



# Die HNT

Ausgabe 3 - Juli 2019



**HNT-Feriencamps für aktive Kids**

**Bootcamp: Outdoor Powersport!**

**Rosengartenlauf für Jung und Alt**



So geht Sport heute!





## Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

die Sommerferien stehen vor der Tür und viele Eltern beschäftigen sich mit der Frage, wo bringe ich meine Kinder in den Ferien unter? Wir bieten getreu nach dem Motto „Meine Eltern müssen arbeiten, ich habe Ferien“ Kindern und Jugendlichen ein abwechslungsreiches Ferienprogramm an und erleichtern Ihnen somit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. In dieser Zeitung finden Sie alle Ferienangebote der HNT kompakt zusammengefasst. Unser Programm ist so vielfältig, dass bestimmt auch etwas für Ihr Kind dabei ist.

Gemeinsam mit dem Förderverein Süderelbe organisieren wir schon seit vielen Jahren die Neugrabener „Kinder-Rallye“. In diesem Jahr finden Sie eine Standortübersicht der Mitmach-Aktionen in dieser Ausgabe. Die HNT beteiligt sich nicht nur sportlich, sondern auch mit einem großen Informationsstand im Start- und Zielbereich der Kinder-Rallye.

Der HNT-Veranstaltungssommer hat es in sich. Nach den Ferien feiern wir am Samstag, 17. August unser Sommerfest. Das Veranstaltungsteam hat sich in diesem Jahr was ganz Besonderes ausgedacht. Wir freuen uns auf fünf Highlights an diesem Tag. Dem Jahresempfang mit u.a. unserem Innen- und Sportsenator Andy Grote zum Thema „Ein Quartiersverein bewegt die Gesellschaft“, ein Bubble-Fußballturnier mit Mannschaften aus der HNT und Gästen aus dem Stadtteil, vielen Mitmach-Aktionen der HNT-Abteilungen sowie dem schon etablierten Opferberg-Flohmarkt. Abgerundet wird dieser Tag mit einem Helferfest für die vielen ehrenamtlich aktiven Mitglieder unserer Vereinsfamilie.

Als neuer Baustein unserer Laufevents feiert der 1. Rosengartenlauf am Sonntag, 18. August seine Premiere. Mit sechs Laufwettbewerben für Groß und Klein – vom Bambini-Lauf bis zum Halbmarathon – sowie einem Walking-/Nordic Walking-Wettbewerb wird dieses große Volkslauf-Event zum Sportfest für die ganze Familie!

Ich lade Sie herzlichst zu unseren attraktiven Angeboten ein und wünsche allen einen sportlichen Sommer!

**Mark Schütter**  
HNT-Geschäftsleiter

## Die HNT

Hausbruch-Neugrabener  
Turnerschaft von 1911 e.V.

Info und Beratung

Sport - Fitness - Freizeit  
Gesundheit - Reha - Kurse  
Mitgliedschaft - Beiträge  
Termine - Vermietung

### Das HNT-Sportbüro im HNT-Vereinshaus

Cuxhavener Straße 253  
21149 Hamburg

Telefon 040 7017443  
Telefax 040 7012210

E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)

In den Ferien  
am Freitag  
geschlossen.

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

### HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2  
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774  
Telefax 040 7014871

E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)

Öffnungszeiten  
Mo und Fr  
8 bis 22 Uhr

Di bis Do  
8.30 bis 22 Uhr

Sa und So  
10 bis 18 Uhr



## Der HNT Feriencamp-Sommer 2019 im Sportpark Opferberg Mit neuen sportlichen Schwerpunkten – jetzt noch online anmelden!

**So sportlich waren die Sommerferien noch nie! In diesem Jahr veranstaltet die HNT im Sportpark Opferberg gleich fünf Feriencamps für den sportbegeisterten Nachwuchs aus Süderelbe und Umgebung. Die Camps verteilen sich auf insgesamt drei Wochen und bieten alle das Rundumpaket: Die Kinder und Jugendlichen werden jeweils eine Woche lang von Montag bis Freitag den Tag über auf der Sportanlage betreut. Das Tagesprogramm bietet Spaß, Abwechslung und viele sportliche Herausforderungen für die Kids. Bei gutem Wetter geht es raus auf den Platz, bei Regen in die Halle. Ein Mittagessen, kleine Snacks und Getränke gehören ebenfalls zum Angebot. Neu sind diesen Sommer mehrere Camp-Schwerpunkte.**

### Der HNT Feriencamp-Sommer 2019 im Überblick

1. bis 5.7.	HNT-Feriencamp von 6 bis 14 Jahre
15. bis 19.7.	Fußball von 5 bis 14 Jahre
15. bis 19.7.	Dance von 6 bis 16 Jahre
15. bis 20.7.	Dance Intensive von 10 bis 25 Jahre
29.7. bis 2.8.	HNT-Feriencamp von 6 bis 14 Jahre

**Der Klassiker:** Bis zu 60 Kinder und Jugendliche, Betreuung in Kleingruppen und ein buntes Sportprogramm zum Ausprobieren und Spaß haben: Das HNT-Feriencamp in der ersten und letzten vollen Woche der Hamburger Sommerferien erfreute sich schon in den vergangenen Jahren großer Beliebtheit bei den Kids. Auch in diesem Jahr lernen die Mädchen und Jungen im Alter von sechs bis 14 Jahren wieder ganz verschiedene Sportangebote kennen. Neben den Sporteinheiten gibt es auch Zeiten für freies Spielen sowie als Höhepunkt der Woche einen gemeinsamen Ausflug. Das erste Camp findet vom 1. bis 5. Juli statt, das zweite vom 29. Juli bis 2. August. Betreut werden die kleinen Gäste täglich von 8.30 bis 16.30 Uhr.

**Für Ballkünstlerinnen & Ballkünstler:** Vom 15. bis 19. Juli wird am Opferberg kräftig gegen das runde Leder getreten. Für das Fußball-Sommerferiencamp sucht die HNT Mädchen und Jungen zwischen fünf und 14 Jahren, die Lust

aufs Kicken haben. Das Konzept mit dem Schwerpunkt Fußball wurde in den Märzferien schon erfolgreich getestet und wird daher nun auch in den großen Schulferien angeboten. Auf die Teilnehmer warten ein abwechslungsreiches Training und viel Spielzeit (Technik- und Koordinationstraining sowie Turnierformen). Der Opferberg bietet dafür bei jedem Wetter genügend Platz. Tägliche Betreuung von 9 bis 16 Uhr.

**Für angehende Tänzerinnen & Tänzer:** Der Opferberg gehört in der Woche vom 15. bis 19. Juli nicht nur den Fußballern, sondern auch den Tänzerinnen und Tänzern. Im HNT Sommerferiencamp „Dance“ dreht sich alles um rhythmische Bewegung und sportliches Tanzen. Geeignet ist dieses Feriencamp für Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren ohne tänzerische Vorkenntnisse. Über Zeitgenössischen Tanz, Zumba und Cheerdance hin zu Akrobatik und Hip-Hop – das Programm in diesen fünf Tagen ist vielfältig und sowohl für Mädchen als auch Jungen geeignet. Betreut werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer täglich von 9 bis 16 Uhr. Freitag gibt's eine Abschlusspräsentation.

**Für geübte Tänzerinnen & Tänzer:** Wer sein tänzerisches Können noch ausbauen möchte, sollte sich ebenfalls eine Woche in den Ferien freihalten. Denn für Tänzerinnen und Tänzer mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen gibt es das HNT Sommerferiencamp „Dance Intensive“. Hier wird an Technical Skills wie Drehungen und Sprüngen gearbeitet, Krafttraining, Stretching und Abstecher zum Modern Dance stehen aber auch auf dem Programm. Eine Besonderheit: Das intensive Kursprogramm dieses Feriencamps geht sogar über sechs Tage, vom 15. bis 20. Juli, täglich von 9 bis 16 Uhr. Es steht Tänzerinnen, Tänzern, Turnerinnen und Turnern zwischen zehn und 25 Jahren offen, die schon ein gewisses Maß an Erfahrung mitbringen.

**Egal für welches Feriencamp man sich am Ende entscheidet, für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme inklusive Betreuung und Verpflegung 85 Euro. Nichtmitglieder zahlen 100 Euro, HNT-Geschwisterkinder nur 75 Euro.**

**Anmeldung online unter: [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de) > Home > Erlebniswelten > Feriencamps 2019**

## 4. Just Dance Competition Anmeldung noch bis zum 30. Juni!



Nach einem Jahr Pause ist die Just Dance Competition zurück! Am Samstag, 24. August startet um 10 Uhr in der CU Arena Neugraben die vierte Auflage der verbandsunabhängigen Meisterschaft für Hip-Hop und Video-clip-Formationen. In den Altersgruppen Kids, Juniors und Adults messen sich Tänzerinnen und Tänzer aus ganz Norddeutschland. Das macht aus der Just Dance Competition ein Tanzspektakel der Extraklasse! Die Vorbereitungen für JDC 2019 laufen bereits

auf Hochtouren. Wer selbst am 24. August auf der Bühne stehen will, hat noch bis zum 30. Juni Zeit, sich für die Competition online auf der Homepage [www.justdancecompetition.de](http://www.justdancecompetition.de) anzumelden. Unter dem Motto „Just Dance“ sind den Teilnehmern in Sachen Kreativität und Ausrichtung einzelner Tanzstile keine Grenzen gesetzt. Weitere Informationen zum Event und zum Regelwerk gibt es ebenfalls auf der Homepage.

Als Zuschauer sollte man sich dieses Dance-Highlight des Jahres nicht entgehen lassen. Beginn der Wettkämpfe ist um 10 Uhr, der Einlass in die CU-Arena im BGZ am S-Bahnhof Neugraben öffnet ab 9 Uhr.





## Das FitHus- Sommer- Kursprogramm

im Juli  
und August

### Montag

8:15-9:45 Hatha-Yoga\*  
9:15-10:15 WLS-Gymnastik  
9:45-10:45 Pilates  
10:30-11:30 WLS-Gymnastik  
10:45-11:45 Pilates  
17:30-18:30 Zumba  
17:30-18:30 Faszientraining  
18:30-19:30 Bauch-Beine-Po  
18:30-19:30 Qigong  
19:30-20:30 Fitness-Yoga  
19:30-20:30 Rücken & Entspannung

### Dienstag

9:00-10:15 Rücken-Yoga  
10:15-11:45 Senioren-Yoga\*  
10:15-11:15 Jumping World\*\*  
17:30-18:30 Functional Training  
18:30-19:30 Spinning  
18:30-19:30 Bauch-Beine-Po  
19:30-20:30 Langhanteltraining

### Mittwoch

9:00-10:00 Spinning  
10:00-11:00 Workout  
17:45-18:45 Step Aerobic I  
18:45-19:45 Bauch-Beine-Po & Rücken  
19:45-20:45 Zumba

### Donnerstag

9:15-10:15 Fit 50 Plus  
9:30-10:30 Zumba  
10:15-11:15 Fit 50 Plus  
16:30-18:00 Active-Aging-Yoga\*  
18:00-19:30 Hatha Yoga  
18:15-19:15 Jumping World  
19:30-20:30 Spinning  
19:30-20:30 Kraftworks

### Freitag

9:30-10:30 Workout  
10:00-11:00 Fit 50 plus  
19:30-20:30 Ciu Punch  
19:30-20:30 Functional-Training

### Samstag

11:45-13:15 Intensiv-Yoga

### Sonntag

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

\* nicht vom 22. Juli bis 9. August  
\*\* nur im August

## „Sommer-Power-Special“-Aktion Steig' ein in Deinen Fitness-Sommer!

Die beliebte Aktion „Sommer-Power-Special“ startet jetzt wieder im HNT-FitHus! Im Juli und August nutzen Neu- und Wiedereinsteiger das komplette FitHus-Angebot zum Sommer-Sonder-Sparpreis!

So kann das gesamte Fitnessprogramm ausführlich getestet werden – selbstverständlich mit einem individuell erstelltem Trainingsplan!

Ausdauer tanken und im Gerätestudio die Muskulatur stärken, in rund 30 Kursen Fitness mit Spaß erleben und gleichzeitig einfach viele nette Leute treffen: Die FitHus-Aktion „Sommer-Power-Special“ ist einfach die beste Gelegenheit, den Sommer aktiv zu genießen! Das Wetter ist dabei völlig egal und die Entspannung in der Sauna ist inklusive.

Wer übrigens im Anschluss dabei bleibt, wechselt auf Wunsch ohne den üblichen Aufnahmebeitrag in die normale FitHus-Mitgliedschaft!

Info und Anmeldung im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe (S-Bahnhof Neugraben), Telefon 040 7015774, E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)

## BOOTCAMP

OUTDOOR TRAINING  
IN DER GRUPPE VON  
MAX 16 PERSONEN  
AUCH FÜR NICHT-MITGLIEDER

**Was heißt BOOTCAMP?** Funktionales Training im Freien mit und ohne Zusatzgeräten. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

**Für wen ist es geeignet?** Für sportgesunde Personen. Sowohl Sportanfänger als auch Fortgeschrittene trainieren hier gemeinsam und haben neben einem fordernden Training eine Menge Spaß.

**Wann, wie lange und wo?** Das BOOTCAMP geht über 4 Wochen mit 2 Einheiten/Woche für jeweils 60 Min (Di/Do 19-20 UHR) und startet am 20. August 2019. Treffpunkt: 15 min vor Trainingsbeginn am FitHus-Tresen. Trainiert wird bei jedem Wetter, also seid dem Wetter entsprechend gekleidet und bringt Euch etwas zum Trinken und ein Handtuch mit. Eine verbindliche Anmeldung bis zum 15. August ist erforderlich.

**Muss ich FitHus-Mitglied sein?** Nein, auch als Nicht-Mitglied kannst Du Dich anmelden. Auch Dusch- und Umkleemöglichkeiten stehen Dir an den Camp-Tagen zur Verfügung.

**Wieviel kostet das BOOTCAMP und wo melde ich mich an?** 65 Euro/85 Euro (Mitglieder / Nicht-Mitglieder). Anmeldung im FitHus im BGZ, Am Johannisland 2, 21147 Hamburg, Tel: (040) 701 57 74.

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

**HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2 - [www.fithus.de](http://www.fithus.de)  
Infotelefon 040 7015774 - E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)**

# Jetzt anmelden!



**FitHUS**  
HNT "Sport und Freizeit"

**AB DEM 20. AUGUST BEI UNS**

# BOOTCAMP

## OUTDOOR TRAINING

**START: 20. AUG | 4 WOCHEN | Di und Do 19-20 UHR**

**65 EURO/85 EURO (MITGLIEDER/NICHT-MITGLIEDER)**

**ANMELDUNG UND INFO: FITHUS TEL. (040) 701 57 74**

SCANN MICH  
FÜR MEHR INFO



## Medaillen, Platzierungen und neue Bestzeiten HNT-Schwimmer bei Norddeutschen und Hamburger Meisterschaften



**Magdeburg.** Mit sechs Schwimmerinnen und Schwimmern war die HNT-Schwimmabteilung am ersten Mai-Wochenende bei den **Norddeutschen Meisterschaften und Jahrgangsmesterschaften** in Magdeburg am Start. Nicht alle Qualifizierten waren nach Magdeburg gereist, einige zogen die Hamburger Mastersmeisterschaften vor, andere scheuten bei nur einer qualifizierten Strecke den Aufwand oder waren nach der Qualifikation durch Krankheiten und Verletzungen nicht in Form. Die mitgereisten HNTer stellten sich der zahlreichen Konkurrenz in drangvoller Enge, die bei einem Event dieser Güte und Anspruch von den sportlichen Umständen die Grenzen des Zumutbaren oft überschritt.

Trotz allem freuten sich die HNT-Aktiven über viele neue Bestzeiten und tolle Platzierungen: Lena Cramer (Jahrgang 2004) konnte kurz nach dem Trainingslager noch keine neuen Bestzeiten herauschwimmen, gewann Bronze im Jahrgang über 100 Meter Freistil in 1:00,19 Minuten und holte drei weitere Platzierungen unter den Top Ten. Die Qualifikation zu den Deutsche Jugendmeisterschaften DJM schaffte auch Phelina Sarre (2006) mit einem neunten Platz über 50 Meter Freistil in neuer Bestzeit von 29,51 Sekunden. Über-

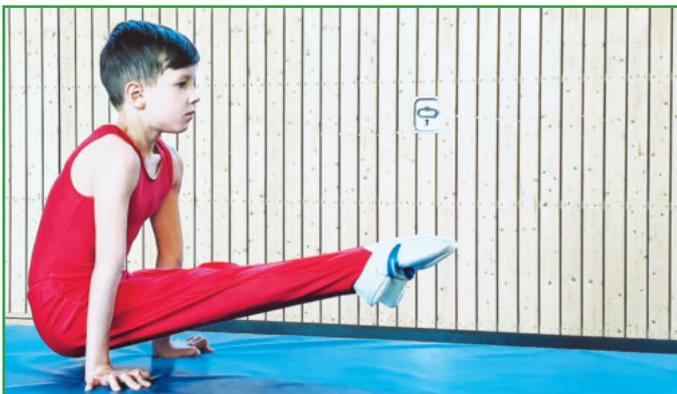
glücklich, endlich einen richtigen Sprung auf der 100 Meter Brust-Strecke gemacht zu haben, war auch Vivien Hanke (2006). Sie erschwamm einen elften Platz in 1:22,29 Minuten. Gleich fünf neue Bestzeiten abgeliefert hat Levin Peters (2005). Er kam über 200 Meter Schmetterling in 2:28,17 Minuten auf Rang sechs, über 100 Meter Schmetterling in 1:05,06 Minuten auf Platz zehn.

**Hamburg.** Die Medaillendichte bei den **internationalen Hamburger Mastersmeisterschaften** ist traditionell bezogen auf die Zahl der Meldungen sehr hoch. So stiegen die zehn HNT-Teilnehmer dieses Jahr bei 35 Starts auch gleich 27-mal auf das Podest – zumindest, wenn sie nicht bereits wieder anderweitig am Start oder im Wasser waren. Leider fanden teilweise Ehrungen parallel zu Wettkämpfen statt. So wurden Wettkämpfe und Medaillen im Akkord abgespult und nahmen der Veranstaltung ein wenig die verdiente Würdigung und Möglichkeiten der sportlichen Leistungen. Das Abschneiden der HNT-Schwimmer ist dennoch erfreulich. Es gab sieben neue persönliche Bestzeiten, was bei Masterswettkämpfen immer eine Erwähnung wert ist.



## HNT-Turner feiern Erfolge bei Landesmeisterschaften Offene Meisterschaften in Nordenham, Jonas und Bilal nicht zu schlagen

Bei den Offenen Landeseinzelmeisterschaften in Nordenham trafen die HNT-Turner am letzten Mai-Wochenende auf die Konkurrenz aus den norddeutschen Bundesländern. Der HNT-Kunstturn-Nachwuchs sammelte dabei gleich mehrere Hamburger Meistertitel ein. Nicht zu schlagen waren Jonas Kirsch und Bilal Zeybek. Beide behaupteten sich nicht nur gegen die Hamburger Konkurrenz. Auch gegen die restlichen Teilnehmer turnten sie in ihren Altersklassen jeweils auf den ersten Gesamtrang.



Im Jahrgang 2010 landete Maximilian Seng mit etwas Abstand auf seinen Vereinskollegen Jonas Kirsch auf dem sehr guten zweiten Gesamtrang. Martin Lehmann rundete das HNT-Ergebnis in dieser AK auf Platz sechs ab. Am Wettkampf im 2011-Jahrgang nahmen neben Bilal Zeybek für die HNT auch noch Maxim Rudik (4. Platz), Leon Dieckmann (7.), Nico Dieckmann (9.), Leon Schnittke (13.) und Jakob Grahl (18.) teil. Alle turnten sich mit guten Leistungen durch

den Pflichtsechskampf mit Übungen an den Geräten Pauschenpferd, Ringe, Sprung, Barren, Reck und Boden. Hier schlug sich auch Edgar Paludyan äußerst erfolgreich. Er verpasste den ersten Gesamtrang im Jahrgang 2009 nur um 0,6 Punkte. Mit seiner Leistung setzte er sich jedoch gegen die gesamte Hamburger Konkurrenz durch. Ähnliches gelang Nikita Büchert (Foto) im 2012-Jahrgang. Als Gesamtfünfter war der HNT-Nachwuchsturner bester Sportler aus Hamburg.

## HNT sucht Nachwuchsturner Neue Talente zwischen 3 und 6

Die HNT steht seit Jahrzehnten für beste Leistungen und gezielte Talentförderung im Kunstturnen. Großen Anteil daran hat der „Turnvater“ der HNT: Unter Anleitung von Helmut Ziechner sammeln die jungen Turner aus Hausbruch und Neugraben regelmäßig Titel auf Hamburger und auch norddeutscher Ebene. Damit das in Zukunft so weitergeht, sucht die HNT neue bewegungsbegabte Talente. Jungen im Alter von drei bis sechs Jahren können mittwochs von 15.30 bis 17.30 Uhr das Training in der Turnhalle Hausbruch (Eingang Schaaphusen) anschauen und auch selbst ausprobieren.

In der Gruppe am Mittwoch werden die kleinen HNT-Talente gezielt gefördert. Ein Beispiel dafür ist Nikita Büchert (Foto). Der Siebenjährige hat in dieser Gruppe begonnen und ist inzwischen bereits mehrfacher Landesmeister. Weitere Infos zum HNT-Kunstturnen gibt es direkt bei Helmut Ziechner, Telefon 040 7014250.

# 1. Rosengartenlauf

18. August 2019



**INFO & ANMELDUNG**  
[www.rosengartenlauf.de](http://www.rosengartenlauf.de)



REGIONALPARK  
ROSENGARTEN



## Rosengartenlauf 2019: Hamburger Meister mit am Start So., 18. August: Premiere eines neuen Lafevents für Jung und Alt

Der 1. Rosengartenlauf am Sonntag, 18. August, ist auch als Sportfest für die ganze Familie die Premiere einer neuen attraktiven Großveranstaltung im Regionalpark Rosengarten. Start und Ziel eines der landschaftlich schönsten und vielseitigsten Landschaftsläufe Deutschlands wird am Wildpark Schwarze Berge sein.

Sechs Laufwettbewerbe für Groß und Klein sowie ein Walking-/Nordic Walking-Wettbewerb stehen auf dem Programm für das große neue Volkslauf-Event. Anmeldungen sind bis zum 8. August möglich, der Teilnehmerbeitrag beträgt für den Wildpark-Bambini-Lauf (400 Meter) 6 Euro, den Allianz-Bellut-Kids-Lauf (1.000 Meter) 7 Euro, den BMW B&K Mini-Jugend-Lauf (2,8 Kilometer) 8 Euro, den Schlatermund-

Landschaftslauf (Achtelmarathon 5,274 Kilometer Lauf und Walking/Nordic Walking) 12 Euro, den Sparkassen-10er (Viertelmarathon 10,549 Kilometer) 16 Euro und für den EWE-Halbmarathon (21,0975 Kilometer) 20 Euro.

Unter den vielen bereits angemeldeten Teilnehmern ist über die 10-Kilometer Distanz auch Hailezgi Meresie, der amtierende Hamburger Meister über 10 Kilometer Straße (31:45 Minuten), Halbmarathon und Cross-Langstrecke am Start. Topfavorit für den Achtelmarathon ist sein HNT-Vereinskamerad Brhane Gebrebrhan mit einer Bestzeit von 15:36 Minuten.

**Anmeldung und Information auf**  
[www.rosengartenlauf.de](http://www.rosengartenlauf.de).

**Das schönste  
Spiel?  
Teampplay!**

LOTTO Hamburg fördert  
die TopSportVereine.



**LOTTO**  
Hamburg

**Und der Sport  
gewinnt.**

Mehr Informationen erhalten Sie unter: [www.lotto-hh.de/sportfoerderung](http://www.lotto-hh.de/sportfoerderung)

## Zweimal in der Woche 60 Minuten für die Gesundheit Neuer Kurs: Lauftherapie – der richtige Einstieg ins langsame Laufen

Ab August startet ein neuer HNT Gesundheitskurs: Gesundheitsförderndes Laufen für alle, die Interesse an einem vorsichtigen Einstieg in die Bewegung haben. Der Kurs wird geleitet von der Harburger Lauftherapeutin Angela Gennep, die seit mehr als zehn Jahren Lauftherapie-Kurse anbietet. Der Kurs mit maximal zwölf Personen richtet sich an Menschen, die ihr Leben durch sanfte Bewegung bereichern und ihre Gesundheit unterstützen möchten. **Das Laufprogramm wird so aufgebaut, dass Bewegungseinsteiger (auch 40+) in aller Regel gut mitmachen können.**

Lauftherapie ist eine psycho-soziale Bewegungstherapie nach Prof. Dr. Sabine Mertel. Sie zeichnet sich dadurch aus, leistungsfreier Raum zu sein. Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich ausgeglichener fühlen, Ermüddungserscheinungen entgegen zu wirken, ein neues gutes Körperbewusstsein aufzubauen und auch dadurch gesünder und entspannter den Alltag zu meistern. Dafür ist ein individuell richtiges Maß an ausdauernder Bewegung hilfreich und unterstützend. Zudem sind die sozialen Kontakte in der Gruppe wichtig, die Gruppe bietet Schutz und Unterstützung. Nicht die Selbstoptimierung, nicht der Wettkampf, sondern ausschließlich das eigene Wohlbefinden steht im Fokus.

Durch die sanfte und ausdauernde Bewegung werden die physischen und nicht minder die psychischen Parameter positiv beeinflusst. Lauftherapie richtet sich insofern besonders an Menschen, die unter hoher psychischer Belastung

leiden. Hier kann sie einen wertvollen, komplementären Beitrag in der Therapie leisten. Der Kurs wird im Rahmen der Vernetzungsstelle/Koordinierungsbaustein für Gesundheitsförderung durch die Techniker Krankenkasse gefördert.



Der Kurs beginnt am 19. August und endet am 21. Oktober, zweimal wöchentlich jeweils montags und donnerstags von 18 bis 19 Uhr. Im Anschluss können die Teilnehmer das Training selbstständig fortsetzen und haben so eine jederzeit einsetzbare Hilfe zur Selbsthilfe parat. Weitere Infos und Anmeldung: **HNT-Rehasport, Meike Paul, Mobiltelefon 0171 7529950, E-Mail gesundheitsport@hntonline.de.**

## „Du gehst wie Du stehst!“ Fußgymnastik: neue Termine

„Du gehst wie Du stehst!“ – Es lohnt sich, mit bestimmten gymnastischen Übungen an der Fußgesundheit zu arbeiten – Dehnen, Kräftigen und Aktivieren. Und da die Bewegung in der Gruppe immer noch mehr Spaß macht, gibt es für das 2. Halbjahr 2019 neue Termine, jeweils samstags 10.30 bis 12.30 Uhr am 31. August, 28. September, 26. Oktober und 30. November.

Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder an Meike Paul, E-Mail gesundheitsport@hntonline.de

## Aktiv am Morgen Nordic Walking startet früher

In den Sommermonaten geht es montags und freitags schon eine halbe Stunde früher los. Die beiden Kurse mit Susanne Kaden finden in den Monaten Juni, Juli und August von 8.30 bis 10 Uhr statt. Treffpunkt bleibt das Fischbektal.

## Infoabend: „Aktiv werden mit Krebs“ Donnerstag, 27. Juni um 18.30 Uhr im VIP-Raum der CU Arena

„Sport“ und „Krebs“, wie passt das zusammen? Sport steht für körperliche Aktivität, Gesundheit und Leistung. Krebs dagegen wird mit einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, dem Verlust von Lebensqualität und körperlichen Beschwerden in Verbindung gebracht.

Dennoch belegten in den letzten Jahren zahlreiche internationale Studien, dass Sport die Krebs-Therapie unterstützt. Besteht eine Krebserkrankung, kann körperliche Aktivität die Lebensqualität und Prognose, also den Verlauf der Erkrankung, positiv beeinflussen und die Heilungschancen erhöhen. Auch die Gefahr des Wiederauftretens der Erkrankung verringert sich.

Gleichzeitig möchten sich viele Krebspatienten und -patientinnen nicht einfach nur behandeln lassen, sie haben vielmehr das Bedürfnis, selber etwas zu ihrer Heilung beitragen zu wollen. Diese Möglichkeit bietet die HNT in Kooperation mit der Praxis für Strahlentherapie Harburg zukünftig

Betroffenen an: Auf Initiative von Dr. Jürgen Heide, der als Facharzt für Strahlentherapie viele Krebspatienten behandelt, hat die HNT ein spezielles Sport- und Bewegungsangebot geschaffen, das sich an Krebspatienten und -patientinnen zum Beispiel mit Brust-, Prostata- oder Lungenkrebs richtet. Auch andere Harburger Ärzte wollen das Projekt unterstützen und ihre Patienten und Patientinnen auf das neue Angebot hinweisen.

**Wer Interesse am neuen „Sport mit Krebs“-Angebot der HNT hat und weitere Informationen haben möchte, wendet sich an die Leiterin des HNT-Reha-Sports, Meike Paul, Telefon 0171 7529950 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de.**

**Alle Informationen gibt es auch beim Infoabend „Aktiv werden mit Krebs“ am Donnerstag, 27. Juni um 18.30 Uhr im VIP-Raum der CU-Arena, Am Johannisland 2.**

## HNT-Boxer feiern ihre ersten Erfolge Im erstes Jahr der neuen Abteilung bereits eine DM-Teilnahme

Seit etwas mehr als einem Jahr wird bei der HNT geboxt. Ein kleines Jubiläum, aber eines, auf das die Verantwortlichen sehr stolz sind. Denn seit dem Start im April 2018 hat sich schon einiges getan. Rund um die beiden verantwortlichen Trainer Hasan Kiraz und Mark Haupt hat sich eine motivierte Truppe junger Boxerinnen und Boxer zusammengefunden. Und die feiern ihr Jubiläum ganz sportlich: in der Halle am Opferberg, beim Training. Zweimal die Woche werden hier die Handschuhe geschnürt.

Mit in der Halle sind natürlich die beiden Coaches. Kiraz und Haupt bringen eine Menge Erfahrung mit und geben diese mit viel Begeisterung an ihre jungen Talente weiter. Immer am Ball bleiben, sich nicht hängen lassen, dann wird auch was aus dir. Das ist so etwas wie das Credo der beiden. Dabei ist es vollkommen egal, ob jemand schon auf dem Weg zum Profiboxer ist oder gerade erst mit dem Sport begonnen hat. Die HNT-Boxer freuen sich über jedes alte und neue Gesicht in der Halle. Noch fehlt ihnen dort ein echter Boxing, aber auch der wird demnächst kommen.

Was sich schon längst eingestellt hat, sind die Erfolge. In diesem Zusammenhang fällt häufig der Name Nikolaos Kosmadakis. Der 13-Jährige wurde im vergangenen Jahr bereits Norddeutscher Meister. Anfang Mai ging es für ihn dann zur Deutschen U15-Meisterschaft nach Lindow in Brandenburg. Dort verlor Niko in der Klasse bis 50 Kilo-gramm direkt seinen ersten Kampf 1:4 nach Punkten. Ein kleiner Rückschlag,

von dem sich das HNT-Talent aber nicht aufhalten lassen will. „Er hat bei der DM leider nicht das umgesetzt, was er kann“, berichtete Trainer Kiraz.



Kurz danach lief es auch schon wieder besser. Im Rahmen der Hamburgiade gewann Niko seinen Kampf, auch Vereinskollege Ali Ismail (16) holte sich einen Sieg. Die Erfolge ihrer Boxer bestätigen, dass die neue Abteilung auf einem sehr guten Weg ist. Wer in das Training in der Opferberghalle, Cuxhavener Straße 271a, einmal reinschnuppern möchte, ist herzlich willkommen. Die unterschiedlichen Altersgruppen trainieren am Dienstag und Donnerstag gemeinsam von 18 bis 20 Uhr. Geeignet ist das Training für Mädchen und Jungen ab acht Jahren.



# Warncke's Frischecenter



## die BACKBUDE

Jeden Samstag ab 9 Uhr in der Backbude



**Frühstücksbüfett**  
inkl. 1 Heißgetränk nach Wahl  
pro Person, nur

### 10.90€

## 2-EURO-GUTSCHEIN FÜR EIN FRISCHES TAGESGERICHT!

Genießen Sie von Montag bis Donnerstag  
gegen Vorlage dieses Coupons ein Tagesgericht  
um 2 Euro günstiger.\*  
Nur ein Gutschein pro Person  
und Einkauf gültig.



# HNT von A bis Z – das ständige Sportprogramm

## Vielfalt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Rund 400 Sportangebote stehen Woche für Woche 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

Erlebniswelt 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

Erlebniswelt Turnfitness - ab 16 J.

Do., 20:15-22:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Body Workout

Do., 20:00-21:00 Vereinshalle 1

Fitness Gymnastik

Erwachsene gemischt ab 60 Jahre

Fr., 18:30-20:00 Gymnastikhalle Hausbruch

### Aikido

Aikido Erwachsene

Mo., 20:00-22:00

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, Kindertanz und Modern & Contemporary Dance

Eine Anmeldung zur 1. Probestunde ist bis zum Vortag an das HNT Sportbüro erforderlich: Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de). Teilnahme am Wettkampfkader nur auf Einladung.

Klassisches Ballett I 7-12 J.

Vorstufe, offen für Einsteiger mit VK

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

Modern & Contemporary Dance

Kinder ab 10 J., Jugendliche & Erwachsene

Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen

Di., 18:00-19:30 Vereinshalle 2

Modern & Contemporary Dance

Kinder ab 10 J., Jugendliche & Erwachsene

Mittelstufe mit guten Vorkenntnissen

Di., 19:30-20:00 Vereinshalle 2

Proben HNT-Ballett-Compagnie

Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader

Di., 20:00 Vereinshalle 2

Kindertanz für Jungen & Mädchen 6-10 J.

Mi., 15:00-15:45 Uhr Vereinshalle 1

Proben HNT-Ballett-Compagnie

- Kinder Wettbewerbskader

Mi., 15:00-16:30 Vereinshalle 1

- Förderklassen I und II (auf Einladung)

Mi., 15:45-17:00 Vereinshalle 2

Klassisches Ballett II 8-11 J.

Grundstufe, offen für Einsteiger

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

Klassisches Ballett III 10-15 J.

Aufbaustufe, offen für Einsteiger

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

Zum-Dance

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

Klassisches Ballett IV & Pointe-Work I-IV

für Jugendliche und Erwachsene,

Mittelstufe, offen für Einsteiger

Do., 18:45-20:00 Vereinshalle 2

Kindertanz für Jungen & Mädchen 3-5 J.

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

Tänzerische Früherziehung ab 5½ J.

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

Training der HNT-Ballett-Compagnie

Wettbewerbskader

Sa., 11:15-12:45 Vereinshalle 2

Repertoire/Proben der HNT-Ballett-

Compagnie, Jugendl. & Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 12:45-13:45 Vereinshalle 2

Historischer Tanz/Schauspiel

HNT-Ballett-Compagnie

Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 13:45-14:30 Vereinshalle 2

Charaktertanz HNT-Ballett-Compagnie

Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Wettbewerbskader

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

### Basketball

Mädchen & Jungen, Fortgeschr., 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 8-14 J.

Jungen Einsteiger 8-14 J.

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

Jungen Fortgeschr., 14-16 J. und 16-18 J.

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

Jungen Anfänger 10-13 J.

Fr., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

### Beachvolleyball

Platzbuchung individuell: [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

### Boxen

Di., 18:00-20:00 Sporthalle Opferberg

Do., 18:00-20:00 Sporthalle Opferberg

### Cross Training in der Fitbox

Mi. & Do., 18:00-19:00 und 19:00-20:00

Di., 18:30-19:30 und 19:30-20:30

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

### FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

(Kursprogramm auf Seite 4)

### Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Fr., 16:00-18:00 Sporthalle Opferberg

### Fußball

1. Herren

Di. & Do., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

2. Herren

Fr., 20:00-21:30 Kunstrasen Opferberg

Torwarttraining

Mo., 18:00-20:00 Kunstrasen Opferberg

Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Neumoorstück

Ballschule, ab Jg. 2013

Mo., 17:00-18:00 Rasenplatz Opferberg

1. A-Jugend, Jg. 1999/2000

Di. & Do., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof

1. D-Jugend, Jg. 2007/2008

Di. & Do., 17:30-19:00

Sportplatz Neumoorstück

1. E-Jugend, Jg. 2009

Di. & Do., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof

1. F-Jugend, Jg. 2010

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

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

2. F-Jugend, Jg. 2010

Mi., 17:15-18:30 Kunstrasen Opferberg

Fr., 18:15-19:30 Kunstrasen Opferberg

3. F-Jugend, Jg. 2011/2012

Mi., 17:15-18:30 Kunstrasen Opferberg

Fr., 17:00-18:15 Kunstrasen Opferberg

1. G-Jugend, Jg. 2012/2013

Mi., 16:00-17:15 Kunstrasen Opferberg

Fr., 16:30-18:00 Rasenplatz Opferberg

Futsal, ab Jg. 2000

Mo., 20:00-22:00 Sporthalle GS Neugraben

Mi., 20:30-22:00 Störtebekerhalle

1. Damen

Di., 20:15-21:15 Kunstrasen Opferberg

Do., 20:00-21:00 Kunstrasen Opferberg

1. D-Jugend-Mädchen, Jg. 2006-2008

2. D-Jugend-Mädchen, Jg. 2007-2009

Di. & Do., 18:15-19:45

Sportplatz Neumoorstück

1. F-Jugend-Mädchen, Jg. 2010-2011

Di. & Do., 17:30-19:00

Sportplatz Neumoorstück



## 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

Energy-Dance  
Mo., 20:00-21:00  
Gymnastikhalle Hausbruch

Beckenbodentraining  
für Männer und Frauen  
Di., 8:00-9:15 Vereinshalle 2

Ganzkörpertraining  
Di., 9:00-10:00 Vereinshalle 1

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

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

Gesundheitssport für Frauen  
Mi., 9:30-10:30 Vereinshalle 1

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

Wirbelsäulengymnastik  
Mi., 17:00-18:00  
Gymnastikhalle Hausbruch

Fit & Locker / Sport bei Rheuma  
Mi., 18:00-19:00  
Gymnastikhalle Hausbruch

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

Wirbelsäulengymnastik  
Do., 8:45-9:45 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., 8:30-10:00 Vereinshalle 2

Beckenbodentraining  
Fr., 10:00-11:45 Vereinshalle 2

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

## HipHop

Anfänger 7-9 J. und Neueinsteiger  
Mi., 15:45-16:30 Vereinshalle 1

Anfänger ab 11 J.  
Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 1

Anfänger 7-9 J.  
Fr., 15:15-16:00 Vereinshalle 2

Anfänger 9-11 J.  
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 2

Fortgeschrittene ab 14 J. und Erwachsene  
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

## Inlineskating

Fitness & Spiele  
Jugendliche und Erwachsene  
Fr., 19:45-22:00 Sporthalle Quellmoor  
kurzfristiger Ortswechsel möglich; vorab  
melden unter inlineskater@hntonline.de

## Integration durch Sport

FemiGration, nur für Frauen  
Mi., 18:00-19:00  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2  
„Beach & Chill“ Integration durch Sport  
Fr., 18.30-22:00 HNT-Beachvolleyballplatz

## Irish Dance

Eine Anmeldung zur 1. Probestunde ist bis  
zum Vortag an das HNT Sportbüro erfor-  
derlich: Telefon 040 7017443 oder E-Mail  
sportbuero@hntonline.de. Teilnahme am  
Wettkampfkader nur auf Einladung.

Irish Dance Class, Level 0, Kinder ab 5 J.  
Mi., 16:30-17:30 Vereinshalle 1

Irish Dance Class Level 1-3,  
Beginner/Primary/Intermediate  
Jugendliche und Erwachsene  
Mi., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

„Diekdanzers-Altes Land“ Partnergruppe  
HNT Irish Dance Academy, Aufnahme zum  
geschlossenes Training auf Anfrage  
Fr., 17:00-18:00 Vereinshalle 1

Ceili-, Figure- und Show-Teamtraining  
der HNT Irish Dance Academy,  
Teamtanz-Wettkampfkader  
Fr., 18:00-19:00 Vereinshalle 1

Solotanz-Training, Soft Shoe & Hard Shoe,  
HNT Irish Dance Academy  
Wettkampfkader  
Fr., 19:00-20:00 Vereinshalle 1

Proben HNT Irish Dance Academy,  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Wettkampfkader  
Sa., 15:15-16:15 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.  
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 Wettkampftraining  
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

## Achtung Ferien

Die Sporthallen sind in  
den Sommerferien (27. Juni  
bis 7. August) geschlossen.  
Das HNT-Sportprogramm in  
den Hallen im HNT-Vereins-  
haus an der Cuxhavener  
Straße 253 läuft zu einem  
großen Teil weiter. Alles  
zum HNT Programm in den  
Sommerferien auf Seite 19.



## Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.  
Mo., 19:30-21:00  
Sporthalle An der Haake (AdH)  
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Neugraben  
Fr., 19:30-21:00 Sporthalle AdH  
Mädchen & Jungen 8-11 J.  
Mo., 17:00-18:15 Sporthalle AdH  
Fr., 17:00-18:15 Sporthalle AdH  
Mädchen & Jungen 11-14 J.  
Mo., 18:15-19:30 Sporthalle AdH  
Fr., 18:15-19:30 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  
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  
Talentschule 3-6 J.  
Mi., 15:30-17:30 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

Informationen zu weiteren Trainingszeiten und -gruppen: leichtathletik@hntonline.de  
Jugend U18/U20  
Mo., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg  
Jugend U16  
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg  
Kinder U10  
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg  
Sportabzeichen  
Di., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg  
Mi., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg  
Jugend U12  
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg  
Jugend U14  
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg  
Jugend U18/U20  
Do., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg  
Jugend U16  
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg  
Laufftreff nach Absprache  
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg  
So., 10:00-12:00 Sportplatz Opferberg  
Jugend U14  
Fr., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg

## Nordic Walking

Mi., 9:00-10:30 und 18:00-19:30  
Mo. und Fr., 8:30-10:00  
Laufstrecke Fischbektal

## Pilates

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)  
50plus-Anfänger & Fortgeschrittene  
Di., 11:45-12:45 Vereinshalle 2  
Pilates  
Mi., 19:00-20:00  
Mi., 20:00-21:00  
Gymnastikhalle Hausbruch

## Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene An-  
fragen zum Angebot  
Telefon 040 70382435  
oder E-Mail reha@hntonline.de

## Schwimmen

Alle Altersgruppen, zumeist in der  
Schwimmhalle Süderelbe. Wegen ein-  
geschränkter Wasserzeiten aktuell  
nur Annahme von Bewerbungen für  
Schwimmausbildung, Eltern-Kind-  
Schwimmen und Wassergymnastik  
sowie von Schwimmern mit Wett-  
kämpferfahrung. 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  
Radwandern (geübte Fahrer)  
Do., 10:00-14:00 HNT-Vereinshaus  
Radwandern (gemäßigtes Tempo)  
jeden 1. und 3. Do. im Monat  
10:00-13:00 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

Skitfitness gesundheitsorientiert  
Di., 19:30-20:30 Turnhalle Hausbruch  
Power-Skitfitness  
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 Wettkampfttraining  
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



## 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 Anfänger & Wiedereinsteiger  
 Aula Schule am Falkenberg

Line Dance-Gruppe Jolly Boots  
 Di., 18:30-20:00 für Anfänger  
 Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene  
 Aula Schule am Falkenberg

Line Dance-Gruppe Jolly Boots  
 Do., 18.30-20:00 für Anfänger  
 Do., 20.00-21:30 für Fortgeschrittene  
 Aula Schule Schnuckendrift

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

## Taekwondo

ab 12 J.  
 Mo., Di. und Do. 18:30-20:00  
 Störtebekerhalle 1

## 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., 16:00 Ballspiele für Kleinkinder  
 alle: Tennishalle am HNT Sportpark Opferberg

## Tischtennis

Schüler/Jugendliche  
 Mo., 17:30-18:45 und Fr., 16:15-18:45  
 Erwachsene  
 Mo., Mi., und Fr., 19:00-22:00  
 alle: Sporthalle An der Haake

## Triathlon

Di., 16:00-17:00 Störtebekerhalle Empore

## Volleyball

männliche Jugend bis 13 J.  
 Mo., 16:15-17:15 CU Arena

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

männliche Jugend ab 13 J.  
 Mo., 17:15-19:15 CU Arena

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., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

VT Hamburg Leistungszentrum  
 U12w: Mo., Mi., Fr., 16:00-17:30 CU Arena  
 U14w: Mo., Mi., Fr., 16:00-18:00 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 13 J.  
 Mi., 17:00-18:30 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

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

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  
 Fr., 20:00-22:00 Sporthalle Fischbek  
 Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

## Yoga

Hatha Yoga  
 Mo., 8:15-9:45 HNT FitHus  
 Di., 18:30-20:00 Gymnastikhalle Hausbruch  
 Do., 18:00-19:30 HNT FitHus

Fitness-Yoga  
 Mo., 19:30-20:30 HNT FitHus

Rücken-Yoga  
 Di., 9:00-10:15 HNT FitHus

Active-Aging-Yoga  
 Do., 16:30-18:00 HNT FitHus

Intensive-Yoga  
 Do., 20:00-21:15 Gymnastikhalle Hausbruch  
 Sa., 12:45-14:15 HNT FitHus

## Zumba

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)  
 für Anfänger & Fortgeschrittene  
 Mi., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

## Zum-Dance

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

**Achtung Ferien**  
 Die Schulsporthallen sind in den Sommerferien (27. Juni bis 7. August) geschlossen. Das HNT-Sportprogramm in den Hallen im HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 läuft zu einem großen Teil weiter. Alles zum HNT Programm in den Sommerferien auf Seite 19.

**Alle Informationen, Orte und Zeiten auf**

**hntonline.de**

**und im HNT-Sportbüro**

**Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443**

## Begeisterte Kinder motivieren ihn immer wieder 50 Jahre Engagement: Michael Zart „lebt“ für den Judo sport und die HNT

**Aktiver, Trainer, Abteilungsleiter und zwischendurch auch einmal Präsident: Michael Zart (63) trägt schon seit 50 Jahren das HNT-Logo auf der Brust. Zu seinem Jubiläum haben wir das HNT-Judo-Urgestein zum Interview getroffen.**

*Lieber Michael, wie bist du damals im Januar 1969 zur HNT gekommen?*

Durch einen Klassenkameraden, der hier schon Judo gemacht hat. Der hat mich einfach mal mit geschnackt. Nach vier Wochen hat er dann aufgehört und ich bin dabei geblieben.

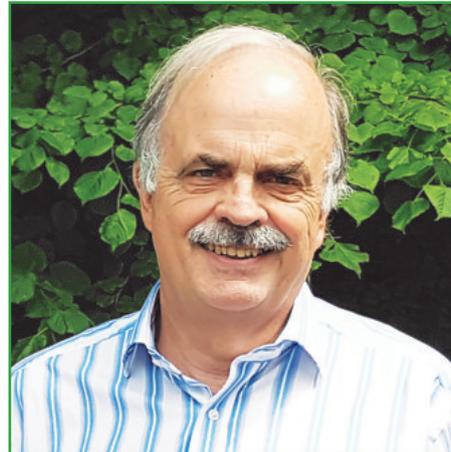
*Was hat dich am Judo fasziniert?*

Der Sport hat mich fasziniert, besonders die Vielfalt. Die merke ich heute noch. Ich habe jetzt den 3. Dan und bin längst kein Anfänger mehr. Trotzdem entdeckt man immer wieder Neues und stellt sich neuen Herausforderungen. Und man hat viel Bewegung. Ich hatte damals mit Jupp Berger auch einen tollen Trainer. Judo war für mich einfach Liebe auf den ersten Blick. [lacht]

*Nun bist du immer noch selbst aktiv, bist Trainer, Abteilungsleiter – das klingt nach einer Menge Arbeit.*

Das ist es sicherlich auch. Man steht ja nicht nur ein paar Mal in der Woche auf der Judomatte, sondern hat dann zu Hause auch noch Arbeit. Wir waren gerade ein Wochenende auf Judoausfahrt in Eckernförde. Da sitzt du dann abends auch noch mal zwei Stunden, machst die Bahnfahrkarten fertig und noch dies und jenes. Man verbringt

doch noch ganz schön viel Zeit vor dem Computer. Aber noch geht es, noch bringt es Spaß. Und das ist das Wichtigste. Wenn ich keinen Spaß daran hätte, dann würde ich es auch nicht machen.



*Du warst zwischendurch auch noch HNT-Präsident?*

Ja, von 2003 bis 2008. Das war damals ein bisschen eine Notlösung, weil es sonst keiner machen wollte. Und ich habe dann zu früh meine Hand gehoben. [lacht] Ich habe gar nicht überlegt, dass es eigentlich Wahnsinn ist, als Präsident gleichzeitig auch noch den Job als Abteilungsleiter und Trainer zu machen. Fünf Jahre habe ich das durchgehalten.

*Welche besonderen Momente sind dir in 50 Jahren HNT in Erinnerung geblieben?*

Auf jeden Fall meine Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft U21. Wenn

man unter der Nationalhymne in so eine Halle hereingeht und weiß, man ist unter den 20 Besten in Deutschland, ist das schon ein Erlebnis. Auch wenn das Ergebnis dann nicht so super war, aber dabei sein ist alles. Und bei uns in der Abteilung sind es die vielen Erfolge mit den Kindern. Wenn sich dann mal einer der eigenen Schützlinge für eine Norddeutsche oder sogar Deutsche Meisterschaft qualifiziert hat, war das natürlich ein Highlight. Es ist generell toll, wenn die Kinder mit Begeisterung dabei sind. Das entschädigt einen für die viele Arbeit, die man als Trainer und Abteilungsleiter hat.

*Klingt so, als wenn dich die Arbeit mit den Kids immer noch sehr begeistert.*

Ja, das mache ich immer noch wahn-sinnig gerne, weil man eben auch merkt, dass was von den Kindern zurückkommt. Ich bin auch kein Trainer, der nur am Mattenrand steht. Ich muss immer irgendwie aktiv dabei sein, und das mögen die Kinder. Wir haben sicherlich auch viel Glück gehabt. Es gibt andere Vereine, wo das nicht so einfach abläuft. Bei uns macht das Training mit den Kindern aber viel Freude.

*Was möchtest du den Mitgliedern und Freunden der HNT noch mit auf den Weg geben?*

Ich hoffe, sie ertragen mich noch ein paar Jahre länger. [schmunzelt] Nein, ich hoffe nur, dass die HNT so ihren Weg weitergeht, wie wir das seit vielen Jahren immer schon gemeinsam gemacht haben.

  
**Schlatermund**  
 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU  
 SPIEL- UND SPORTPLATZBAU  
 TERRASSEN- UND WEGEBAU  
 BAUMPFLERGE, WINTERDIENST  
 OBJEKTBETREUUNG  
**☎ 040 / 75 49 59 -0**

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

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

### Impressum

Die HNT, 3/2019, Juli 2019, 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

Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv



**GEMEINSAM GEWINNEN**  
[www.erima.de](http://www.erima.de)



## Gerd Grün neuer Trainer des Volleyball-Teams Hamburg Landestrainer wechselt vom Hamburger Volleyball-Verband zum VTH

Das Volleyball-Team Hamburg (VTH) hat mit Gerd Grün einen neuen Trainer für die anstehende Saison in der Dritten Liga gefunden. Der Landestrainer des Hamburger Volleyball-Verbandes wechselt offiziell zum 1. Juli zum VTH. Nach dem Abstieg aus der zweiten Volleyball Bun-



desliga hat die HNT zur kommenden Saison die Gesamtverantwortung für den Spielbetrieb, für das Nachwuchsleistungszentrum und für die Breitensportteams des VTH übernommen. In den letzten Wochen wurde hinter den Kulissen an einer konzeptionellen, strukturellen und personellen Neuausrichtung gearbeitet. Mit Gerd Grün gewinnt das Volleyball-Team Hamburg einen qualifizierten Trainer, der gemeinsam mit André Thurm als Co-Trainer und Helmut von Soosten als Leiter des Leistungszentrums auch die Nachwuchsarbeit des Vereins weiter intensivieren wird.

## Deutsche Meisterschaften VTH-U14-Team erreicht Platz 12

Die U14 Mannschaft aus dem Nachwuchsleistungszentrum des Volleyball-Teams Hamburg VTH hat am dritten Maiwochenende bei den Deutschen Meisterschaften in Mauerstetten/Bayern den 12. Platz erreicht. Nach dem Hamburger Meistertitel und der Vizemeisterschaft bei den Norddeutschen Meisterschaften konnte die Mannschaft von Trainer Helmut von Soosten auch bei ihrer ersten DM-Teilnahme mit guten Leistungen überzeugen.



Foto: SportFoto/Helmut Keiling

Mit zwei Testspielen gegen den MTV Stuttgart und TV Brötzingen aus dem Teilnehmerfeld der DM-Endrunde startete schon in der Vorwoche die letzte Vorbereitung auf das Turnier. Während der Meisterschaften mit insgesamt 16 Teams aus acht Regionen in Deutschland zeigten die jungen Hamburgerinnen starke Leistungen und nahmen viele neue Eindrücke, Erfahrungen, Freundschaften und Kontakte mit zurück in den Norden.

## 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



## FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUEDIEDENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

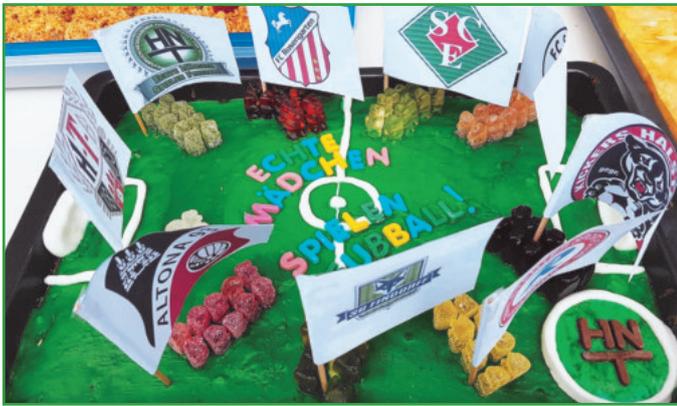
[www.flury-services.de](http://www.flury-services.de)

**Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!**

## Bester Mädchenfußball

### 1. HNT-Mädchen-Cup begeisterte

Am 1. Mai gehörte der HNT-Sportpark Opferberg 100 fußballverrückten Mädchen im Alter von elf bis 13 Jahren. Es war die Premiere für den HNT-Mädchen-Cup HMC'19. Nach sechs Monaten Planungszeit für die ehrenamtlichen Helfer und unterstützenden Eltern ging es los. Mit zehn Teams und erwarteten 300 Zuschauern hatten die Organisatoren die Messlatte für ihre Turnier-Premiere hoch gelegt. Ganz oben auf der Planungsagenda zum HMC'19 stand der sportliche Fair-Play-Gedanke gleichauf mit der Wohlfühlatmosphäre für die Gastmannschaften. Die Verantwortlichen achteten von der ersten Planungsphase an darauf, dass es eines nicht wird: Ein lieblos hingeklatschtes Fußballturnier mit dem Charme von „Wir füllen hier lediglich unsere Mannschaftskasse auf“. Nicht nur neben dem Fußballplatz wollten die HNT-Fußball-Mädchen professionell wirken, auch auf dem Rasenplatz sollte attraktiver Fußball gezeigt werden.



Aus diesem Grund hatten die Fußball D-Mädchen ausschließlich stark gemeldete Mannschaften des Hamburger und Niedersächsischen Fußball-Verbandes geladen. Die SG Findorff aus Bremen hatte dabei die weiteste Anreise. Aus dem Harburger Umland und der Nachbarschaft waren die Teams des FC Rosengarten und des HTB angereist. Wobei die Harburger Gäste das mit Abstand jüngste Team des Turniers stellten. Komplettiert wurden die Gruppen mit Vereinen aus Rahlstedt, Altona, St. Pauli, Halstenbek und Eilbek. Ein buntes Rahmenprogramm mit Tombola und Torschussanlage rundete die Veranstaltung ab und sorgte bei den jungen Spielerinnen in den Spielpausen für Abwechslung.

Im sportlichen Bereich wurde auch so einiges geboten. Kein Ball schien verloren, jeder Zentimeter Rasen war heiß umkämpft. Gewonnene Zweikämpfe wurden von den Zuschauern beklatscht. Und die vorgetragenen Angriffe und Ballstafetten waren Werbung pur für den Mädchenfußball. Gespielt wurde in zwei Gruppen. Am Ende der Vorrunde konnten sich vier Teams über das Erreichen des Halbfinals freuen. In Gruppe 1 hatten die Mädchen des FC Rosengarten vor der HNT die Nase vorn. In Gruppe 2 landeten die Kickerinnen von Altona 93 vor den Mädchen des SC Eilbek auf Rang eins. In den beiden Halbfinals setzten sich dann Rosengarten gegen Eilbek mit 3:1 und die HNT gegen Altona mit 1:0 durch. Der würdige Abschluss eines toll organisierten Turniers war dann ein fulminantes Finalspektakel: FC Rosengarten gegen HNT. Aus diesem gingen die HNT-Mädchen mit einem knappen 1:0 als Turniersieger hervor. Der Dank geht allen Teilnehmerteams, die sich auf ein tolles Fußballfest am Maifeiertag in Neugraben eingelassen haben. Die ersten Voranmeldungen für den 2. HNT-Mädchen-Cup im nächste Jahr sind bereits eingegangen. Das beste Dankeschön für die ehrenamtlichen Organisatoren.

## Toller und fairer Fußball

### 2. Edmund-Dalitz-Cup zu Pfingsten



Ein bisschen stürmisch am Samstag, dafür umso sonniger am Sonntag: Mit dem 2. Edmund Dalitz Pfingstcup hat die HNT erneut ein gelungenes Fußballturnier auf die Beine gestellt. Insgesamt 32 Jugendmannschaften traten am 8. und 9. Juni im HNT-Sportpark Opferberg gegeneinander an. Am Samstag blies der Wind noch das eine oder andere Mal dazwischen, das beeindruckte die jungen Fußballer aber wenig. Sie zeigten an beiden Tagen fairen und tollen Fußball. Gratulation an die Turniersieger Einigkeit Wilhelmsburg (Jahrgänge 2007 und 2010), HNT (2009) und SV Lurup (2011). Am Pfingstsonntag wurde es mit dem HNT-Flohmarkt und einem Beachvolleyball-Turnier noch voller auf der Anlage an der Cuxhavener Straße. Die HNT bedankt sich bei allen Teilnehmern, Besuchern und Helfern.

## Abschied von der A-Jugend Spieler gehen in den Herrenbereich

Hinter ihnen liegen acht ereignisreiche Jahre. Acht Jahre voller Erfolge und auch Niederlagen, voller Emotionen, Spaß und gemeinsamer Momente. Am 15. Juni bestritt die HNT-Fußball-A-Jugend auf dem heimischen Opferberg nun ihr definitiv letztes gemeinsames Punktspiel. Es ist Schluss, das Ende einer kleinen Ära. Trainer Bernd Jacobsen hat die Nachwuchskicker die vergangenen acht Jahre begleitet. In dieser Zeit sind aus fußballbegeisterten Kindern junge Erwachsene geworden, von denen einige den Weg bei den Herren weitergehen werden. Zum ersten Mal seit über 30 Jahren überführt die HNT wieder Jugendkicker in den Herrenbereich. Darauf ist die HNT-Fußballabteilung sehr stolz.



So stolz wie es Bernd Jacobsen schon in den vergangenen acht Jahren gewesen ist. Stolz auf eine tolle Mannschaft voller großartiger Fußballerinnen und Fußballer. Ein Dank geht auch an alle Wegbegleiter wie etwa Andreas Krahl und Jens Dreher, an die ehemaligen Spieler wie Marie und Sophie Lesser und alle Eltern, Freunde und Bekannte, die dieses Team in den vergangenen Jahren unterstützt haben. Danke für eine tolle Zeit!

## 35 Jahre Tanzen in der HNT Jubiläumsfeier am 31. August

Die Liebe zum Tanzen treibt die Mitglieder der HNT-Tanzabteilung seit 35 Jahren jede Woche auf das Parkett. Auch außerhalb des Trainingsbetriebes unternehmen die Gruppen viel gemeinsam. Alles begann im Frühjahr 1984:

Tanzfreudige Vereinsmitglieder trafen sich in den Räumen der HNT, um in geselliger Runde zu Standard- und Lateintänzen das Tanzbein zu schwingen. Aus diesen lockeren Zusammenkünften folgte am 10. April 1984 die Gründung der Abteilung Gesellschaftstanz. Der Wunsch der 20 Gründungsmitglieder, die Geselligkeit in den Vordergrund zu stellen, führte zu dem Namen Gesellschaftstanz. Bereits im ersten Jahr trafen sich die Mitglieder zu einer gemeinsamen Weihnachtsfeier. Auch in den einzelnen Gruppen wurden viele gemeinsame Ausflüge oder Theaterbesuche unternommen. Immer mehr Tanzfreudige traten der Abteilung Gesellschaftstanz bei. Zeitweise hatte die Abteilung über 200 Mitglieder. Die Gründungsmitglieder konnten das Ehepaar Renate und Georg Krause als Trainer gewinnen. Die beiden blickten auf eine erfolgreiche Vergangenheit zurück. Sie waren zweimal Formationsweltmeister, dreifache internationale Britische Meister, achtmal Europameister und elfmal Deutsche Meister. Aufgrund ihrer sportlichen Erfolge im Formationstanz verlieh ihnen der Bundespräsident das „Silberne Lorbeerblatt“. Über 25 Jahre unterrichteten sie mit viel Freude und Engagement verschiedene Tanzgruppen und gründeten die HNT-Tanzformationen „Standard und Alte Tänze“ (Foto), die bei vielen Auftritten das Publikum begeisterte. Im Jahr 2007 übernahm dann das Ehepaar Rosi und Bernhard Kessel die Freitagsgruppen und führte diese ebenfalls mit viel Freude und Engagement.



Seit 2009 bietet die Tanzabteilung auch Line Dance an. Wie der Name schon sagt, wird hier in Reihen neben- und hintereinander getanzt. Trainiert wurden die Line Dancer von Rosi Kessel. Etwa 2012 begannen die Mitgliederzahlen sowohl bei den Gesellschaftstänzern, als auch bei den Line Dancern zu sinken. Durch mehr Angebote und intensiver Werbung konnten neue Mitglieder gewonnen werden, die heute von sehr engagierten Trainern wie Kerstin Muche (Line Dance) und Uwe Sietas (Gesellschaftstanz) trainiert werden. Derzeit hat die Tanzabteilung 192 Mitglieder.

Mit Marlies und Hans Müller ist noch ein Paar der ersten Stunde aktiv dabei. Sie nehmen regelmäßig an den Übungsstunden in der Falkenberghalle teil und springen bei Engpässen ein. „Wir blicken mit Stolz auf 35 Jahre Gesellschaftstanz zurück. Es macht viel Spaß Mitglied der Tanzabteilung zu sein, und wir freuen uns auf die nächsten Jahre“, sagt Marlies Müller. Am Sonnabend, 31. August findet die große Jubiläumsfeier der Tanzabteilung statt. Dann werden Gesellschaftstänzer und Line Dancer im Landhaus Jägerhof das Jubiläum gemeinsam gebührend feiern.

## 25 Jahre HNT-FitHus Rekordmitgliederzahl zum Jubiläum



„Es war ein Glücksgriff für die Menschen im ganzen Stadtteil, dass das Präsidium der HNT vor über 25 Jahren die Initiative ergriffen hat und schließlich am 13. Juni 1994 die Eröffnung eines vereinseigenen Sportstudio verwirklicht hat“, freut sich FitHus-Studieleiterin Marcela Bode (Foto links).

Beim Jubiläumsempfang dankte HNT-Präsident Mark Schepanski (2. von rechts) im Beisein der damaligen HNT-Präsidiumsmitglieder Werner Bostelmann (3. von links), Hans Müller (3. von rechts), Astrid Röttger (vorn mitte) und Helmut Heins (vorn rechts) der Studieleiterin für ihr 25-jähriges professionelles und zugleich stets den Mitgliedern zugewandtes Engagement.

Kontinuität mit der Offenheit zu verbinden, neue Trends in das Programm zu integrieren, gelangen ihr gemeinsam mit dem Trainer- und Kursleiter-Team immer wieder so gut, dass das HNT-FitHus sich heute einer anhaltend großen Beliebtheit erfreut. Die Rekordzahl von aktuell fast 1.500 Mitgliedern verdeutlicht dieses einmal mehr. Von ihnen sind übrigens neun Frauen und Männer von Beginn an dabei, dazu kommen 68 Aktive, die seit über 20 Jahren „gesund aktiv“ „Fitness, Gesundheit und Entspannung“ im FitHus finden.

## Das große HNT-Sommerfest! Sa., 17. August am Opferberg

Kommt alle vorbei! Am Samstag, 17. August feiert die HNT ihr großes Sommerfest. Im HNT-Sportpark Opferberg gibt es an diesem Nachmittag jede Menge Unterhaltung und sportliche Aktivitäten. Außerdem treten die Abteilungen der Turnerschaft in einem Bubble-Fußball-Turnier gegeneinander an. Es gibt Leckeres vom Grill und hoffentlich richtig schönes Wetter. Die HNT freut sich auf euch!

## „Entdecke Neues im Verein“ Aktionsmonat im September!

Ende September steht wieder die „Europäische Woche des Sports“ an. Der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) verbindet diese in diesem Jahr mit einem ganzen Aktionsmonat unter dem Motto „Entdecke Neues im Verein“. Die HNT wird mit drei Aktionswochen sowie einer Dance Night dabei sein. Los geht es vom 8. bis 14. September mit der Schnupperwoche „Kampfsport“. Im Anschluss folgt zwischen dem 15. und 22. September eine Schnupperwoche speziell für Kindersportangebote. In der dritten Woche vom 23. bis 28. September steht dann bei der 2. HNT Dance-Week das Thema Tanzen im Vordergrund. Ein „Tag der offenen Tür“ der HNT-Ballett-Compagnie mit anschließender Irish Céilí-Dance Night rundet die Aktionswochen am 28. September ab.

## HNT-Sommerprogramm – Aktiv ohne Ferienpause

Die Schulsporthallen sind in den Sommerferien (27. Juni bis 7. 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\*, 8:30-10:30, 15., 22., 29. Juli und 5. August  
 Ganzkörpertraining, 11:15-12:15, nur am 5. August  
 Bauch, Beine, Po und Rücken, 18:30-19:30, durchgehend  
 Tischtennis, 17:30-19:30, 22., 29. Juli und 5. August  
 Aikido, 19:30-21:30, durchgehend

### Dienstag

Beckenbodentraining, 8:00-9:15, am 9. Juli und 6. August  
 Ganzkörpertraining, 9:00-10:00, nur am 6. August  
 Locker vom Hocker, 10:30-11:30, am 9. und 23. Juli  
 Rehasport Orthopädie, 11:30-12:15, nur am 6. August  
 Pilates für Senioren, 11:30-12:30, am 9. und 23. Juli  
 Rehasport Lunge, 12:30-13:30, nur am 6. August  
 Rehasport Orthopädie, 16:30-17:30, 17:00-17:45, 17:30-18:30 und 18:00-19:00, durchgehend  
 Rehasport Herz, 19:00-20:00 und 20:00-21:00, durchgehend  
 Frauengymnastik, 18:45-19:45, 2., 23., 30. Juli und 6. August

### Mittwoch

Bauch, Beine, Po & Rücken, 9:00-10:00, 10., 24. Juli und 7. August  
 Frauengymnastik, 9:30-10:30, nur 7. August  
 Paargymnastik, 10:45-12:45, nur 7. August  
 Nordic Walking\*, 18:00-19:30, 17., 24., 31. Juli und 7. August  
 Zumba, 18:30-19:30, 24., 31. Juli und 7. August  
 Pilates, 19:00-20:00, 3., 10., und 17. Juli  
 Pilates, 20:00-21:00, 3., 10., und 17. Juli  
 Tischtennis, 19:00-22:00, 3., 10., und 17. Juli  
 Taekwondo, 19:00-21:00, 24., 31. Juli und 7. August

### Donnerstag

Wirbelsäulengymnastik, 8:45-9:45 und 10:00-11:00, 27. Juni, 11. und 25. Juli  
 Rehasport Orthopädie, 11:30-12:30, 27. Juni, 11. und 25. Juli

Ausdruckstanz, 10:00-11:00, 27. Juni und 11. Juli  
 Volkstanz, 14:00-15:30, 27. Juni, 11. und 25. Juli  
 Tänzerische Früherziehung ab 4 Jahre, 15:00-15:45, nur 27. Juni  
 Tänzerische Früherziehung ab 6 Jahre, 15:45-16:30, nur 27. Juni  
 Klassisches Ballett 8-11 Jahre, 16:30-17:30, nur 27. Juni  
 Klassisches Ballett 10-15 Jahre, 17:30-18:30, nur 27. Juni  
 Ballett, 18:45-20:00, nur 27. Juni  
 Bodyworkout, 18:30-19:30, 27. Juni und 11. Juli  
 Yoga, 20:00-21:15, 5. bis 19. Juli  
 Bechterew, 19:30-20:30, 27. Juni, 4. und 11. Juli  
 Turnfitness, 20:00-22:00, 27. Juni, 4. und 11. Juli

### Freitag

Nordic Walking\*, 8:30-10:00, 12., 19., 26. Juli und 2. August,  
 Fit von Kopf bis Fuß, 8:30-10:00, nur 28. Juni  
 Beckenbodentraining, 10:00-11:30, 28. Juni, 12. und 26. Juli  
 Hip Hop 4-6 Jahre, 14:30-15:15, nur 28. Juni  
 Hip Hop 7-9 Jahre, 15:15-16:00, nur 28. Juni  
 Hip Hop 9-11 Jahre, 16:00-17:00, nur 28. Juni  
 Hip Hop für Anfänger ab 11 Jahre, 15:00-16:00, nur 28. Juni  
 Hip Hop für Fortgeschrittene, 16:00-17:00, nur 28. Juni  
 Irish Dance Kader, 17:00-18:00 und 18:00-20:00, nur 28. Juni  
 Ballett Kader, 17:00-18:00, durchgehend  
 Tischtennis, 17:00-19:00, 26. Juli und 2. August  
 Karate, 20:00-22:00, ab 5. Juli  
 Hip Hop extern, 20:00-22:00, nur 28. Juni

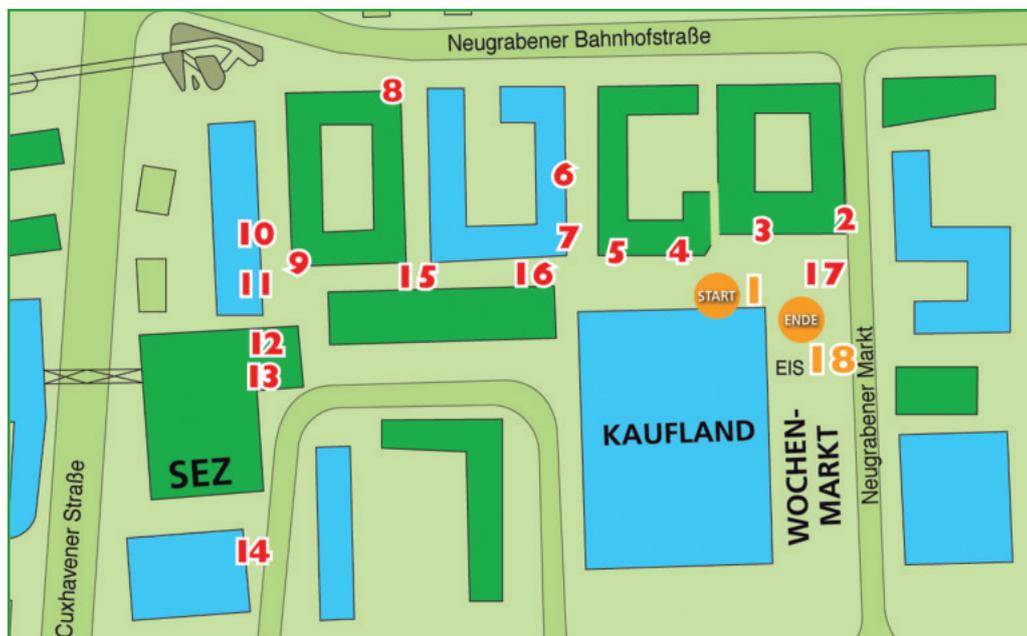
### Samstag

Rehasport Herz, 10:00-11:00, 29. Juni, 27. Juli u. 3. August  
 Rehasport Herz, 11:00-12:00, 29. Juni, 27. Juli u. 3. August  
 Ballettcompagnie Kinder, 11:00-12:00, durchgehend  
 Ballett- und Charaktertanz, 12:00-13:00, durchgehend  
 Ballettcompagnie Förderklasse, 13:15-14:45, durchgehend  
 Ballett Repertoire/Proben, 14:45-16:00, durchgehend

\* Laufstrecke Fischbektal

## Kinder-Rallye durch das Zentrum von Neugraben

Am Samstag, 22. Juni ist es wieder soweit: Von 10 bis 13 Uhr startet die vom Förderverein Neugraben e.V. und der HNT organisierte Kinder-Rallye! Kindern bis zwölf Jahre winken tolle Preise und viel Spaß, wenn sie ihre Cleverness, Geschicklichkeit und Fitness an 18 Stationen unter Beweis stellen. Start und Ziel ist wie immer am HNT/FitHus-Stand, wo zudem einige Sport-Vorführungen zu sehen sind. Hier gibt es auch die kostenlose Startkarte.



### Die Kinder-Rallye-Stationen

- 1: Ball-Geschicklichkeit
- 2: Verbände anlegen
- 3: Massage-Übung
- 4: Balancieren
- 5: Das Hör-Memory
- 6: Kegeln
- 7: Brillen angeln
- 8: Pumpen
- 9: Minigolf
- 10: Jonglieren
- 11: Hula-Hoop
- 12: Schatzkiste
- 13: Stelzen laufen
- 14: Sachen-Tastspiel
- 15: Bücher balancieren
- 16: Entenangeln
- 17: Torwandschießen
- 18: Trampolin

# 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](http://www.fithus.de)

 [facebook.com/fithus.hntononline](https://facebook.com/fithus.hntononline)

 [fithus@hntononline.de](mailto:fithus@hntononline.de)

 +49 40 701 57 74

 Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg



So geht Sport heute!