



Die HNT

Ausgabe 3 - Juli 2018



Fahrtechnik-Kurs für **BMX & Mountain- Bike**

So geht Sport heute!



Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

die HNT wächst im Mitglieder- und Angebotsbereich stetig weiter. Zahlreiche Maßnahmen in den Bereichen Sport, Finanzen und Verwaltung tragen Früchte und lassen uns in eine sehr positive Zukunft schauen.

Am Pfingstwochenende fand das 1. Edmund-Dalitz-Fußballturnier im Sportpark Opferberg mit rund 40 Teams aus der Metropolregion Hamburg statt. Das Turnier wurde von unserem FSJ-ler Marciej Sowa und unserem Auszubildenden Christian Danylec professionell organisiert. Bei bestem Wetter und einer tollen Stimmung erlebten rund 1.000 Besucher ein tolles Turnier. Der Flohmarkt, die neue Geschwindigkeitsmessenanlage und eine Hüpfburg und zahlreiche weitere Attraktionen machten dieses Turnier zu einem Familienfest für Jung und Alt. Die Planungen für eine Neuauflage 2019 laufen bereits an.

Die Norddeutschen Meisterschaften im Bereich TGM und TGW wurden Anfang Juni in Süderelbe organisiert. Die Cheforganisatoren Thomas Tempel und Dinah Stehr begrüßten mehr als 500 Aktive aus Schleswig-Holstein und Hamburg an verschiedenen Sportstätten im ganzen Stadtteil. Hierfür ein großer Dank!

Die Lizenz für die 2. Volleyballbundesliga der Frauen ist dem Volleyballteam Hamburg (VTH) ohne Auflagen erteilt worden. Die Planungen für die Saison 2018/19 laufen auf Hochtouren, so dass wir gemeinsam mit den Verantwortlichen des VTH auf eine hoffentlich erfolgreiche Saison blicken werden können. Das Ziel ist weiterhin der Aufstieg in die 1. Bundesliga! Und die Nachwuchsarbeit dazu läuft: Das Leistungszentrum Mädchen nahm bereits an den Norddeutschen Meisterschaften in Flensburg teil.

Die Sanierung des Daches unseres historischen Vereinshauses ist nun abgeschlossen. Hochwertiges Material überdacht, schützt und verbessert das Gesamtbild des Gebäudes an der Cuxhavener Straße, dass unser „Zuhause“ mit den beiden Vereinshallen, der Geschäftsstelle und dem Sportbüro jetzt in neuem Glanz erscheinen lässt. Die neue Wärmedämmung wird zudem zu einem besseren Klimaschutz und zur Energiekosteneinsparung beitragen.

In vielen Bereichen stellen wir uns neu auf: Bis zum Jahresende wird die HNT eine neue Internetpräsenz haben, die Fußballabteilung belebt die Sportanlage Neumoorstück wieder und wird ein Nachwuchsfußballkonzept installieren. Außerdem wächst die neue Boxabteilung weiter. Und auch die neue Futsalabteilung hat große Visionen und wird das große Sportangebot bereichern.

Es ist sichtbar: Als der Stadtteilsportverein gehen wir viele neue Ideen, Visionen und Projekte an und setzen sie um. Wir laden sie ein, ein Teil unserer Gemeinschaft mit über 5.100 Mitgliedern zu werden und sich aktiv am Vereinsgeschehen zu beteiligen!

Lassen Sie uns sportlich in den Sommer starten.

Mark Schepanski, HNT-Präsident



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

In den Ferien
am Freitag
geschlossen.

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

HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774
Telefax 040 7014871

E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten
Mo und Fr
8 bis 22 Uhr

Di bis Do
8.30 bis 22 Uhr

Sa und So
10 bis 18 Uhr



HNT-Fahrtechnik-Kurs Mountainbike und BMX für Kinder ab acht Jahren, Jugendliche und Erwachsene



Ob mit dem Mountainbike durch das Gelände oder mit dem BMX-Rad durch den Parcours - wer sein Zweirad richtig beherrscht, wird damit sehr viel Spaß haben! Einer, der das nur zu gut weiß, ist Frank Koopmann (Bild oben). Der mehrfache Hamburger und Norddeutsche Meister gehörte auf dem BMX-Rad in seiner Klasse zu den besten Fahrern Deutschlands und Europas Top Ten. Jetzt gibt er sein Wissen und Können an andere Biker weiter. Bei der HNT leitet Koopmann ab dem 19. August einen sechsteiligen Basic-Fahrtechnik-Kurs für Mountainbike und BMX.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, leicht fortgeschrittene Biker sowie Wiedereinsteiger im Alter von acht bis 40 Jahren. Am Ende sollen die Teilnehmer nicht nur sicherer, sondern auch mit viel mehr Spaß auf ihren Rädern unterwegs sein. Alles Nötige dafür lernen sie im HNT-Fahrtechnik-Kurs. Schritt für Schritt werden wichtige Grundlagen auf dem Bike beigebracht. „Der Spaß steht dabei natürlich ganz klar im Vordergrund“, so der erfahrene BMX-Champion. „Die Fahrtechniken werden ganz individuell vermittelt und ich möchte meine Leidenschaft am Bike-Sport weitergeben.“

Nach einem Bike-Check startet der Kurs mit den Fahrtechnik-Basics. Das bedeutet: Verschiedene Arten von Kurven für die Geländepraxis meistern, Balance-Übungen, sauberes Bremsen und Hindernis-Techniken. Dabei zieht sich die sogenannte „Zentrale Position“ auf dem Fahrrad wie ein roter Faden durch alle Themen. Das Training auf der Ebene ermöglicht ein ablenkungsfreies Lernen.

Der Kurs startet am 19. August, mit insgesamt sechs Terminen immer sonntags von 10 bis 12 Uhr im HNT-Sportpark Opferberg. Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme 30 Euro, Nichtmitglieder sind mit 50 Euro dabei. Ein funktionsfähiges und geländetaugliches Mountainbike oder BMX-Rad müssen die Teilnehmer selbst mitbringen. Auch einen Helm, Bike-Handschuhe, geschlossene Schuhe sowie eine Trinkflasche und gute Laune muss jeder dabei haben. Weitere Informationen zum Kurs gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de.

Sommerfest mit Flohmarkt Mitmachaktionen & HNT-Show

Am Sonntag, 24. Juni, steigt das große HNT-Sommerfest im HNT Sportpark Opferberg. Die Anlage an der Cuxhavener Straße 271a ist an diesem Tag von 11 bis 15 Uhr für alle geöffnet, der Eintritt ist kostenlos.

Im Sportpark erwartet die Besucher ein Fest für die ganze Familie. Tolle Mitmachaktionen geben den großen und kleinen Gästen einen Einblick in das bunte Sportangebot des Sportvereins. Die kleinsten Besucher können sich schminken lassen, an mehreren Spiel-Stationen ihr Können zeigen oder sich auf der Hüpfburg austoben. Auf die Großen wartet unter anderem die Herausforderung an der Torschussanlage. Oder sie nutzen die Chance, um an der Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen teilzunehmen.

Auf der Sommerfest-Bühne sorgen die verschiedenen Tanz- und Showgruppen der HNT für Begeisterung. Neben Line Dance und Irish Dance präsentieren sich dort die HNT-Kunstturner und Ju-Jitsu-Kämpfer. Alle Schnäppchenjäger kommen beim HNT-Flohmarkt voll auf ihre Kosten. Und wie es sich für ein HNT-Sommerfest gehört, gibt es Speisen und Getränke für kleines Geld.

Nicht zuletzt dürfen sich die Besucher auf prominente Gäste freuen: Die Volleyballerinnen des VT Hamburg lassen auf der HNT-Beachanlage ein paar Bälle über das Netz sausen.

So geht Sport heute!

SOMMERFEST AM OPFERBERG

SONNTAG, 24. JUNI, 11-15 UHR

EIN FEST FÜR DIE GANZE FAMILIE!

- TOLLE MITMACHAKTIONEN FÜR GROSS UND KLEIN
- HÜPFBURG, TORSCHUSSMESSANLAGE, KINDERSCHMINKEN
- EINBLICKE IN DAS SPORTANGEBOT DER HNT
- AUSPROBIEREN: BEACHANLAGE UND NOCH VIELES MEHR
- AUFTRITTE AUS UNSEREN ABTEILUNGEN
- ESSEN UND GETRÄNKE ZU FAIREN PREISEN
- FLOHMARKT FÜR ALLE SCHNÄPPCHENJÄGER
- PROMINENTE GÄSTE: DIE VOLLEYBALLERINNEN DES VT HAMBURG

WIR LADEN EUCH ALLE GANZ HERZLICH ZU
UNSEREM GROSSEN SOMMERFEST EIN.
FEIERT MIT UNS AUF DEM OPFERBERG!

CUXHAVENER STR. 271A

WWW.HNTONLINE.DE

Hamburger Sportbund

GlücksSpirale
VON LOTTO



Das FitHus Sommer-Kursprogramm

Montag

- 9:30-10:30 Pilates
- 9:15-10:15 WLS-Gymnastik
- 10:30-11:30 WLS-Gymnastik
- 10:30-11:30 Pilates
- 17:30-18:30 Zumba
- 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
- 18:30-19:30 Qigong
- 19:30-20:30 Fitness-Yoga
- 19:30-20:30 Rücken & Entspannung

im Juli
und August

Dienstag

- 9:00-10:15 Rücken Yoga
- 10:15-11:15 Bauch-Beine-Po & Rücken
- 17:30-18:30 Functional Training
- 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
- 19:30-20:30 Langhanteltraining
- 18:30-19:30 Spinning

Mittwoch

- 9:00-10:00 Spinning
- 10:00-11:00 Workout
- 18:00-18:45 Step Aerobic I
- 18:45-19:45 Bauch-Beine-Po & Rücken
- 19:45-20:45 Zumba

Donnerstag

- 9:15-10:15 Fit 50 Plus
- 10:15-11:15 Fit 50 Plus
- 18:15-19:15 Jumping World
- 18:00-19:30 Hatha Yoga
- 19:30-20:30 Spinning
- 19:30-20:30 Kraftworks

Freitag

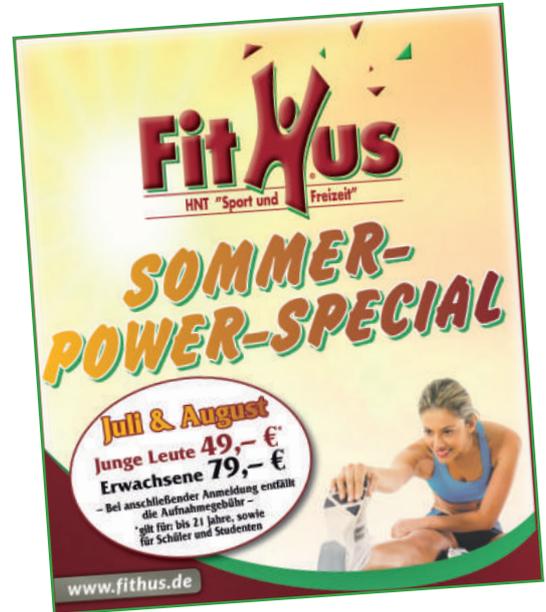
- 10:00-11:00 Fit 50 plus
- 9:30-10:45 Workout
- 18:15-19:15 Jumping World
- 19:30-20:30 Ciu Punch

Samstag

- 11:45-12:45 Flying Dance
- 12:45-14:15 Intensiv Yoga

Sonntag

- 10:30-11:30 Booty Workout
- 12:30-13:30 Ciu Punch



„Sommer-Power-Special“ Der leichte Einstieg in den Fitness-Sommer

Die beliebte Sommeraktion „Sommer-Power-Special“ im HNT-FitHus startet wieder! Im Juli und August nutzen Neu- und Wiedereinsteiger das komplette FitHus-Angebot zum besonders günstigem Sommer-Sonderpreis. Mit dabei: Täglich das gesamte Fitnessprogramm ausführlich testen – selbstverständlich mit einem individuell erstelltem Trainingsplan! Dazu ganz automatisch Ausdauer tanken und im Gerätestudio die Muskulatur stärken, in über 30 Kursen Fitness mit Spaß erleben oder einfach „nette Leute treffen“: Einfach völlig egal und die Entspannung in der Sauna gehört auch gleich mit dazu. Wer übrigens im Anschluß dabeibleibt, wechselt auf Wunsch ohne den ansonsten üblichen Aufnahmebeitrag in die normale Mitgliedschaft!



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

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

Erfolgreicher „Tag des Mädchenfußballs“ Ein buntes Programm lud zum Mitmachen ein



Der 1. Mai stand ganz im Zeichen des Mädchen-Fußballs. Mit Unterstützung des Hamburger-Fußball-Verbandes HFV und des DFB hatten die HNT-Fußball-Mädchen zum „Tag des Mädchenfußballs 2018“ in den Sportpark Opferberg eingeladen. Ein buntes Programm zum Fußball nur für Mädchen sorgte für reichlich Abwechslung. Trotz des ungünstigen Wetters kamen viele interessierte Mädchen, um alles selbst auszuprobieren - unter anderem ein typisches Training.

Im Beisein von HFV-Schatzmeister und Vizepräsident des Hamburger Sportbundes HSB Christian Okun sowie dem HFV-Beauftragten für Mädchenfußball Hartmut Garz, leiteten Marie Lesser und Emma Schöner das Training und zeigten, wie vielseitig Fußball ist. Zugleich stellten die Mädchen ihr Können unter Beweis und absolvierten die Aufgaben für das „DFB-Paule“-Schnupperabzeichen. An drei Stationen galt es verschiedene Techniken anzuwenden. Beim Freundschaftsturnier auf dem HNT-Kunstrasenplatz erlebten sie nicht zuletzt den Wettbewerbscharakter des Teamsports hautnah. Ein buntes Rahmenprogramm ließ darüber hinaus keine Langeweile aufkommen.

1. Edmund-Dalitz-Gedächtnis-Cup 2018

40 Teams beim HNT-Pfingst-Fußballturnier



An Pfingsten fand auf der Sportanlage im Sportpark Opferberg an zwei Tagen der erste Edmund-Dalitz-Gedächtniscup für G-, F- und E-Junioren sowie die Mädchen der HNT-D-Jugend statt. 40 Teams spielten in vier Turnieren bemerkenswerten Fußball. Viele Tore, faire Spiele und ein reibungsloser Ablauf sorgte für Zufriedenheit aller. Ein buntes Rahmenprogramm trug zu einer tollen Stimmung bei Groß und Klein bei. „Für die HNT waren es zwei erfolgreiche Tage“, freute sich Turnierorganisator Maciej Sowa.

Ein großer Dank ging alle Helfer, Eltern der HNT Fußballabteilung, die C-Jugend-Mädchen und der Edmund-Dalitz-Stiftung für die Pokale. Sie überreichte die Stiftungsvorsitzende und HNT-Ehrenpräsidentin Ines Sulzbacher.

Die Turniersieger: TVV Neu Wulmstorf im Jahrgang 2007, FSV Harburg-Rönneburg im Jahrgang 2009, Niendorfer TSV im Jahrgang 2010 und VfL Guldernstern Stade im Jahrgang 2011.

Deutschland schießt ein Tor und Sie sparen!



Deutschland schießt bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2018 ein Tor

und Sie bekommen **10% auf einen Artikel***
z.B. Deutschland gewinnt 3:1 = 10% auf 3 Artikel

nur gültig am Folgetag eines Spiels
der deutschen Nationalmannschaft

Dies ist eine Gemeinschaftswerbung der OBI Bau- und Heimwerkermärkte Reitmann Baumarkt GmbH & Co. KG, Großmoordamm 98, 21079 Hamburg-Harburg

OBI Bau- und Heimwerker
Großmoordamm 98 • 21079 HH-Harburg
Mo. - Sa. 8.00 - 20.00 Uhr

OBI

OBI Bau- und Heimwerker
Cuxhavener Str. 366 • 21149 Hamburg-Neugraben
Mo. - Sa. 8.00 - 20.00 Uhr

Ballett, Charaktertanz und Modern- & Contemporary Dance Irish Dance: Neuer Kursplan, neue Kurse

Endlich ist der neue Kursplan für die HNT Ballett- und Irish Dance-Sparten fertig: Mit zwei zusätzlichen Kursen und vielen Neuerungen starten die HNT-Tänzerinnen und Tänzer in den Sommer. Seit Kurzem haben nun auch Erwachsene ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit, in einer wöchentlich angebotenen Irish Dance Class die Grundlagen des schwungvollen Tanzstils von der grünen Insel von Grund auf zu erlernen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Trainingszeit ist immer freitags von 19 bis 20 Uhr in der HNT Vereinshalle an der Cuxhavener Straße 253.

Seit April üben dort mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr die Allerkleinsten in der Irish Dance Class für Kinder ab fünf Jahre mit Trainerin Anna Krüger. Zu der, aus einem mehrwöchigen Schnupperkurs entstandenen, Gruppe gehören aktuell ein Junge und acht Mädchen zwischen fünf und elf Jahren, die sich ebenfalls über Verstärkung freuen. Weitere Informationen zu diesen und allen anderen Unterrichtsangeboten für Ballett, Tänzerische Früherziehung, Charaktertanz, Modern & Contemporary Dance und Irish Dance im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de oder ballett@email.de.

Irish Dance Weltmeisterschaft



In diesem Jahr wurde der Traum von Trainerin Anna Krüger und ihren Tänzerinnen und Tänzern der HNT Irish Dance Academy wahr: Zu ersten Mal nahmen sie an einer Weltmeisterschaft in diesem Tanzstil teil und maßen sich dort mit 600 TeilnehmerInnen aus über 40 Ländern, in denen die einladende Organisation World Irish Dance Association (W.I.D.A.) aktuell durch ihre Mitglieder vertreten ist.

Nachdem die Veranstaltung zuletzt in wechselnden Städten in Großbritannien stattgefunden hatte, war für 2018 die Wahl auf das weniger weit entfernte und deutlich kostengünstigere niederländische Maastricht gefallen – zur großen Freude der Startgemeinschaft um Anna Krüger, in der niedersächsische Schülerinnen und Schüler aus Jork und Buxtehude gemeinsam mit den HNT-Aktiven trainieren. So ging es Anfang April für die Kinder und Jugendlichen mit ihren Familien auf die Fahrt in die niederländische Provinz Limburg, wo die Gruppe vier aufregende und anstrengende Tage verbrachte. Wegen der Größe des Teilnehmerfeldes der internationalen Konkurrenz, die nicht nur aus ganz Europa, sondern auch aus Australien, den USA und Hong Kong angereist war, begannen die Solo-Disziplinen der unteren drei Leistungsstufen aller Altersklassen bereits am Donnerstag früh morgens, in denen die Starter um den Aufstieg in das nächsthöhere Level in ihren vier Soft- und vier Hard-Shoe-Kategorien antraten. Hieran nahm eine kleine Abordnung des Kaders mit dem gewohnten Erfolg teil, insbesondere die Irish Dance-Neulinge überzeugten die Wertungsrichter bei ihrem Wettbewerbs-Debüt. Nach zahlreichen Siegen und diversen Aufstufungen im Beginners, Primary und Intermedi-

ate Level, wurde am Abend nochmals im Hotel geprobt, wo mittlerweile auch der hinterher gereiste Rest der Gruppe eingetroffen war.

Am Freitag folgten vormittags die Zweier- und Dreier-Teams, mit ebenfalls guten Platzierungen für die HNT, bevor der Feis (Wettbewerb) endete und die eigentliche Meisterschaft begann. Zwei Under12- und ein Under17-8er-Formation traten nahezu chancenlos gegen mehr Ceili-Teams an, als sich jemals zuvor angemeldet hatten – die Norddeutschen waren dabei deutlich im Nachteil, da die Hälfte aller Positionen erst kurz vor der WM neu besetzt werden musste und als Notlösung Mädchen der Ballettförderklassen rekrutiert und innerhalb von nur vier Wochen angelehrt wurden. 48 Teams kämpften um die WM-Titel in den traditionellen Gruppentänzen, die in vier Altersklassen vergeben werden. Für alle Teilnehmer der HNT und der Partnergruppe Diekdanzers Altes Land dennoch eine überwältigende und motivierende Erfahrung Teil der großen W.I.D.A.-Gemeinschaft zu sein, Freundschaften zu anderen Tänzerinnen und Tänzern auf der ganzen Welt zu knüpfen und erstmals bei einer Veranstaltung dieser Dimension als Aktiver dabei zu sein.

Höhepunkt, insbesondere auch für die mitgereisten Eltern und Geschwisterkinder, war dann am Samstagabend die Eröffnung der Show-Meisterschaft, die auf der größten Bühne des Kongresscentrums ausgetragen wurde. Als eine von nur sieben Schulen hatte Anna Krüger gewagt, hier ihre sechsminütige Interpretation der „Schneekönigin“ zu zeigen. Das begeisterte Publikum bestätigte die gelungene Darstellung in phantasievollen Kostümen – ein wunderbarer Abschluss der Weltmeisterschaft und Motivation für die Deutsche Meisterschaft im November.

Jetzt noch online auf
www.hntonline.de
/Erlebniswelten/Feriencamp
anmelden!

Ferien Camp

1. Woche (09. - 13. Juli)
2. Woche (06. - 10. August)

5 Tage inkl. Betreuung und Verpflegung € 85.*

Cargill

HNT Judoka aktiv unterwegs

HNT-Judoka Leon Winter siegt beim Heidepokal

Die Judoka der HNT haben am 26. Mai eine gelungene Premiere beim Heidepokal in Wietzendorf gefeiert. Erstmals nahmen Kämpfer der Turnerschaft an dem Turnier teil, und alle vier landeten am Ende auf dem Treppchen. Für Michael Slepzow (2. v. rechts) und Sophia Gonçalves (rechts) war es sogar das erste Turnier überhaupt. Beide schlugen sich gut und durften sich über eine Bronzemedaille freuen. Auch Dima Slepzow (2. v. links) zeigte einen starken Wettkampf. Er unterlag nur in einem Duell und kam auf den zweiten Platz.



Im Unterschied zu anderen Turnieren genügte beim Heidepokal nicht der sogenannte „Ippon“ zum Sieg. Diese höchste Wertung beendet den Kampf normalerweise direkt. Beim Heidepokal benötigten die Kämpfer für den Sieg zehn Punkte, wobei ein Ippon nur fünf zählte. Gekämpft wurde somit meist die volle Kampfzeit und es gewann der Kämpfer mit der höheren Punktzahl. Unter diesen Umständen ist die Leistung von HNT-Judoka Leon Winter (Bild links) sehr beeindruckend. Er gewann alle seine vier Kämpfe mit zehn Punkten vorzeitig. Damit sicherte sich Leon den ersten Platz und auch seinen ersten Judo-Pokal.

Pfingstausfahrt der Judoka in die Wingst

Die Wingst war das diesjährige Ziel der Pfingstausfahrt der HNT Judoabteilung, das besonders für die Judokinder eine tolles Erlebnis war. Das sie auch außerhalb der Judomatte viel Spaß und Energie aufbringen können, zeigte sich beim bunten Freizeitprogramm. Neben dem Zoo- und Freibadbesuch gab es viel Zeit zum Toben und gemeinsamen Spielen.

Meistergrad gesteigert 3. Dan Aikido für Pascal Richtarski

Im Frühjahr bestand der stellvertretende Aikido-Abteilungsvorsitzende Pascal Richtarski mit einer großartigen Leistung die Prüfung zum 3. Dan Aikido, dem dritten Meisterlevel der Schwarzgurträger. Die Vorbereitungen dazu begannen fünf Monate zuvor. Mit seinen Trainingspartnern arbeitete er seine besten Techniken heraus und verfeinert sie. Er zeigte bei der Prüfung in Salzgitter durchgehend ein hervorragendes und beeindruckendes Aikido, so dass das Prüfungsergebnis sehr positiv ausfiel. Herzlichen Glückwunsch!
Der Japaner Morihei Uyeshiba (1883-1969) begründete die Kampfkunst Aikido. Das System der humanen Selbstverteidigung misst der Unversehrtheit des Angreifers genauso viel Bedeutung bei, wie der Unversehrtheit des Verteidigers.

HNT Ju-Jutsu auf Erfolgsspur

Eduard „Eddy“ Heinz ist Deutscher Meister

Mit nur einem Teilnehmer war die HNT Ende Mai im hessischen Maintal bei Frankfurt bei den Deutschen Schüler- und Jugendmeisterschaften im Ju-Jutsu-Kampf Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes (DJJV) am Start. Der stürmte jedoch direkt bis ganz nach oben aufs Podest: Eduard Heinz ist neuer Deutscher Meister im Ju-Jutsu-Fighting. In der Altersklasse U15 bis 50 Kilogramm gewann „Eddy“ alle seine drei Kämpfe und setzte sich gegen alle 14 Konkurrenten durch. Eddy ist seit Jahren erfolgreich im DJJV-Showteam der HNT aktiv, seit 2017 auch im Ju-Jutsu-Kampf. Im vergangenen Jahr wurde er bereits Hamburger Meister, konnte sich aber bei den DM noch nicht durchsetzen.

Der diesjährige Erfolg wiegt umso mehr, weil sich Eddy im Wettkampf auf mehreren Feldern erfolgreich bewegt. Am Jahresanfang wurde er bei der Sportlerehrung des Bezirks Harburg bereits für den Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Formenkampftwettbewerb mit dem Team geehrt, jetzt kam der weitere Titel dazu.



Erfolge beim Alstercup

Der HNT Ju-Jutsu-Nachwuchs hat sich auch beim 1. Alstercup im Ju-Jutsu Fighting und Bodenkampf in Henstedt-Ulzburg gut präsentiert. Die fünf HNT-Starter räumten Anfang Juni gleich drei Podiumsplätze ab. Neben einem ersten und zwei zweiten Plätzen lieferten alle Teilnehmer der Turnerschaft technisch gute und faire Kämpfe ab. Yassin startete als jüngster HNT-Aktiver in der Altersklasse U10 und gewann zwei seiner drei Kämpfe und sicherte sich in seinem erst zweiten Turnier die Silbermedaille. Auch Sami landete am Ende des Tages auf dem Silberrang. Er war genau wie Julian und Noah als Wettkampfneuling in das Turnier gegangen. Beide erreichten am Ende punktgleich den fünften Rang. Sami kämpfte sich noch bis ins Finale vor, wo er sich dann nach Punkten geschlagen geben musste. Für Max war es die dritte Teilnahme an einem Wettkampf und diese Erfahrung konnte er gut gebrauchen. Da es in seiner Klasse an Gegnern fehlte, wurde er in die U15 hochgestuft, meisterte die Herausforderung mit Bravour und gewann beide Kämpfe und somit Gold in seiner Gruppe.



Volleyball startet durch

VT Hamburg: Neue Lizenz ohne Auflagen

Die Volleyball Bundesliga hat dem Volleyball-Team Hamburg (VTH) die Lizenz für die zweite Bundesliga für die Saison 2018-2019 ohne Auflagen erteilt. Diese ist die Basis für den Aufbau eines neuen schlagkräftigen Kaders für die neue Zweitligasaison. Damit ist auch der Wechsel des Lizenznehmers vom TV Fischbek e.V. zur Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft e.V. (HNT) vollzogen. Gemeinsam mit der HNT wird das Volleyball-Team Hamburg auch das Volleyball-Leistungszentrum in Neugrabben weiter betreiben.

Gute Platzierung für den VTH-Nachwuchs

Der Nachwuchs aus dem VTH-Leistungszentrum hat bei den Norddeutschen Meisterschaften der weiblichen U13 Anfang Juni in Flensburg einen guten neunten Platz belegt. In dem Turnier, an dem insgesamt zwölf Mannschaften aus Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg teilnahmen, wäre mit ein wenig Glück auch noch mehr möglich gewesen. Ein Sieg im Überkreuzspiel gegen den VC Allermöhe hätte eine Platzierung in der oberen Hälfte bedeutet. Dieses Spiel ging allerdings sehr knapp verloren. So wurde es am Ende ein ordentlicher neunter Platz, mit dem Beigeschmack von vielen knappen Niederlagen. Genau das macht jedoch auch Mut für die kommende Saison. Dann wollen die Nachwuchsspielerinnen des VTH diese knappen Spiele für sich entscheiden. Einzig der Schweriner SC spielte mit seinem Team in einer „eigenen Liga“ und wurde verdient Norddeutscher Meister.



HNT Tischtennis im Aufwind

Neue Spielgemeinschaft im Süden

Die Tischtennisabteilungen der HNT und des FTSV Altenwerder haben sich zu einer Spielgemeinschaft (SG) zusammengeschlossen und werden ab der kommenden Saison 2018/2019 vereinsübergreifend Mannschaften zur Staffelleisterschaft melden. Der Zusammenschluss führt zu einer Reihe von Vorteilen für beide Vereine und vor allem für die aktiven Spieler beider Vereine. So wird die Spielstärke der oberen Mannschaften erhöht, es können mindestens drei – wenn möglich sogar vier – Mannschaften anstelle von nur je einer Mannschaft zu den Punktspielserien gemeldet werden. Daneben wird der Trainingsbetrieb intensiver und damit erheblich attraktiver für bereits aktive und neue Mitspieler. „Der Einzugsbereich wird in der Region für den Tischtennis erweitert“, freut sich Alfred Post von der HNT Tischtennisabteilung.

TT-Jugend-Team: 2. Platz zum Saisonabschluss

Einen beachtlichen zweiten Platz belegte die HNT TT-Jugend in der 1. Regionalklasse Jungen West. Von sechs Spielen wurden vier siegreich bei nur einer Niederlage sowie einem Unentschieden für sich entschieden. Das HNT-Team spielte in einer Staffel mit der TTG Rellingen-Egenbüttel I und II, SG Eidelstedt-Lurup I und II, GW Eimsbüttel sowie dem TTC Neuenfelde, neben der HNT einziger Vertreter aus Hamburgs Süden. Einige Mannschaften traten insbesondere zu Spielen gegen HNT und dem TTC Neuenfelde bedauerlicherweise nicht an. Es gibt jetzt Bestrebungen, zur nächsten Saison nach den Sommerferien wieder eine Staffel „Süd“ zu melden, der sich die HNT gerne anschließen würde.

Die beste Saison-Einzelbilanz nach Punkten erreichte Albert Stumpf, der erstmalig im oberen Paarkreuz spielte, gefolgt von seinem Bruder Hermann – mittleres Paarkreuz – und Torben Engler mit der drittbesten Bilanz. Torben Engler wird die HNT wegen eines Auslandsjahres in England vorerst verlassen. Vielleicht ergeben sich dadurch Vereinsbegegnungen über Landesgrenzen hinaus. Neu im HNT-TT-Team ist Kalim Hasselblatt, der mit wichtigen Siegen im Einzel und Doppel für entscheidende Punkte sorgte. Lange verletzt war Albert Blum. Er hofft nun in der neuen Saison nach seinem Handbruch wieder starten zu können.

Die Glückspirale fördert den Sport.

Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter 0800 - 137 27 00

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

HNT Tennisabteilung präsentiert sich Interessierten Tennis ausprobieren beim Aktionstag und virtuell informieren im Internet



Gelegenheit bei Probespielen erste Erfahrungen im Umgang mit Schläger und dem gelben Filzball zu sammeln und diese bei einem Probetraining zu vertiefen. Mit Grillspezialitäten und gekühlten Getränken war auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Dank gilt den fünf Organisatoren sowie dem Platzwart Novo, der für die Bewirtung sorgte. Bis zum nächsten Jahr bei „Deutschland spielt Tennis“!

Tennisabteilung mit eigenem Online-Angebot

Alle Infos rund um das Tennisgeschehen der HNT: Das bietet die Website www.tennis-liga.jimdo.com. Initiiert und betreut vom Sportwart-Team finden die Mitglieder der Tennisabteilung online ein vielfältiges Angebot, wie etwa eine aktuelle Übersicht zu allen Terminen und geplanten Veranstaltungen, Informationen zu den verschiedenen Mannschaften und Medenspielen sowie zum unlängst erweiterten Trainer-Team mit den diversen Trainingsangeboten. Alle Kontaktdaten sämtlicher Ansprechpartner der HNT Tennisabteilung sind auf einen Klick verfügbar. „Wir verstehen unser Online-Angebot als Ergänzung zur www.hntonline.de. Hier bieten wir ein zusätzliches Serviceangebot für Mitglieder der Tennisabteilung mehr Aktualität und Informationstiefe, als es die Vereins-Website angesichts der enormen Vielfalt der Aktivitäten leisten kann“, erläutert Sergej Naumann, Sportwart der HNT-Tennisabteilung.

Gut besuchter HNT-Aktionstag zum Saisonstart

Auch in diesem Jahr eröffneten Deutschlands Tennisclubs gemeinsam die Freiluftsaison. Am 13. Mai war es auch auf der HNT Tennisanlage soweit: Chef-Trainer Boris Weber, Hailin Li und Chaker Bouhleh als Jugendwart-Team sowie das Sportwart-Team mit Sergej Neumann und Thomas Goldschmidt führten die zahlreich erschienenen Kinder und Erwachsenen durch den Tag und gaben ihre Begeisterung für den weißen Sport weiter. Alle Interessierten nutzten die



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



die BACKBUDE

Nehmen Sie sich Zeit für einen Zwischenstopp in unserer BACKBUDE und genießen Sie feinste Spezialitäten in stilvollem Café-Ambiente. Damit sich auch Ihre Kids rundum wohlfühlen, steht für sie eine große Spielecke bereit.



Süderelbering 1 • 21149 Hamburg
www.die-BACKBUDE.de •  die BACKBUDE



NORDBLICK

TÄGLICH FRISCHER
MITTAGSTISCH!

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 f. 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 Modern & Contemporary Dance

Klass. Ballett & Pointe-Work I-IV für

Jugendliche und Erwachsene,

Mittelstufe, offen für Einsteiger

Di., 17:30-18:45 Vereinshalle 2

Charaktertanz, alle Stufen

für Jugendliche & Erwachsene

Di., 18:45-19:15 Vereinshalle 2

Proben HNT-Ballett-Compagnie

Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader

Di., 19:15-21:00 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 3½ J.

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

Förderklasse (auf Einladung)

Mi., 15:45-17:00 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

Klassisches Ballett 8-11 J.

Grundstufe, offen für Einsteiger

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

Klassisches Ballett 10-15 J.

Aufbaustufe, offen für Einsteiger

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

Modern & Contemporary Dance

Anfänger, Jugendliche & Erwachsene

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

Zum-Dance

Do., 18:30-19:30 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 5 J.

Sa., 9:45-10:30 Vereinshalle 2

Klassisches Ballett 7-12 J.

Vorstufe, offen für Einsteiger

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

Repertoire/Proben der HNT-Ballett-

Compagnie, Jugendl. & Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 11:15-12:30 Vereinshalle 2

Training der HNT-Ballett-Compagnie für

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 12:30-14:15 Vereinshalle 2

Charaktertanz HNT-Ballett-Compagnie

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 14:15-15:00 Vereinshalle 2

Basketball

Mädchen und Jungen ab 14 J.

Mo., 18:30-20:00 Arena Süderelbe

1. Herren Kreisliga

Mi., 20:00-22:00 Sporthalle Quellmoor

Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle

Mädchen Einsteiger 8-12 J.

Mi., 17:00-18:30 Arena Süderelbe

Jungen Einsteiger 8-12 J.

Mi., 17:00-18:30 Sporthalle Quellmoor

Jungen Anfänger 12-16 J.

Mi., 18:30-20:00 Sporthalle Quellmoor

Jungen Fortgeschrittene 12-16 J.

Mi., 18:30-20:00 Sporthalle Quellmoor

Basketballprojekt Integration durch Sport

Do., 17:00-18:00 Sporthalle An der Haake

Mädchen Anfänger 10-15 J.

Fr., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Jungen Anfänger 10-13 J.

Fr., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

Beachvolleyball

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 19:30-20:30

Fr., 18:30-19:00 Störtebekerhalle Empore

Fit & Pfundig „Rallye Energy“

Abenteuerturnen 8-14 J.

Mo., 17:00-19:00

Gymnastikhalle Wümmeweg

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

Di., 18:00-19:30 Sporthalle An der Haake

FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

(Kursprogramm auf Seite 4)

Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Fr., 16:00-17:00 Sportanlage Opferberg

Fußball

1. F-Jugend, Jg. 2010

Mo., 16:30-18:00

HNT-Kunstrasenplatz Opferberg

Ballschule 3-6 Jahre

Mo., 17:00-18:00

Kunstrasenplatz StS Fischbek-Falkenberg

1. E-Jugend, Jg. 2007/08

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

1. C-Mädchen, Jg. 2004/05

Mo., 18:00-19:30

HNT-Kunstrasenplatz Opferberg

1. E-Mädchen, Jg. 2007

Di., 17:30-19:00 Sportplatz Neumoorstück

1. A-Jugend, Jg. 1999-2000

Di., 18:00-19:30 Sportplatz Jägerhof

1. Herren,

Di., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

3. F-Jugend, Jg. 2009

Di., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof

1. D-Mädchen, Jg. 2006

Di., 17:30-19:00 Sportplatz Neumoorstück

2. F-Jugend, Jg. 2010

Di., 16:30-18:00 Sportplatz Opferberg

2. F-Jugend, Jg. 2010

Di., 18:00-19:30

HNT-Kunstrasenplatz Opferberg

1. E-Jugend, Jg. 2007/08

Mi., 17:00-18:30 Sportplatz Neumoorstück

1. F-Jugend, Jg. 2010

Mi., 16:30-18:00 Sportplatz Neumoorstück

9-10 Jahre

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

2. G-Jugend, Jg. 2012

Mi., 18:00-19:30

HNT-Kunstrasenplatz Opferberg

1. G-Jugend, Jg. 2011

Mi., 16:30-18:00

HNT-Kunstrasenplatz Opferberg



- 1. C-Mädchen, Jg. 2004/05
Do., 18:00-19:30
HNT-Kunstrasenplatz Opferberg
- 3. F-Jugend, Jg. 2009
Do., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof
- 1. D-Mädchen, Jg. 2006
Do., 17:30-19:00 Sportplatz Neumoorstück
- 1. E-Mädchen, Jg. 2007/08
Do., 17:30-19:00 Sportplatz Neumoorstück
- 1. A-Jugend, Jg. 1999/2000
Do., 18:00-19:30 Sportplatz Jägerhof
- 1. Herren
Do., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof
- 2. F-Jugend, Jg. 2010
Fr., 16:30-18:00 Sportplatz Opferberg
- 2. F-Jugend, Jg. 2010
Fr., 18:00-19:30
HNT-Kunstrasenplatz Opferberg
- 1. G-Jugend, Jg. 2011
Fr., 16:30-18:00
HNT-Kunstrasenplatz Opferberg
- 2. G-Jugend, Jg. 2012
Fr., 16:30-18:00 Sportplatz Opferberg
- 1. A-Jugend, Jg. 2000/01
Fr., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Gesundheitssport

- Ganzkörpertraining und Entspannung
Mo., 11:15-12:15 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
- 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
- Aktiv fit 50+
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
Fr., 10:00-11:45 Vereinshalle 2
- Entspannungsgymnastik
Fr., 10:30-12:00 Vereinshaus Clubraum

HipHop

- Wettkampfttraining nach Absprache
Mo., 20:00-22:00 Vereinshalle 1
- ab 4-6 J. und Neueinsteiger
Fr., 14:30-15:30 Vereinshalle 2
- Anfänger ab 11 J.
Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 1
- 7-9 J.
Fr., 15:15-16:00 Vereinshalle 2
- 9-11 J.
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 2
- Fortgeschrittene
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 1
- Wettkampfttraining nach Absprache
So., 15:00-18:00 Vereinshalle 1

Inline-Skaterhockey

- Kids-Hockey 8-12 J.
Di., 18:30-20:00 Sporthalle Neugraben

Inlineskating

- Fitness & Spiele
Jugendliche und Erwachsene
Fr., 19:45-22:00 Sporthalle Opferberg und
Sporthalle Neuwiedenthal

Integration durch Sport

- FemiGration, nur für Frauen
Mi., 18:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2
- Basketball Integration durch Sport
Do., 17:00-18:00 Sporthalle An der Haake
- Beachvolleyball Integration durch Sport
Fr., 18:00-19:30 HNT-Beachvolleyballplatz
- Integration durch Sport
Fr., 19:30-21:00
HNT-Kunstrasenplatz Opferberg

Irish Dance

- Proben HNT Irish Dance Academy,
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wettkampfkader
Di., 15:15-16:15 Vereinshalle 2
Soft Shoe Beginner Class für Kinder
Di., 16:15-17:30 Vereinshalle 2
- Irish Dance Class, Level 0, Kinder ab 5 J.
Mi., 16:30-17:30 Vereinshalle 1
- Irish Dance Class
Jugendliche & Erwachsene Level 1-3
Mi., 17:30-18:30 Vereinshalle 1
- Ceili-, Figure- und Show-Teamtraining
der HNT Irish Dance Academy,
Teamtanz-Wettkampfkader
18:00-19:00 Vereinshalle 1
- Irish Dance Class Erwachsene,
offenes Training alle Alter, Level 0+
Fr., 19:00 - 20:00 Vereinshalle 1
- Proben HNT Irish Dance Academy,
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wettkampfkader
Sa., 15:00-16:15 Vereinshalle 2

Judo

- Judo - auch für „Pfundskinder“ 8-13 J.
Di., 18:00-19:30 Sporthalle An der Haake
- 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.
Di., 17:45-19:30
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

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

Oma, Opa & Kind 2 bis 4 J.
Mo., 15:00-16:00 Vereinshalle 1
Kinderturnen 3-5 J.
Mo., 16:30-18:00 Turnhalle Neugraben
Abenteuerturnen 8-14 J.
Mo., 17:00-19:00 Halle Neumoorstück
Kinderclub bis 3 J.
Di., 09:30-10:30 Vereinshalle 2
Di., 10:00-11:30 Vereinshalle 1
Kinder 4-6 J.
Di., 16:00-17:00 Sporthalle AdH
Eltern & Kind ab 2 J.
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1
Kinder 4-6 J.
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1
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

Geräteturnen für Jungen 3-6 J.
Mo., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Hausbruch
Fr., 14:30-16:00 Turnhalle Hausbruch
Geräteturnen für Jungen ab 7 J.
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch
Geräteturnen 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
Geräteturnen 3-6 J.
Mi., 15:00-16:00 Turnhalle Hausbruch
Geräteturnen 7-9 J.
Mi., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch
Geräteturnen 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 8-11 J.
Sa., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch
Talentschule 5-7 J.
So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Leichtathletik

Jugend U16/U18
Mo., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
U18/U20/ Erwachsene
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U20 nach Absprache
Di., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg
Kinder U10
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Sportabzeichen Familiensport
Di., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U20 nach Absprache
Mi., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Jugend U14, Jg. 2005/06
Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Kinder U12, Jg. 2007/08
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Sportabzeichen
Mi., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U16/U18, Jg. 2001-2004
Do., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
U18/U20/Erwachsene
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Laufftreff nach Absprache
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg
U14, Jg. 2005/06
Fr., 17:30-19:30 Sportplatz Opferberg
Laufftreff
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

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)
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
Anfragen zum Angebot
Telefon 040 70382435
oder E-Mail reha@hntonline.de

Schwimmen

Alle Altersgruppen, zumeist in der Schwimmhalle Süderelbe. Wegen eingeschränkter Wasserzeiten aktuell nur Annahme von Bewerbungen für Schwimm Ausbildung, 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 Fortgeschritte
Di., 09:45-11:00 Vereinshaus-Clubraum
Mi., 09:00-10:30 Vereinshaus-Clubraum
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
15:30-17:00 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 9-13 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., 16:45-19:15 (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 H1

Tanzen & Line Dance

Gesellschaftstanz mit Vorkenntnissen
Mo. und Fr., 19:00-20:30 Falkenberghalle
Mo. und Fr., 20:30-22:00 Falkenberghalle
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
Do., 18.30-20:00 für Anfänger
Do., 20.00-21:30 für Anfänger
Aula Schule Schnuckendrift

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 HNT-Cheftrainer Tennis Boris Weber, Telefon 040 7014142

Kinder und Jugendliche
Mo., 17:00 U14 Juniorinnen
Mo., 17:00 U16/18 Junioren
Do., 16:00 U12 und U14 Junioren
Sa., 10:00 Anfängertraining
Sa., 11:00 U18 Junioren
Sa., 11:00 Training U14 Juniorinnen
So., 10:00 Jugendtraining
So., 16:00 Ballspiele für Kleinkinder

alle: Tennisplätze am
HNT Sportpark Opferberg

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

Jungen U16/U18
Mo., 17:00-18:30 Sporthalle Fischbek

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

Jungen U20
Mo., 18:30-20:00 Sporthalle Fischbek

Damen ab 18 J.
Mo., 20:00-22:00 Sporthalle Fischbek

Frauen Bezirksliga
Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Mixed Ü40
Mo., 20:30-22:00 Störtebekerhalle 1

VT Hamburg Leistungszentrum
U14w/U12w
Mo., Mi. und Fr., 16:00-17:30 CU Arena

Talentförderung HVbV
Di., 16:00-19:30 CU Arena

Mixed ab 18 J.
Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

VT Hamburg Leistungszentrum
U20w/U18w
Di., Mi. und Fr., 17:30-19:30 CU Arena

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

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

Mixed Ü40
Mi., 20:00-22:00 Sporthalle Fischbek

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

Frauen Bezirksliga
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Mixed
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Mixed
Fr., 20:00-22:00 Sporthalle Fischbek

Mixed
Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Yoga

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)

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

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)

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



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!

"Ärzteherzen gegen Herzschmerzen"

WIR ————— **SUCHEN**

VERSTÄRKUNG FÜR UNSER ÄRZTE-TEAM

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 - NEUVRABEN
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

Infoveranstaltung zum zum Angebotsprogramm HNT- Reha- und Gesundheitssport im AHOI-Nachbarschaftscafé

Am **Donnerstag, 23. August**, stellt die HNT um **15 Uhr**, im **Striepensaal, Striepenweg 40** das aktuelle Programm und auch neue Bewegungsangebote im HNT Reha- und Gesundheitssport vor – wie etwa eine neue Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz ab September 2018 und ein bereits im Februar gestartetes Angebot für die seelische Gesundheit.

Darüber hinaus wird genau erklärt, welche Voraussetzungen für die Teilnahme am Rehasport der HNT erfüllt sein müssen und welche Unterlagen vom Arzt und der Krankenkasse für die Anmeldung erforderlich sind. Interessierte können sich dazu auch schon jetzt informieren:

**Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder
E-Mail gesundheitsport@hntonline.de**

Psychische Belastungen

Seit Februar findet in den Räumen des HNT-FitHus ein neues HNT-Rehasportangebot für Menschen mit psychischen Belastungen statt. In dieser Gruppe stehen einfache gymnastische Übungen mit und ohne Gerät, Bewegungsspiele, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Entspannungsübungen und die Freude daran im Mittelpunkt. Die Gruppe trifft sich immer donnerstags von 14 bis 15 Uhr und wird von der Diplom-Sozialpädagogin und Übungsleiterin für Rehabilitations-sport im Bereich Psychiatrie Sonja Klatt geleitet. Zu den Zielen dieses Angebots zählen unter anderem eine allgemeine Aktivierung, die Verbesserung der Körperwahrnehmung und koordinativer Fähigkeiten, eine Stärkung des Selbstwertgefühls, das Erleben eigener Stärken, Fähigkeiten und Beweglichkeit, Spaß an der Bewegung (zu bekommen), die Förderung von Interaktion, Kommunikation und sozialer Kompetenzen, Entspannung und psychischer sowie muskulärer Spannungsabbau.



Obwohl es erwiesen ist, dass regelmäßige Bewegung eine antidepressive, entspannende und angstlösende Wirkung hat, gibt es bisher nur wenige Angebote für den Rehasportbereich mit dem Schwerpunkt Psychiatrie. Mögliche Diagnosen, um an dem Angebot teilnehmen zu können, sind beispielsweise eine Depression, Angst-, Zwangs-, Ess- oder Belastungsstörung, eine bipolare Störung, eine Belastung durch Burnout oder eine Erkrankung aus dem schizophrenen Formenkreis. Die Gruppe ist nicht geeignet für Menschen mit der Primärdiagnose Demenz, einer akuten Psychose, Manie oder Suchterkrankung.

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@hntonline.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

10 Jahre Schlaganfallgruppe

Vor gut 10 Jahren hat die HNT eine Schlaganfallgruppe ins Leben gerufen, die bis heute besteht. Nicht ohne Stolz wird der runde Geburtstag gefeiert, gibt es doch nur wenige vergleichbare Angebote in Hamburg. Einige der aktuellen Teilnehmer sind bereits seit der ersten Stunde dabei. Die Übungsleitung hat vor einem Jahr Christa Kraska übernommen, die schon lange im HNT-Rehasport tätig ist. Zur Zeit sind in der Schlaganfallgruppe einige Plätze frei - die Teilnahme ist mit einer ärztlichen Verordnung oder als Selbstzahler und nur mit Anmeldung möglich.
Rehabilitation: Dienstag 9 bis 11 Uhr und Mittwoch 16 bis 19 Uhr, Telefon 040 70382435 .

Auf die Füße fertig los! Neustart Fußgymnastik

Nach langer Pause gibt es drei neue Termine für die beliebte Fußgymnastik im HNT-FitHus. Am 15. September, 20. Oktober und am 17. November geht es in der Zeit von 10.30 bis 12.30 Uhr darum, den Füßen etwas Gutes zu tun. Mit achtsamen Bewegungen werden die Muskeln der Füße gedehnt, aktiviert und gekräftigt. Außerdem gehören auch Gang-, Gleichgewichts- und Balanceübungen ins Programm. Anmeldung bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de



HNT Line Dance Bei den „Jollys“ tanzt keiner aus der Reihe!

Schwungvolle Musik, verschiedene Tanzschritte und gute Laune - das ist das Erfolgsrezept der Jolly Boots, den Line Dancern der HNT. Dreimal in der Woche wird in unterschiedlichen Leistungsklassen trainiert. Das Alter ist bunt gemischt - zwischen 26 und 79 Jahren ist alles dabei.

„Bei uns tanzen alle zusammen und jeder für sich allein“, erzählt Kerstin Muche, die als Übungsleiterin die Jolly Boots trainiert. „Es gibt einfache Tänze, die nur wenige Schritte haben und Tänze mit 64 und mehr Schritten. Schrittfehler sind nicht schlimm, man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter.“ Die Lust am Tanzen zu schöner Musik und das gesellige Beisammensein steht bei den Jollys im Vordergrund. Oft treffen sich die Mitglieder auch außerhalb des normalen Trainingsbetriebes, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Die Jolly Boots sind eine große Line Dance Family. An Wochenenden fahren sie auch gern zu Line Dance-Veranstaltungen, um sich mit befreundeten Gruppen zu treffen und die erlernten Tänze gemeinsam zu üben. Ein Leben ohne Line Dance ist für viele in unserer Gruppe nicht mehr vorstellbar.

Geeignet ist Line Dance wirklich für jeden, ganz egal wie alt, groß, klein, dick oder dünn jemand ist. Wer Lust auf Line Dance hat, kann gerne bei den Jollys vorbeischauen. Auch Anfänger können jederzeit einsteigen. Die aktuellen Trainingszeiten sind im HNT-Sportprogramm (siehe Seite 13) aufgeführt, Vom 14. Juli bis 5. August findet aufgrund der Sommerferien kein Training statt.

Impressum

Die HNT, 3/2018, Juli 2018, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443
Redaktion: Mark Schütter (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr
Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

Gestaltung: Matthias Greve


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

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlatermund.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

Große Begeisterung bei Turngruppenmeisterschaften Gelungene Veranstaltung, HNT-Teams sind Hamburger Meister



Den ganzen Samstag, 9. Juni, waren 41 Mannschaften aus Schleswig-Holstein und Hamburg in Neugraben und Umgebung unterwegs. Sie traten in verschiedenen Disziplinen gegeneinander an bis abends in der CU Arena die Sieger der 37. Landesmeisterschaften Schleswig-Holsteins und Hamburger Meisterschaften im TGM, TGW und SGW geehrt wurde. Mit Wettkämpfen an vier verschiedenen Standorten, war es ein echtes Großereignis, das dank Unterstützung zahlreicher Helfer erfolgreich war. Denn der Aufwand war groß: Bei der Turngruppenmeisterschaft (TGM) und dem Turngruppenwettkampf (TGW) messen sich die Teilnehmer in acht ganz unterschiedlichen Disziplinen - Turnen, Schwimmen, Laufen und auch Tanzen und Singen. Die sechs- bis zwölköpfigen Mannschaften wählen selbsts ihre drei bis vier Disziplinen aus und haben so ihren individuellen Wettkampf erstellt. Die Jüngsten treten im Schülergruppenwettkampf (SGW) an. Zur Auswahl stehen vier messbaren Disziplinen mit Pendelstaffel, Medizinballweitwurf, Schwimmen und Orientierungslauf und die vier nicht-messbaren Turnen, Singen, Tanzen und Rhythmische Sportgymnastik. Neben sportlichem Vermögen sind so auch Kreativität und Ausdruck gefragt.

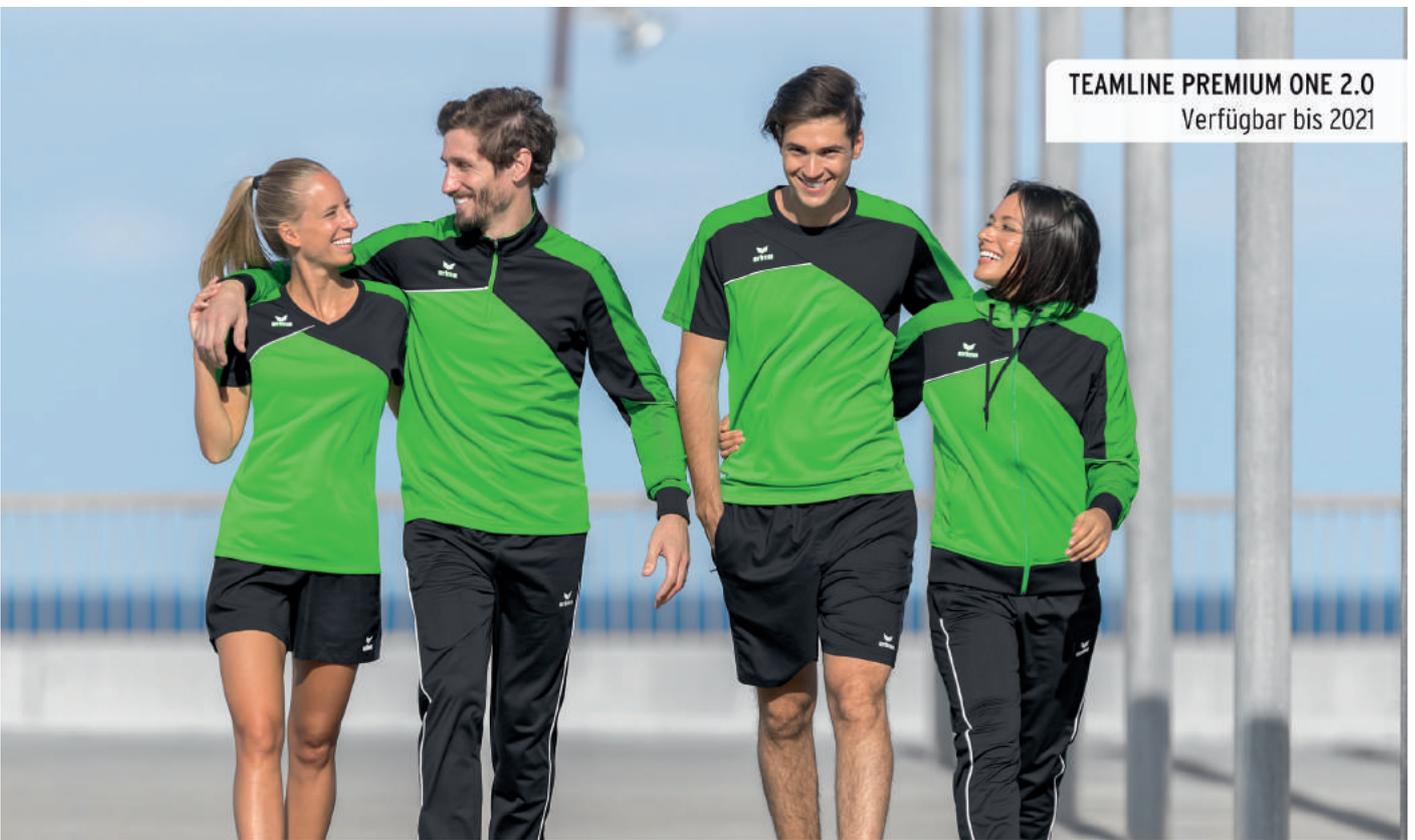


Auch drei HNT-Riegen waren am Start: die Erwachsenen „Gymnastic-Waves Hamburg“ (TGM), die Jugendmannschaft „Little Falkenberger“ (TGW) und das SGW-Team „Hamburger Heide-Kids“. Am Ende durften sich alle drei Hamburger Meister nennen und erreichten die Qualifikation für die Norddeutschen Meisterschaften am 15. September und die Ende September stattfindenden Deutschen Meisterschaften.

Nicht ohne Stolz blicken Dinah Stehr und Thomas Tempel auf die Erfolge. Beide HNT-Trainer haben die Sportart in den vergangenen Jahren im eigenen Verein und auch in ganz Hamburg etabliert. Ihre Teams haben schon einige Erfolge vorzuweisen. So sind die „Gymnastic-Waves“ vierfacher Hamburger Meister und nehmen seit vier Jahren regelmäßig an den Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften teil. 2017 gab es bei der DM in Berlin einen achtbaren 13. Platz. „Die Jugendteams bleiben über die Jahre zusammen und treten dann irgendwann bei den Erwachsenen an“, erklärt Dinah Stehr. „Unsere Teams sind inzwischen eine große Familie, die mit viel Spaß, Teamgeist und Ehrgeiz bei der Sache ist und sich gegenseitig unterstützt.“ Diese Familie freut sich immer noch über Zuwachs und neue Mitglieder in den HNT-Teams sind immer willkommen. Das Training hat es jedoch in sich. Unter anderem steht zwei- bis viermal die Woche leistungsorientiertes Turnen auf dem Programm. Dass sich dieses Training am Ende auszahlt, haben die HNT-Mannschaften am vergangenen Samstag gezeigt.

Ein besonderer Dank der Organisationsleitung mit Dinah Stehr, Thomas Tempel und Mark Schütter galt den zahlreichen freiwilligen Helfern u.a. in der Organisation Aina-Jula Stehr, Sven Anton, Astrid Röttger, Viola Dudlik; den Kampfrichtern aus Schleswig-Holstein und den Wechselrichtern Maximilian Riepe, Immo Dede, Lina Hörmann, Fabienne Wittleben; den Kontrolleuren und Schreibern Sven Anton, Almut Trautmann, Frau Körber, Frau Zieger, Vincent Smurawski, Oliver Scheiblich, Julia Scheiblich, Malin Westphalen, Lynn Rofler, Antonia Bott, den Weitemessern Martin Zieger, Bernd Schneider, Maja Bott, den Orientierungslauf-Kontrollposten Lenard Grzybowski, Hannah und Finn; dem Moderator Karsten Bode; Lars Anton und Alex Uhr für die Musik, den „Zettelkindern“ Emilie Brabandt, Lina Vorberg; den Begleitern der HNT-Wettkampfgruppen Laura Michnew, Dinah Stehr, Alina-Jula Stehr, Sven Anton, Ilona Weber; die Betreuung des Essensverkauf durch Astrid Röttger, Familie Dudlik, Familie Daunicht mit helfenden Eltern und den Sportspoolkindern; für den Auf- und Abbau der Wettkampfstätten die „Gymnastic-Waves Hamburg“, die „Little Falkenberger“, „Hamburger Heide-Kids“ mit Eltern, Sven Anton, Mark Schütter, Dinah Stehr, Thomas Tempel, Familie Neukamm, Maximilian Riepe, Immo Dede, Lenard Grzybowski; für den LKW-Transport Jochen Müller.

TEAMLINE PREMIUM ONE 2.0
Verfügbar bis 2021



TEAMLINE LIGA 2.0
Verfügbar bis 2021



**HOLT EUCH JETZT EUER INDIVIDUELLES
VEREINSANGEBOT BEI:**

Sportline - Sport Duwe GmbH

Am Schulland 2 | 21224 Rosengarten | Tel.: 04108 - 434 - 41
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09:00 - 18:00 Uhr | Sa 10:00 - 14:00 Uhr

Sports_{LINE}
SPORTSLINE-DUWE.DE

GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de



Mit Gründung der Aikido-Abteilung Neues gewagt Werner Conradi ist jetzt HNT-Ehrenmitglied

Ohne Werner Conradi gäbe es die beliebte HNT-Aikido-Abteilung nicht. Der 71-jährige Aikido-Trainer hat die Sportart zur HNT gebracht und die Abteilung viele Jahre engagiert aufgebaut und geleitet. Jetzt ist er dafür von der HNT mit der Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet worden.

Lieber Werner Conradi, wie hast Du die HNT für Dich entdeckt?

Ich habe alle Vereine im Süden Hamburgs kontaktiert, die eine Judo Abteilung haben, da ich Sportmatten für die Sportart Aikido benötigte. Die HNT hat als einziger Verein geantwortet. Über Mark Schepanski kam ein erstes Gespräch zustande. An der Schule am Falkenberg wurden in der Aula die ersten Einheiten absolviert. Das neue HNT-Angebot wurde sofort sehr positiv angenommen. Nach einem Jahr hatten wir bereits über 30 Mitglieder. Da der Zuspruch von Kindern und Erwachsene so enorm war, mussten wir nach einem Jahr in die Halle wechseln. Erst in die Halle der damaligen Schule am Falkenberg, jetzt in der Halle am HNT Sportpark Opferberg. Dort trainieren wir jetzt an drei Tagen die Woche.

In welchen Sportarten warst Du aktiv?

Aktiv war ich als Handballer, Schwimmer, Leichtathlet im Ausdauerbereich

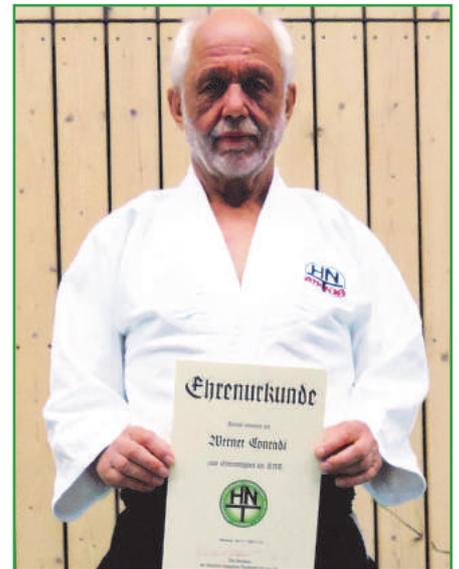
und dann im Aikido. Zunächst jedoch eher im Betriebssportverein und privat. Im Verein habe ich mit Aikido im „Aikido Club Harburg“ angefangen und dort auch 15 Jahre als Trainer gearbeitet. In der HNT arbeite ich nicht nur als Übungsleiter. Ich bin selbst noch aktiv im Aikido und fahre auch noch gerne und viel auf Lehrgänge.

Was begeistert Dich am Aikido?

Es ist eine sehr friedliebende, aber dennoch sehr effektive Kampfkunst. Wir veranstalten keine Wettkämpfe, nein, wir üben miteinander. So entsteht eine sehr angenehme Atmosphäre beim Training. Man beansprucht dabei den ganzen Körper und den Geist. Alle Bewegungen müssen aufeinander abgestimmt werden und so bleibt man fit im Kopf. Zudem lernt man das richtige Fallen und Abrollen. So ist man für jede Alltagssituation gewappnet.

Was möchtest Du den Freunden der HNT noch mit auf den Weg geben?

Die HNT Hamburg ist wirklich einer der tollsten Sportvereine die ich jemals kennengelernt habe. Alle Abteilungen bis hin zur Geschäftsstelle arbeiten prima miteinander. Das „Wir“-Gefühl wird bei der HNT sehr groß geschrieben und auch gelebt. Dies sollte bitte in Zukunft so beibehalten werden.



Und was gefällt Dir am Hamburger Süden?

Es ist der schönste Hamburger Bezirk. Ursprünglich komme ich aus Eißendorf. Mich fasziniert die Naturnähe und der dörfliche Charakter. Ich wohne immer noch in Eißendorf und fühle mich dort sehr wohl. Allerdings könnten die Freizeitangebote etwas besser sein. Aber das kulturelle Angebot ist klasse. Mir gefällt das Programm der Musikgemeinde Harburg - die es schon seit 88 Jahren gibt - mit der klassischen Musik richtig gut.

Die HNT bewegt Süderelbe!

Wir wollen neue Stadtteilangebote für Spaß und Freude an der Bewegung schaffen!



Hilf unserem Verein mit deiner Stimme!

Jetzt in der Haspa-Filiale Neugrabener, Neugrabener Bahnhofstraße 12, ab Freitag, 29. Juni, für unseren Verein voten! Denn nur mit deiner Stimme haben wir die Chance, 1.000 € aus der Initiative „Gut für Hamburg“ zu gewinnen.

HNT-Sommerprogramm - Aktiv ohne Ferienpause

Die Schulsporthallen sind in den Sommerferien (5. Juli bis 15. August) geschlossen. Das HNT-Sportprogramm in den Hallen im HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 läuft zu einem großen Teil weiter:

Montag

Nordic Walking, 9:00-10:30, 23. Juli-13. August
(Laufstrecke Fischbektal)
Ferienworkshop Ballett/Modern & Contemporary Dance,
9:00-15:00, nur am 16. Juli
Ganzkörpertraining, 11:00-12:00, nur am 13. August
Kinderturnen, 15:30-16:30, am 23. und 30. Juli
Rehasport Lunge, 16:00-17:30, nur am 13. August
Gutes für den Rücken, 17:30-18:30, nur am 13. August
Rehasport Orthopädie, 18:30-19:30, nur am 13. August
Bauch, Beine, Po und Rücken, 18:15-19:15, am 23. und 30. Juli
Aikido, 18:00-20:00, durchgehend

Dienstag

Beckenbodentraining, 8:15-9:15, am 31. Juli und 14. August
Ganzkörpertraining, 9:00-10:00, nur am 14. August
Ferienworkshop Ballett/Modern & Contemporary Dance,
9:00-16:00, nur am 17. Juli
Pilates für Senioren, 11:30-12:30, am 17., 24. und 31. Juli und
einmalig am 7. August im HNT-FitHus
Rehasport Orthopädie, 16:30-17:30, 17:00-17:45, 17:30-18:30
und 18:00-19:00, durchgehend
Rehasport Herzgruppe, 19:00-21:00, durchgehend

Mittwoch

Bauch, Beine, Po und Rücken, 9:30-10:30,
am 18., 24. Juli und 1. August
Nordic Walking, 18:00-19:30, 25. Juli bis 15. August,
(Laufstrecke Fischbektal)
Ju Jutsu Kinder/Erwachsene, 18:00-19:30, durchgängig
Ju Jutsu für Erwachsene/Fight Time, 18:30-21:00, 11. bis 25. Juli
Pilates Anfänger, 19:00-20:00, 25. Juli und 1. August
Pilates Fortgeschrittene, 20:00-21:00, 25. Juli und 1. August
Tischtennis, 19:30-22:00, 1. bis 15. August

Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik, 8:45-9:45, am 5. Juli und 2. August
Tänzerische Früherziehung ab 4 Jahre, 15:00-15:45, nur am 5. Juli
Tänzerische Früherziehung ab 6 Jahre, 15:45-16:30, nur am 5. Juli
Klassisches Ballett 8-11 Jahre, 16:30-17:30, nur am 5. Juli
Klassisches Ballett 10-15 Jahre, 17:30-18:30 nur am 5. Juli
Bodyworkout, 18:30-19:30, nur am 26. Juli
Karate, 19:00-21:00, durchgängig
Yoga, 20:00-21:15, 5. bis 19. Juli
Bechterew, 19:30-20:30, ab 26. Juli

Freitag

Nordic Walking, 9:00-10:30, 20. Juli bis 10. August,
(Laufstrecke Fischbektal)
Beckenbodentraining, 10:00-11:30, am 6. Juli und 3. August
Hip Hop 4-6 Jahre, 14:30-15:15, nur am 6. Juli
Hip Hop 7-9 Jahre, 15:15-16:00, nur am 6. Juli
Hip Hop 9-11 Jahre, 16:00-17:00, nur am 6. Juli
Hip Hop für Anfänger ab 11 Jahre, 15:00-16:00, nur am 6. Juli
Hip Hop für Fortgeschrittene, 16:00-17:00, nur am 6. Juli
Hard Shoe Beginner Class, 17:15-18:15, durchgängig
Ceili, Figure- & Show Teamtraining, 18:15-19:15, durchgängig
Irish Dance Academy, 19:15-20:00, durchgängig
Hip Hop extern, 20:00-22:00, am 6. Juli und ab 3. August

Samstag

Rehasport Herzgruppe, 11:00-13:00, durchgehend
Tänzerische Früherziehung Anfänger, 9:45-10:30, nur am 7. Juli
Klassisches Ballett 7-12 Jahre, 10:30-11:15, nur am 7. Juli
Ballettcompagnie Kinder, 11:15-12:30, durchgehend
Ballett- und Charaktertanz 9-13 Jahre, 12:30-13:15, durchgehend
Ballettcompagnie Förderklasse II, 13:15-14:45, durchgehend
Ballett Repertoire/Proben, 14:45-16:15, durchgehend

NEUGRABEN
Helmwegs schöner Süden...

Der Förderverein Neugrabener e.V. lädt ein zur

NEUGRABENER Kinder-Rallye

SAMSTAG, 30. JUNI, 10 BIS 13 UHR

Spiel und Spaß
mit
Super-Gewinnen
für Kinder bis 12 Jahre

Termine

So., 24. Juni, 8 Uhr, Flohmarkt, HNT-Sportpark Opferberg

So., 24. Juni, 11 Uhr, HNT-Sommerfest am Opferberg

**Do., 28. Juni, 18 Uhr, Leichtathletik, Bahnsportfest,
HNT-Sportpark Opferberg**

**Sa., 30. Juni, 10 Uhr, Neugrabener Kinder-Rallye,
im Zentrum Neugrabener**

**Mo-Fr., 9. bis 13. Juli und 6. bis 10. August,
Feriencamps 2018, HNT-Sportpark Opferberg**

**Mo-Mi., 13. bis 15. August, Tennis-Camp,
HNT-Tennisanlage Opferberg**

**18. August bis 2. September,
Offene HNT-Tennis-Vereinsmeisterschaft Doppel & Einzel**

**So., 26. August, 9.30 Uhr, Leichtathletik,
Lauf- und Sprinttag, HNT-Sportpark Opferberg**

**Sa., 1. September, Neuwiedenthaler Dorffest,
Festwiese am Rehrstieg**

Mo-Sa., 3. bis 8. September, Tennis-Jugendmeisterschaft

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

Fit us

HNT "Sport und Freizeit"

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!