Di., 18:30-19:30 und 19:30-20:00
Fr., 18:00-19:00
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

Beckenbodentraining

für Männer und Frauen

Di., 08:15-09:15 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 2

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

Technik- und Wettkampfttraining
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

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. - Gerättturnen
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. - Gerättturnen
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

Gerättturnen 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

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

Gerättturnen 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

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

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

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

Geräteturnen 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

Alle Altersgruppen, zumeist in der Schwimmhalle Süderelbe. Wegen eingeschränkter Wasserzeiten aktuell nur Annahme von Bewerbungen für Schwimmausbildung, Eltern-Kind-Schwimmen und Wassergymnastik sowie von Schwimmern mit Wettkampferfahrung. Info & Kontakt: www.hntonline.de oder E-Mail schwimmen@hntonline.de

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 Wettkampfttraining

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 und
im
HNT-Sportbüro
Cuxhavener Straße 253
Telefon 040 7017443**

Starker Rücken für Jugendliche

Immer häufiger bekommen Jugendliche im Wachstum Probleme mit der Wirbelsäule. Der spezielle HNT-Rehasport für Jugendliche hilft, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die Gruppe „Rehasport für Jugendliche“ trifft sich immer mittwochs von 16.15 bis 17.15 Uhr im HNT-FitHus.

Unter der Anleitung von Rücken- und Rehasporttrainerin Dinah Stehr erlernen und praktizieren die Jugendlichen gelenkschonende Übungen zur Stabilisation und Kräftigung des Rückens. Das Training fördert eine aufrechte Haltung und die motorischen Fähigkeiten.

**Weitere Informationen im HNT-Sportbüro,
Telefon 040 70382435 oder E-Mail reha@hntononline.de**

Erfolgreicher Start Bewegungsberatung mit Arzt

Die Bewegungsberatung mit Arzt ist als neuer Service für HNT-Mitglieder erfolgreich gestartet. 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, um Belastbarkeit und Grenzen des Körpers besser einzuschätzen.

**Terminanfragen an Meike Paul,
Telefon 040 72961388 oder
E-Mail gesundheitssport@hntononline.de**

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. 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 Krankheiten können es 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 Verzögern von Funktionsverlusten.

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

"Ärzteherzen gegen Herzschmerzen"

WIR

VERSTÄRKUNG FÜR UNSER ÄRZTE-TEAM

SUCHEN

DIE HNT BRAUCHT DRINGEND
ÄRZTE ZUR BETREUUNG IHRER
HERZSPORTGRUPPEN.

WIR BEZAHLEN PRO
GELEISTETER STUNDE EINE
AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG.

WO SIE UNS FINDEN
CUXHAVENER STR. 253
21149 HAMBURG - NEUGRABEN
UNSERE REHA-SPORTBÜRO ÖFFNUNGSZEITEN:
DI. 9.00-11.00 & MI. 16.00-19.00 UHR

KONTAKTAUFNAHME
MEIKE PAUL -
REHA@HNTONLINE.DE
KOORDINATION ÄRZTE FÜR
DEN HERZSPORT

Große Gesundheitsmesse Samstag, 14. Oktober im HNT Vereinshaus

Die HNT bietet am Samstag, 14. Oktober im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, viele interessante Informationen rund um Gesundheit und Ernährung. An den Messeständen wird man unter anderem Fußreflexzonen- und Rückenmassagen oder die Arbeit mit Klangschalen kennenlernen können. Außerdem zeigt ein Ernährungscoach wie ein gesundes Frühstück für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren ganz einfach zubereitet werden kann.

Beim Mitmachprogramm sind die Besucher herzlich eingeladen, verschiedene Sportangebote einfach einmal auszuprobieren - wie etwa Yoga, EnergyDance, Hockergymnastik, ein Tanzkonzept für Mütter mit Baby und vieles mehr.

Parallel wird es den ganzen Tag Vorträge zu verschiedenen Themen geben - von Arthrose über Demenz, Hypnose, Schulter- und Nackenprobleme bis hin zur Patientenverfügung. Das vollständige Programm für die große HNT Gesundheitsmesse gibt es in der Ausgabe der HNT-Zeitung am 16. September.

**Weitere Infos vorab bei Meike Paul,
Telefon 040 72961388 oder
E-Mail gesundheitssport@hntononline.de**

Schlaganfallgruppe Neue Übungsleiterin

Seit vielen Jahren gibt es im Rehasport die HNT-Schlaganfallgruppe, eine von nur wenigen vergleichbaren Angeboten in ganz Hamburg. Leider muss die langjährige Übungsleiterin Ute Schwieger aus gesundheitlichen Gründen die Gruppe abgeben. Als neue Übungsleiterin konnte nun Christa Kraska gewonnen werden, die bereits verschiedene Gruppen im HNT-Rehasport erfolgreich betreut. Nach einer Hospitationsphase wird sie die Gruppe zum 25. Juli übernehmen. Noch sind dort drei Plätze frei - die Teilnahme ist mit einer ärztlichen Verordnung oder als Selbstzahler und nur mit Anmeldung möglich. Kontakt und weitere Information siehe Seite 14 (Mit Kontinuität zum Erfolg).

„Morbus Bechterew“-Gruppe Alexandra Knief übernimmt Leitung

Morbus Bechterew zählt zu den rheumatischen Erkrankungen. Durch entzündliche Prozesse kann es zu einer Versteifung der Wirbelsäule kommen - auch andere Gelenke oder die Organe können betroffen sein. Der Verlauf dieser chronischen Krankheit lässt sich durch gezielte Gymnastik entscheidend beeinflussen.

Mit viel Engagement hat Alexandra Knief vor vielen Jahren bei der HNT eine Gymnastikgruppe speziell für Menschen mit Morbus Bechterew gegründet und aufgebaut. Viele der ersten Teilnehmer sind noch heute dabei und freuen sich, dass Alexandra Knief spätestens ab Herbst die Übungsleitung wieder übernehmen wird. Bis dahin läuft das Angebot unter der Leitung von Meike Paul weiter - donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr in der HNT-Vereinshalle 2. Interessierte können gern auch ohne Anmeldung zur einer Probe-stunde kommen. Weitere Infos zu diesem und anderen HNT Gesundheitssport-Angeboten im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

Kinderschutz geht alle an Prävention und Sensibilisierung

Es ist bekannt, dass Mädchen und Jungen jeden Alters und jeder Herkunft Opfer sexueller Gewalt werden können. Es ist auch bekannt, dass Täter und Täterinnen meist strategisch vorgehen und sich bevorzugt überall dort aufhalten, wo sie Kontakt zu Kindern und Jugendlichen aufbauen können. Ebenso verstärken sich sexuelle Übergriffe von Kindern und Jugendlichen untereinander. Um Grenzen zu erkennen, benötigen sie Hilfe und Unterstützung.

„Sexualisierte Gewalt“ ist in allen gesellschaftlichen Gruppen, in Familien und allen Orten, wo Menschen miteinander in Kontakt treten, ein Thema. Das gilt ebenso für alle Sportvereine und somit auch für die HNT. Um dauerhaft einen bewussten und sensiblen Umgang mit diesem Thema zu gewährleisten und einen noch besseren Schutz für alle Kinder und Jugendlichen im Verein sicher zu stellen, wurde ein umfangreicher Maßnahmenkatalog entwickelt. Mit diesem wird nicht nur den gesetzlichen Vorschriften genüge getan, er soll viel zur allgemeinen Sensibilisierung beitragen.

Weitere Informationen zum Thema gibt es dazu bei der HNT-Präventionsbeauftragten und Vertrauensperson Susanne Madlo, Telefon 040 70382436 oder Email s.madlo@hntonline.de.


Schlattermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlattermund.de

info@schlattermund.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



Online buchen!
www.hntononline.de

Adresse:
 Sportpark Opferberg
 Cuxhavener Straße 271a
 21149 Hamburg

So geht Sport heute!



SPORTPARK OPFERBERG BEACH-ANLAGE

VORBEIKOMMEN - AUSPROBIEREN -
 MITMACHEN

BEACH
 VOLLEYBALL

BEACH
 HANDBALL

BEACH
 TENNIS

BEACH
 SOCCER

HIER BUCHEN
WWW.HNTONLINE.DE

ZEITEN VON
 8-22 UHR
 APRIL BIS OKTOBER
 FÜR JEDEN BUCHBAR

Info

HNT Sportbüro
 Cuxhavener Straße 253
 Telefon 040 7017443
 E-Mail sportbuero@hntononline.de



GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de



erima®

SPORTSWEAR SINCE 1900

Körperwahrnehmung für gesunde Bewegung

Meike Paul ist die HNT-Fachfrau für Gesundheits- und Rehasport

Meike Paul kümmert sich bei der HNT darum, dass im Gesundheits- und Rehasport alles reibungslos funktioniert. Neben ihren Koordinations- und Verwaltungsaufgaben ist die 51-jährige Neugrabenerin selbst Übungsleiterin diverser HNT-Kursgruppen.

Meike, wie hast Du die HNT für dich entdeckt?

Kennengelernt habe ich die HNT bereits als ich 15 Jahre alt war. Damals kam ich aus dem Norden Hamburgs und machte eine gefühlte Weltreise, um auf der Sportanlage Opferberg an den Hamburger Meisterschaften im Vierkampf teilzunehmen. Viele Jahre später zog ich mit meiner Familie nach Neugraben und suchte nach einer Möglichkeit als Übungsleiterin im Gesundheitssport tätig zu werden. Genau zu der Zeit wurde bei der HNT eine Nachfolge für Andrea Kinder, die bis zu ihrem Wegzug aus Hamburg den HNT-Gesundheitssport geleitet hatte, gesucht. Im April 2013 übernahm ich ihre Wirbelsäulen-Gymnastik-Gruppen.

Was ist für Dich das Besondere bei der Arbeit im Sportverein?

Das Thema „gesundheitliche Aufklärung“ liegt mir sehr am Herzen. Dafür ist mein Arbeitsplatz einfach perfekt. Als Übungsleiterin fühle ich mich immer wieder aufs Neue gefordert, meine Teilnehmer gesund zu bewegen. In meinen Rücken-, Beckenboden- und Fußgymnastikstunden versuche ich besonders die Körperwahrnehmung zu schulen und dabei auch ein wenig anatomisches Grundwissen zu vermit-

eln. Ich halte es für wichtig sich mit der Funktionsweise des Körpers zu beschäftigen. Das ist eine der Voraussetzungen für den achtsamen Umgang mit sich selbst. Im Büro kann ich mich neben der Koordination des Gesundheits- und Rehasports auch noch um andere spannende Themen kümmern - aktuell um die Organisation der HNT-Gesundheitsmesse am 14. Oktober.

Was begeistert Dich neben der Arbeit?

Meine Freizeit verbringe ich gern mit der Familie oder Freunden, nutze sie zum Lesen und gehe mit Begeisterung ins Harburger Theater oder zu kleinen lokalen Veranstaltungen. Im Garten habe ich vor allem Spaß am Kräutergarten und an dem schönen Ausblick auf den Falkenberg.

Was gefällt Dir am Hamburger Süden?

Ich freue mich besonders über die Nähe zur weitläufigen Natur - man wohnt im Grünen und ist trotzdem in einer guten halben Stunde in der Innenstadt. Außerdem gefällt mir die bunte Bevölkerungsstruktur in Neugraben und die offene Art der Menschen, denen ich hier begegne.

Was wäre Dein guter Tipp für eine aktive Freizeitgestaltung?

Im Sommer sind Kanutouren auf den Seitenarmen der Elbe und auf den Kanälen, etwa in Wilhelmsburg, ein ganz besonderes Erlebnis. Ansonsten gibt es in der Umgebung viele schöne Ziele für Radtouren oder Wanderungen, wie etwa das Freilichtmuseum am Kiekeberg oder der Wildpark Schwarze Berge.



SONNENSCHUTZSYSTEME NACH MASS
JALOUSIE - WELT.DE
 ROLLÄDEN - ROLLTORE - FENSTER - MARKISEN



SONDERAKTION



Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie zusätzlich

10% Preisnachlass

auf alle bei uns bis zum **15.09.2017** bestellten Waren.

NEUGRABENER BAHNHOFSTR. 18 • 21149 HAMBURG • TEL. 040-79686793 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)

Onlineshop: www.jalousie-welt.de • Email: info@jalousie-welt.de

BEDINGUNGEN: Mindest-Bestellwert 250 Euro.

Aktion gilt nicht für Online-Bestellungen und Altangebote.

HEISSER TIPP! Erst Angebot einholen, Anzeige ausschneiden, Auftrag unterschreiben und alles zusammen vorlegen. Maximal 100€ Preisnachlass pro Auftrag

Ehrung für Astrid Röttger Delegiertenversammlung verleiht Ehrenmitgliedschaft

Im Rahmen der letzten Delegiertenversammlung - dem höchsten Vereinsgremium der HNT - wurde Ende April auf Antrag des Präsidiums Astrid Röttger (2. von rechts) zum Ehrenmitglied der HNT ernannt.



Die HNT würdigt damit das unermüdliche Engagement der langjährigen Trainerin und Abteilungsleiterin Turnen. Ob Kinderturnen, Reha-, Senioren- oder Gesundheitssport - in allen Sportbereichen hatte sie Erfahrung und zeigt weiterhin hohe Kompetenz. Das HNT-Präsidium dankt im Namen der HNT ganz herzlich für das großartige Engagement und hofft auf viele weitere gemeinsame Stunden in der HNT.

Die „HNT-App“! Alle HNT-Infos für unterwegs - jetzt kostenlos downloaden



Erhältlich im
App Store



JETZT BEI
Google play

Integration durch Sport HNT-Angebote sind gut angelaufen

Seit Juni 2016 ist die HNT erneut offiziell anerkannter „Stützpunktverein für Integration“. Aktuell laufen vier Angebote, welche den Einstieg in den Sportverein und die gesellschaftliche Integration fördern sollen.

„FitGration“ ist ein Fitnessangebot für Jugendliche ab 12 Jahren unter Aufsicht eines Trainers, immer montags und donnerstags von 16.15 bis 18.15 Uhr. Auch „Boxen für Einsteiger“ gehört zu den Integrationsangeboten der HNT und findet dienstags von 20 bis 21.30 Uhr statt. „FemiGration“ ist zudem das Fitnessangebot unter professioneller Anleitung ausschließlich für Frauen. Eine Kinderbetreuung ist dazu vor Ort organisiert und läuft immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr. Und nicht zuletzt gehört „Beach & Chill“ zum Angebot. Neben dem geselligen Beisammensein gibt es hier gleichzeitig zwei Sportangebote, Fußball auf dem Kunstrasenplatz, Beachvolleyball oder Beachsoccer.

Die kostenfreien Angebote werden aktuell von über zehn Personen aktiv als Übungsleiter oder Helfer in der Integrationsarbeit unter Leitung des HNT-Integrationsbeauftragten Vitalij Schmidt unterstützt. Mittlerweile sind bereits Anmeldungen und Übergänge in das allgemeine Vereinssportangebot zu verzeichnen.

Termine

**Juli und August, im HNT FitHus
Sommer-Power-Special**

**Di, 11. Juli, Sportpark Opferberg,
Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen**

Sa., 15. Juli, Zentrum Neugraben, Kinder-Rallye

**24. bis 28. Juli, Sportpark Opferberg,
Feriencamp 2017**

**24. bis 29. Juli, Ballett & Irish-Dance
Sommerferienprogramm 2017**

**15. bis 18. August, Sportpark Opferberg,
Tennis Sommercamp 2017**

**Di, 8. August, Sportpark Opferberg,
Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen**

**21. bis 25. August, Sportpark Opferberg,
Feriencamp 2017**

**Sa., 2. September, Festwiese am Rehrstieg,
Dorffest Neuwiedenthal**

**Sa., 10. September, Neugrabener Markt,
Stadtteilstadt „Neugraben erleben“**

**Di, 12. September, Sportpark Opferberg,
Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen**

**Sa., 23. September, Sportpark Opferberg
Kinder-Olympiade**

**Die nächste Ausgabe „Die HNT“
erscheint am Sa., 16. September**

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



SOMMER- POWER-SPECIAL

Juli & August

Junge Leute 49,- €*
Erwachsene 79,- €

– Bei anschließender Anmeldung entfällt
die Aufnahmegebühr –

*gilt für: bis 21 Jahre, sowie
für Schüler und Studenten



www.fithus.de



facebook.com/fithus.hntononline



fithus@hntononline.de



+49 40 701 57 74



Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg



So geht Sport heute!