



Die HNT

Ausgabe 4 - September 2019



Sportkooperation mit Schulen

Tage der offenen Tür im HNT-FitHus

Kinderturnen & noch viel mehr ...



So geht Sport heute!



Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. ist einer der TOP-Sportvereine Hamburgs. Mit rund 5.300 Mitgliedern ist die HNT der Quartiersverein in Süderelbe. In dieser Doppelausgabe mit der Vorstellung des Volleyballteams Hamburg und zugleich der vierten Ausgabe „Die HNT“ in diesem Jahr informieren wir einmal mehr über die zahlreichen HNT-Aktivitäten für den Stadtteil.

Mit dem Start des neuen Schuljahres 2019/20 bringen wir einige neue Angebote im Bereich Kinderturnen an den Start. Zudem konnten wir auch im Gesundheits- und Rehasportbereich weitere Angebote installieren. Die rund 350 wöchentlichen Angebote sind im Innenteil aufgeführt und stets aktuell auf www.hntonline.de zu finden.

Das komplett neuformierte Volleyballteam geht deutlich verjüngt und mit vielen Spielerinnen aus der Region in die neue Saison der 3. Volleyball-Liga. Die Leitung des Teams hat im Sommer der ehemalige Nachwuchslandestrainer Gerd Grün gemeinsam mit Andre Thurm übernommen. Das Volleyballleistungszentrum wird den Unterbau für die Damenmannschaft stellen, um eine nachhaltige und langfristige leistungssportliche Ausrichtung im Volleyball zu gewährleisten. Das Team freut sich auch in dieser Saison über eine engagierte Unterstützung in der CU Arena.

Durch die engen Kooperationen mit fast allen Grund- und Stadteilschulen sowie dem Gymnasium Süderelbe können unsere vielfältigen Angebote umfassend im Ganztagsschulbereich angeboten werden. Mit der Partnerschule des Nachwuchsleistungssports Fischbek-Falkenberg konnten wir auch im Nachwuchsleistungssport weitere erfolgreiche und erfolversprechende Projekte anschieben.

Der 1. Rosengartenlauf mit rund 1.500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Start und Ziel direkt am Wildpark Schwarze Berge war ein Riesenerfolg. Diese Premierenveranstaltung war für uns alle eine Herausforderung, zu der die HNT ihre Kompetenz gern mit eingebracht hat. Die Neuauflage der Just Dance Competition in der CU Arena war die zweite sehr erfolgreiche Großveranstaltung für die HNT im August. Mit rund 700 Aktiven und fast ebensovielen Zuschauern wurde ein Tanzevent mit Teilnehmern aus ganz Deutschland in unserem Stadtteil präsentiert. Durch die große Unterstützung von Haupt- und Ehrenamt wurden beide Veranstaltungen großartig gemeistert. Ein Dank an alle Unterstützer!

Das HNT-Sommerfest mit Jahresempfang und Helferfest war eine weitere tolle Tagesveranstaltung. Im Rahmen des HNT-Jahresempfangs, zu dem wir Senatorin Dr. Melanie Leonhard und Bezirksamtsleiterin Sophie Fredenhagen begrüßen konnten, gab es interessante Gespräche mit vielen Gästen aus Politik, Verwaltung und Organisationen.

Im September stehen jetzt mit dem Stadtfest „Neugraben erleben“ auf dem Neugrabener Marktplatz und der Kinderolympiade mit dem letzten HNT-Flohmarkt in diesem Jahr im HNT Sportpark Opferberg weitere große Veranstaltungen für Jung und Alt an.

Die HNT gestaltet mit ihren vielen Facetten unsere Süderelberegion mit und macht das Leben im Süden Hamburgs lebenswerter!

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

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

Öffnungszeiten

Mo und Fr
8 bis 22 Uhr

Di bis Do
8.30 bis 22 Uhr

Sa und So
10 bis 18 Uhr



Verlässlicher und kompetenter Partner im Ganzttag HNT ist in Süderelbe Nr. 1 bei Sportkooperationen mit Schulen

In 92 Kursen betreut die HNT mit über 20 Übungsleitern aktuell in acht Schulen über 1.300 Kinder im Rahmen der Ganztagsbetreuung. Die HNT-Kursangebote an den Schulen im Stadtteil haben sich seit 2015 mehr als verdoppelt.

Die Schulkooperationen sind zu einem wichtigen Bestandteil der Arbeit der HNT für den Stadtteil geworden. Schulen haben heute immer die Ganztagsbetreuung zu gewährleisten. In enger Zusammenarbeit mit den Schulen wird den Schülerinnen und Schülern hier ermöglicht, ganz verschiedene Sportangebote kennenzulernen und auszuprobieren. Als „super verlässlichen Partner“ bezeichnet eine Schulleiterin die HNT in dieser Zusammenarbeit im Nachmittag-Kursangebot für die Kinder. Die Teilnahme ist stets freiwillig und kein Unterricht. „Endlich coole Sportangebote mit super Trainern!“, so die begeisterte Rückmeldung eines achtjährigen Grundschuljägers zur Nachmittagsgestaltung im Rahmen der Betreuung in der Schule. Ein Übergang von der Schule in die weiteren Vereinsangebote der HNT ist übrigens stets möglich. Einkommensschwache Familien werden dabei durch das Programm „Kids in die Clubs“ unterstützt.

Das Kursangebot besteht aus klassischen Mannschafts- und Einzelsportarten, wie Fußball, Volleyball oder Leichtathletik. Aber auch exotische Kurse, wie etwa „Upcycling“ oder „Forschen und Bewegen“ sind dabei und erfreuen sich großer Beliebtheit. Bei allen Kursen steht der Spaß im Vordergrund. Jeder soll hier die Chance haben, sich in den ver-

schiedenen Sportarten und -kursen zu versuchen. Etwas intensiver geht es in den über zehn Talentsportkursen zu, die in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund (HSB) betreut werden. Hier werden die zukünftigen Topsportler gesucht, getestet und gefördert. Die HNT setzt dabei in allen Bereichen auf Qualität. So besitzen alle Übungsleiter zumindest die C-Trainerlizenz. Ältere Schüler haben die Möglichkeit, sich als „Übungsleiter von Morgen“ ausbilden zu lassen. Auch diese Nachwuchsarbeit ist unverzichtbar, da die Schullandschaft im Stadtteil stark wachsen wird. Die HNT wird die Zusammenarbeit mit den Schulen intensivieren und das Angebot stets weiter ausbauen.

Kostenlose Mitgliedschaft mit „Kids in die Clubs“

Für Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringem Einkommen ist die Mitgliedschaft in einem Sportverein keine Selbstverständlichkeit. Deshalb gibt es die Aktion „Kids in die Clubs“. Sie ermöglicht betroffenen Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren eine kostenlose Vereinsmitgliedschaft. Auch die HNT beteiligt sich seit Jahren an diesem Projekt. Durch neue Fördermittel ist die „Kids in die Clubs“-Mitgliedschaft für Kinder berechtigter Familien ab sofort in fast allen HNT-Sparten kostenfrei. „Kids in die Clubs“-Infos auf www.hntonline.de oder E-Mail sekretariat@hntonline.de.



Warncke's Frischecenter



die **BACKBUDE**

Sie wollen Ihren Geburtstag im kleinen Kreis bei einem ausgiebigen Frühstück feiern? Dann ist die BACKBUDE genau die richtige Location! Buchen Sie einfach beim Budepersonal Ihren Wunschtermin und einem reichhaltigen Frühstück zum Ehrentag mit allem, was dazugehört, steht nichts mehr im Wege. Ach ja. Und das Geburtstagskind isst natürlich umsonst!*

* Gegen Vorlage des Personalausweis. Eine Bar- oder Teilzahlung ist nicht möglich. Geburtstagskinder erhalten ein kleines Frühstück gratis

Im Wert von 30 € einkaufen* und mit diesem Coupon einen

5-€-Gutschein**

für Ihren nächsten Einkauf bei EDEKA Warncke in Neugraben erhalten.

* Ausgenommen sind Gutscheine, Pfand, Telefonkarten, Bücher, preisgebundene Waren, Tchibo- und Eduscho-Artikel, Blumen und Tabakwaren.
** Eine Bar- oder Teilzahlung ist nicht möglich.
1 Coupon pro Einkauf. Gutschein einmalig einlösbar.
Nur einzulösen bei EDEKA Warncke in Neugraben bis 31.10.2019.





Das FitHus-Kursprogramm

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
 19:30-20:15 Rücken-Fit
 19:30-20:30 Fitness-Yoga
 20:15-21:00 Entspannung & Stretching

Dienstag

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

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

Sonntag

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

Informieren und sparen Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio FitHus

Vielseitige Angebote für alle Altersgruppen und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliederkonditionen bietet das HNT FitHus. Zum Willkommenspaket gehört das von den hochqualifizierten FitHus-Trainerinnen, -Trainern und -Physiotherapeuten angeleitete Probetraining sowie das kostenlose Ausprobieren von zwei der etwa 50 Kurse.

An den „Tagen der offenen Tür“ ist der Einstieg mit dem Motto **„hingehen, informieren und ausprobieren“** vom **22. bis 29. September** immer besonders attraktiv: Alle, die sich in diesem Zeitraum für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag von **40 Euro!**

„Hingehen, informieren und ausprobieren!“

Keine Aufnahmegebühr!

22.09. - 29.09. 2019

TAGE DER OFFENEN TÜR

www.fithus.de

facebook.com/fithus.hntonline

fithus@hntonline.de

+49 40 701 57 74

Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

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
Infotelefon 040 7015774 - E-Mail fithus@hntonline.de

Mama-Fit im HNT-FitHus Neuer Kurs beginnt am 2. Oktober



Für Mütter, die nach der Geburt sportlich wieder einsteigen möchten, ist der neue Mama-Fit-Kurs genau richtig. Im kleinen Kreis von Müttern und ihren Babys erfolgt ein abgestimmtes Kräftigungs- und Fitnessstraining unter der Anleitung der erfahrenen Trainerin Tanja Heim. Der Nachwuchs bleibt dabei stets im Blick und wird behutsam in das Training miteinbezogen. Eine tolle Erfahrung für Kind und Mutter! Der Kurs mit insgesamt 12 Einheiten beginnt am 2. Oktober, immer mittwochs von 15 bis 16 Uhr, im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2. Für FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nichtmitglieder sind mit 85 Euro Kursbeitrag dabei. Anmeldung direkt im HNT-FitHus, Telefon 040 7015774 oder E-Mail fithus@hntonline.de.

nen Trainerin Tanja Heim. Der Nachwuchs bleibt dabei stets im Blick und wird behutsam in das Training miteinbezogen. Eine tolle Erfahrung für Kind und Mutter! Der Kurs mit insgesamt 12 Einheiten beginnt am 2. Oktober, immer mittwochs von 15 bis 16 Uhr, im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2. Für FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nichtmitglieder sind mit 85 Euro Kursbeitrag dabei. Anmeldung direkt im HNT-FitHus, Telefon 040 7015774 oder E-Mail fithus@hntonline.de.

Tanzworkshop „Standard & Latein“

Am 16. September startet die HNT einen neuen Tanzworkshop „Standard & Latein“ für Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. Alles, was ihr mitbringen müsst, ist Freude am Tanzen in lockerer und geselliger Atmosphäre. Unter der Anleitung von Trainer Uwe Sietas lernt ihr eure ersten Schritte oder frischt vorhandene Kenntnisse mit viel Spaß wieder auf.

Der Workshop findet immer montags von 18 bis 19 Uhr in der Aula der Schule am Falkenberg statt. Letzter Termin ist der 18. November. Die Kosten betragen für HNT-Mitglieder 40 Euro, Nichtmitglieder sind mit 50 Euro dabei. Anmeldung auf kurse.hntonline.de. Weitere Infos gibt es bei der HNT-Tanzabteilung, E-Mail tanzen@hntonline.de.

Line Dance für Anfänger HNT startet neuen Workshop



Für alle Line Dance Interessierten bietet sich am Donnerstag, 7. November die ideale Einstiegsmöglichkeit, denn dann startet die HNT einen neuen Line Dance Workshop für Anfänger. Der Einstieg ist einfach, denn Vorkenntnisse oder ein Tanzpartner sind nicht erforderlich. Der Workshop umfasst 10 Abende à 90 Minuten und endet am 23. Januar. Geübt wird immer donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr in der Aula der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, Fischbeker Moor 6. Der Kursbeitrag beträgt für HNT-Mitglieder einmalig 50 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro. Mitzubringen ist neben der Lust am Tanzen lediglich bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken. Geeignet ist Line Dance für wirklich jeden, ganz egal wie alt, groß, klein, dick oder dünn jemand ist. Ein Einstieg während des Kurses ist immer möglich. Anmeldungen auf kurse.hntonline.de oder im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.

Neu für Kleinkinder Eltern-Kind-Turnen und Kleinkinderturnen am Dienstag und Mittwoch

Neue HNT-Angebote für die Jüngsten sind jetzt gestartet: **Eltern-Kind-Turnen** (1 bis 3 Jahre) jeweils dienstags und mittwochs von **17 bis 18 Uhr** sowie **Kleinkinderturnen** (3 bis 5 Jahre) ebenfalls dienstags und mittwochs von **18 bis 19 Uhr**. Die natürliche Bewegungsentwicklung wird mit viel spielerischem Spaß gefördert. Treffpunkt ist die Turnhalle Fischbek, Fischbeker Moor 6. Informationen und Beratung zu diesem und weiteren HNT-Kleinkinderangeboten gibt es im HNT-Sportbüro im Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443 und E-Mail sportbuero@hntonline.de.

#BeActive: HNT tanzt mit! Europäische Woche des Sports

In der letzten Woche im September heißt es in ganz Europa wieder #BeActive und die HNT tanzt mit: Mit einer eigenen Dance-Week und einer Dance-Night beteiligt sich die HNT an der „Europäischen Woche des Sports“ und setzt damit ein Zeichen für ein aktiveres und gesünderes Europa. Die von der Europäischen Kommission ins Leben gerufene Initiative hat das Ziel, die Menschen in ganz Europa zu mehr Bewegung anzuregen. Koordiniert vom Verein für Turnen und Freizeit Hamburg (VTF) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB), finden auch in Deutschland bundesweit zahlreiche Aktionen unter dem Motto #BeActive statt.

In der „**2. HNT-Dance-Week**“ vom **23. bis 28. September** können Interessierte in die zahlreichen HNT-Tanzangebote und -kurse ganz zwanglos reinschnuppern. Das eigentliche Highlight der Woche ist nicht zuletzt der „**Tag der offenen Tür**“ der **HNT-Ballett-Compagnie am Samstag, 28. September**, der in den HNT Vereinshallen an der Cuxhavener Straße 253 stattfindet. Die Aktionswoche endet mit der abschließenden „**Irish Céilí-Dance Night**“, bei der unter fachkundiger Anleitung und in lockerer Atmosphäre alle Interessierten selbst das Tanzbein schwingen können. Es werden Social Dances von der grünen Insel vermittelt, die sofort im Anschluss getanzt werden können.

Was passiert noch weiter in der Dance-Week? Es darf überall „geschnuppert“ werden! Von Montag, 23. September, bis Freitag, 28. September, öffnen zahlreiche HNT Tanzangebote ihre Türen. Viele dieser Angebote können an diesen Tagen auch ganz ohne Vorkenntnisse ausprobiert werden. Ob Gesellschaftstanz oder Line Dance, ob Hip Hop oder klassisches Ballett, es kann einfach alles ausprobiert werden, was interessiert. Eine Übersicht aller Kurse und aktuelle Informationen sind auf www.hntonline.de zu finden. Bitte vor dem Besuch eines Schnupperkurses beachten, dass es zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.

#BEACTIVE

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

So gelingt für Kinder der Einstieg in den Sport!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Dieser sollte für eine gesunde Entwicklung auch stets gefördert werden. Viele Eltern sind daher auf der Suche nach dem für ihr Kind geeigneten Einstieg in ein lebenslanges Sporttreiben – auch schon vor der Schule. Neben dem Klassiker des Kinderturnens – aktueller denn je „die Grundschule“ für alle späteren Sportarten – gibt es in der HNT eine Vielzahl von Sport- und Bewegungsangeboten, die Kindern bereits vor dem Schulbeginn Lust und Spaß an der Bewegung vermitteln. Körperliche Fitness und die Kräftigung der Muskulatur ist dazu ein nicht unerheblicher „Nebeneffekt“. Zu allen HNT-Kinderangeboten Beratung und ausführliche Informationen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de und auf www.hntonline.de.



Kinderturnen

(3 bis 5 Jahre)

Mo., 16:30-18:00 Uhr, Sporthalle Neugraben

Die Kinder entdecken bei diesem klassischen Einstieg in den Sport auf spielerische Art und Weise ihre eigenen Fähigkeiten, die in den folgenden Jahren immer weiter entwickelt werden und die Kinder zu selbstsicheren Persönlichkeiten reifen lassen. Beim Kinderturnen wird die natürliche Neugierde geweckt und genutzt, um künftigen Bewegungsdefiziten vorzubeugen.

Sportspool Einsteiger

(Mädchen 4 bis 7 Jahre)

Di., 14:30-16:30 Uhr, HNT-Vereinshalle

In den Sportspoolgruppen erhalten Kinder und Jugendliche eine sportliche Grundausbildung mit dem Schwerpunkt auf Kunst- und Showturnen.

Fußball – Ballschule für Kinder

(3 bis 5 Jahre)

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

Fußball ist und bleibt die beliebteste und am weitesten verbreitete Sportart der Welt und begeistert Jung und Alt. In der HNT-Ballschule dreht sich alles mit viel Spaß um den gekonnten Umgang mit dem Ball.

Sportspiele „Rund um den Ball“

(4 bis 6 Jahre)

Fr., 16:00-17:00 Uhr, Störtebekerhalle

Bei „Rund um den Ball“ zeigt sich, dass ein Ball nicht nur mit dem Fuß gespielt werden kann. Dieses HNT-Angebot der Sportspiele mit dem Ball ist eine gute Vorbereitung, um später etwa mit Volleyball, Handball oder Basketball durchzustarten.

Tennis für die Kleinen

(ab 4 Jahre)

So., 16:00-17:00 Uhr, HNT-Tennisplätze

Neben Ballspielen wird hier spielerisch und mit viel Spaß der Umgang mit dem Tennisschläger eingeübt sowie Bewegung, Koordination und Ballgefühl trainiert.

Leichtathletik für Kinder

(unter 10 Jahren)

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

Dieser klassische Breitensport erfordert Schnelligkeit, Kraft und Technik. Laufen, Springen und Werfen gehören zu den natürlichen und grundlegenden Bewegungsabläufen des Menschen. Diese Kernsportart fördert und trainiert diese auch schon bei den kleinsten Nachwuchssportlern.

Hip Hop für Kinder

(5 bis 7 Jahre)

Di., 15:00-15:45 Uhr, HNT-Vereinshalle 2

Neben den diversen HNT-Kindertanzangeboten von der tänzerischen Früherziehung über Kindertanz bis zum Kinderballett gibt es für Kinder bei der HNT auch schon den Einstieg in den Hip Hop. Dieser moderne Tanzstil ist Kreativität und erzählt Geschichten. Körpergefühl wird entwickelt und macht Musik spürbar. Hip Hop bedeutet Teamarbeit und gleichzeitig Individualität.

Judo spielend lernen

(3 bis 6 Jahre)

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

Judo ist eine Sportart für den ganzen Körper, fördert die Sensibilität und das Körpergefühl. Judo heißt vor allen Dingen auf der Matte üben, sich bewegen, mit Partnern kämpfen, oder – wie der Japaner sagt: mit dem Körper begreifen.

Ju-Jutsu für Kinder

Mo., 17:30-18:30 Uhr, HNT-Vereinshalle

Nahezu alle im Ju-Jutsu enthaltenen Elemente stammen aus verschiedenen fernöstlichen Kampfkünsten. Neben den Grundelementen – Bewegungsformen, Fallen und Abwehren, Schläge, Tritte und Stöße – sind auch Halte- und Bodentechniken im Ju-Jutsu enthalten.

Neue Turntalente gesucht Verstärkung für die HNT Kunstturner

Mit ihren großartigen Showauftritten begeistern unsere „Jumping Boys“ und „Flying Kids“ immer wieder aufs Neue das Publikum. Jetzt suchen die bekannten Kunstturner der HNT Verstärkung. Am Sonntag, 27. Oktober laden wir alle Jungen im Alter von vier bis neun Jahren zum kostenlosen Probetraining für das Gerätturnen und den DTB-Turn-Talent-Schul-Test ein.

Von 15 bis 17 Uhr kann der Nachwuchs in der Turnhalle Hausbruch (Eingang Schaaphusen) zeigen, was in ihm steckt. Gesucht werden Kinder mit Freude an Bewegung. In der Turn-Talentschule der HNT lernen sie unter fachkundiger Anleitung die verschiedenen Sportgeräte kennen und immer besser zu beherrschen. Die neuen „Jumping Boys“ und „Flying Kids“ dürfen für eine begrenzte Zeit kostenlos ins Training reinschnuppern. Weitere Informationen gibt es unter E-Mail kunstturnen@hntonline.de oder direkt bei Trainer Helmut Ziechner, Telefon 040 7014250.



Stärken entdecken 10. November: Kinderturn-Sonntag

Am Sonntag, 10. November, ab 10 Uhr ist es wieder soweit: Drei Stunden lang gibt es in den Turnhallen im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, kostenlosen Bewegungsspaß für Kinder von 1 bis 7 Jahren.

Die Jüngsten entdecken ihre Stärken! – und das ganz praktisch: klettern, auf dem Air Track springen, balancieren – sich einfach einmal richtig ausprobieren und austoben! Gleichzeitig können sich alle Eltern über die vielseitigen Angebote der HNT für Kinder umfassend informieren.

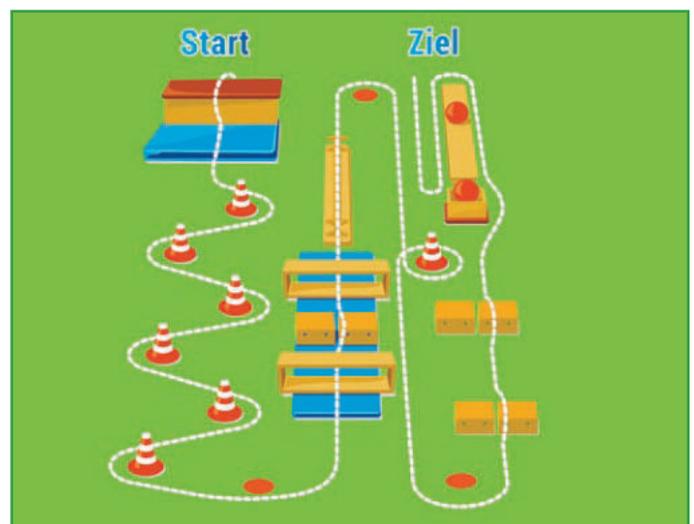
Mitmachen am So., 15.09.! Mit Klettern, Laufen & Balancieren zur 14. Hamburger Kinderolympiade



Am Sonntag, 15. September, startet um 11 Uhr im HNT Sportpark Opferberg die Stadtteil-Vorentscheidung für die 14. Hamburger Kinder-Olympiade. Hier können Kinder der Jahrgänge 2009 bis 2014 zeigen, was sie draufhaben. Auf sie warten ein kniffliger Sportparcours und ein buntes Drumherum.

Am Parcours dürfen alle Mädchen und Jungen der Jahrgänge 2009 bis 2014 teilnehmen. In den Jahrganggruppen qualifiziert sich jeweils das schnellste Kind für das Finale am Sonntag, 22. September, in der Leichtathletikhalle Alsterdorf. Neben der sportlichen Herausforderung gibt es ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie und für Verpflegung ist auch gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos. Jedes teilnehmende Kind muss eine Startkarte ausfüllen und diese bei der Anmeldung abgeben. Die Startkarten liegen am Veranstaltungstag vor Ort aus. Je nach Wetterlage findet der Parcours in der Halle oder draußen statt. Bitte geeignetes Sportzeug mitbringen.

Anmeldung ab 10.45 Uhr, von 11 bis 13 Uhr ist der Parcours geöffnet. Um 13.30 Uhr findet die Siegerehrung mit allen Teilnehmern statt.





Bewegung tut der Seele gut! Aktiv für die seelische Gesundheit

Seit über einem Jahr bietet die HNT ein Bewegungsangebot speziell für die seelische Gesundheit. In dieser Gruppe stehen einfache gymnastische Übungen mit und ohne Gerät, Bewegungsspiele, Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Entspannungsübungen und die Freude daran im Mittelpunkt. Los geht es wieder am **26. September**. Die Gruppe trifft sich donnerstags von 14 bis 15 Uhr und im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe und wird geleitet von zwei Diplom-Sozialpädagoginnen von der Passage Süderelbe in Neugraben.

Zu den Zielen der Bewegung in dieser Gruppe zählen unter anderem Aktivierung, die Verbesserung der Körperwahrnehmung und koordinative Fähigkeiten, Stärkung des Selbstwertgefühls, eigene Stärken, Fähigkeiten und Beweglichkeit erleben, Spaß an der Bewegung zu bekommen, die Förderung von Interaktion, Kommunikation und sozialer Kompetenzen, Entspannung und psychischer sowie muskulärer Spannungsabbau.

Es ist erwiesen, dass regelmäßige Bewegung eine antidepressive, entspannende und angstlösende Wirkung hat. So eignet sich diese Gruppe auch ideal für Menschen mit Burnout, Depression, Angst-, Zwangs-, Ess-, Belastungs- oder bipolaren Störungen. Das Angebot ist nicht geeignet für Menschen mit der Primärdiagnose Demenz, einer akuten Psychose, Manie oder Suchterkrankung. Weitere Infos und Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de.

Bewegungsberatung exklusiv für HNT-Mitglieder

Seit über zwei Jahren bietet die HNT ihren Mitgliedern aller Sparten in Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Fachärzten (z.B. Orthopäden) regelmäßige Bewegungsberatungen an. Sie kann wahlweise vor Ort während des Trainings oder in einem Einzelgespräch stattfinden, um z.B. folgende Fragen zu klären: „Wie finde ich nach einer Verletzungspause den richtige Wiedereinstieg ins Training?“, „Wie stark darf ich mich belasten und welche Übungen sind dafür geeignet, um meine Gesundheit zu stabilisieren bzw. zu verbessern?“, „Welches Sportangebot passt zu meiner körperlichen Verfassung?“. Der nächste Termin „Orthopädie“ ist am 27. September. Anmeldung bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder per E-Mail gesundheitsport@hntononline.de.



Tag der offenen Tür

7. Sept. 2019 – 10 bis 15 Uhr

Praxisrundgänge & Kurzvorträge

- ▶ HNT-Reha-Sportleiterin Meike Paul
Aktiv werden mit Krebs: Neues Sportangebot
- ▶ Dr. med. Jürgen Heide
Moderne Strahlentherapie am Beispiel von Brust- und Prostatakrebs
- ▶ Diplom-Ökotrophologin Cordula Seiß
Ernährung in der Onkologie und Krebstherapie
- ▶ Dr. med. Valentin Tarcea
Schmerzen bei Gelenk- und Sehnerkrankungen:
Was bringt Strahlentherapie?
- ▶ Für das leibliche Wohl ist gesorgt
- ▶ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich



Veranstaltungsort: Praxis für Strahlentherapie Harburg

Dr. med. Jürgen Heide, Dr. med. Brigitta Kuper, Konstantin Wischnjakow,
Dr. med. Valentin Tarcea, Dr. med. Katja Doege
Stader Straße 154, 21075 Hamburg, Tel.: 040 - 8669108-0
www.strahlentherapie-harburg.de, Parkplätze stehen kostenlos zur Verfügung

„Aktivtag Süderelbe“ & Halbmarathon durch das Alte Land Sonntag, 27. Oktober rund um die CU Arena: Info- & Mitmachprogramm zu Freizeit, Sport und Gesundheit / Halbmarathon erstmals Spendenlauf

Von **9 bis 16 Uhr** geht es am Sonntag, 27. Oktober im **BGZ Süderelbe**, Am Johannisland 2, rund um die CU Arena um die Themen Laufen, Bewegung und gesunde Ernährung für Jung & Alt. Gemeinsam mit vielen Partnern gestaltet die HNT ein umfangreiches Programm mit Vorträgen, Infoständen und großem Mitmachprogramm für die ganze Familie. Zugleich werden die neuen Fitnessinseln am BGZ eingeweiht und der mit acht Metern Höhe **höchste mobile Kletterturm Deutschlands** lädt Mutige zum Höhentest ein. Für Kinder steht die HNT-Hüpfburg bereit und sie können sich beim Kinderschinken vergnügen. Ein weiterer Höhepunkt ist die Gesundheits-Aktivtour mit großer Verlosung. Für tolle Preise, viel Spaß und das leibliche Wohl ist auf jeden Fall gesorgt. Für Jeden ist an diesem Tag etwas dabei – beson-

ders auch für alle Läufer: Erstmals ist an diesem Tag vor Ort **Start und Ziel** des traditionellen **HNT-Halbmarathons durch das Alte Land** sowie der **10- und 5-Kilometerläufe** und des **1,2 Kilometer-Kinderlaufs**. Die Läufe sind gleichzeitig freiwillige Spendenläufe, bei denen um eine Spende zugunsten des Hospizes für Hamburgs Süden gebeten wird. Nach dem Zieleinlauf oder auf Wunsch auch vor dem Start steht für die aktiven Läufer in der CU Arena ein Team von Physiotherapeuten und Masseurinnen für die sportmedizinische Versorgung bereit. Nach dem Lauf kann auf Wunsch die Sauna im HNT-FitHus im BGZ Süderelbe benutzt werden.

Weitere Infos, das komplette Programm des Aktivtages Süderelbe und die Anmeldung zu den Läufen online auf www.hntononline.de

Der HNT Feriencamp-Herbst 2019 im Sportpark Opferberg Ab sofort online anmelden – zwei sportliche Ferien-Erlebnisangebote!

Die Feriencamps 2019 gehen in die dritte Runde! In den Herbstferien veranstaltet die HNT in diesem Jahr im Sportpark Opferberg gleich zwei Feriencamps für den sportbegeisterten Nachwuchs aus Süderelbe und Umgebung. Die Camps finden parallel in der ersten Wochen der Herbstferien von Hamburg und Niedersachsen vom 7. bis 11. Oktober statt und bieten das beliebte Rundpaket: Die Kinder und Jugendlichen werden in dieser Woche von Montag bis Freitag tagsüber auf der Sportanlage betreut. Das Programm bietet Spaß, Abwechslung und viele sportliche Herausforderungen für die Kids. Bei gutem Wetter geht es raus auf den Platz, bei Regen in die Halle.

Mittagessen, kleine Snacks und Getränke gehören zum Angebot dazu.

Für Ballkünstlerinnen & Ballkünstler: Vom 7. bis 11. Oktober wird am Opferberg nochmal kräftig gegen das runde Leder getreten. Für das **Fußball-Herbstferiencamp** sucht die HNT wieder Mädchen und Jungen zwischen fünf und 14 Jahren, die Lust aufs Kicken haben. Das bewährte Konzept mit dem Schwerpunkt Fußball findet aufgrund des großen Interesses im Sommer noch ein letztes Mal in diesem Jahr statt. Die Teilnehmer erwarten wieder ein abwechslungsreiches Training und viel Spielzeit (Technik- und Koordinations-training sowie Turnierformen). Bei guter Witterung findet das Sportprogramm draußen statt, bei Regen stehen mehrere Hallen zur Verfügung. Bis zu 100 Kinder und Jugendliche werden von 9 bis 16 Uhr in kleinen Gruppen betreut.

Für Hobby-Tänzerinnen & Hobby-Tänzer: Im HNT Vereinshaus dreht sich während der Herbstferien beim **Dance Camp** wieder alles um rhythmische Bewegung und das sportliche Tanzen. Für Tänzerinnen und Tänzer mit wenig Erfahrung sowie Jungen und Mädchen ohne Vorkenntnisse wird in den Herbstferien erneut ein abwechslungsreiches Programm angeboten, bei dem für Jeden etwas dabei ist.

Kinder und Jugendliche im Alter von sechs bis 16 Jahren haben die Gelegenheit, mit viel Spaß in lockerer Atmosphäre verschiedene Tanzstile kennenzulernen. Zusammen tanzen sie Hip Hop, schnuppern in Irish Dance rein oder erlernen in altersgerecht eingeteilten Gruppen eine Choreographie im Zeitgenössischen Tanz und Modern Jazz. Ein morgendliches Warm Up rundet das Programm ab. Am Freitag darf bei der Abschlusspräsentation zugeguckt werden. Betreut werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von 8.30 bis 16 Uhr.

EXTRA für Kader-Tänzerinnen & -Tänzer: Wer in der HNT Ballett oder Irish Dance im Leistungssportbereich trainiert, hat während der Herbstferien erstmals – im Rahmen eines speziell für die Ansprüche und Bedürfnisse dieser Tänzer ausgerichteten Camps – die Möglichkeit, am **Dance Intensive für Kader-Schülerinnen und -Schüler** teilzunehmen. Neben Stretching und Krafttraining stehen Modern Jazz und Zeitgenössischer Tanz auf dem Programm. Schwerpunkt ist, wegen der anstehenden Teilnahme der HNT Irish Dance Academy an der Deutschen Meisterschaft im November, Irish Dance. Neben der Möglichkeit zur intensiven Nutzung der schulfreien Zeit für die Probenarbeit, lockt noch ein ganz besonderes Angebot: Die „Nähmamas“ der HNT-Ballett-Compagnie werden für die Teilnehmenden (und bei Interesse deren Eltern) in einen Nähkurs beginnen, Grundlagen der Kostümfertigung zu vermitteln – als Vorbereitung auf die kommende Wettbewerbs- und Auftrittssaison. Das **Dance Intensive** findet ebenfalls in der ersten Herbstferienwoche vom 7. bis 11. Oktober täglich von 9.30-16.30 Uhr statt. Betreuung von 8.30-9.30 Uhr ist auf Anfrage möglich.

Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme an einem Feriencamp mit Betreuung und Verpflegung 85 Euro. Nichtmitglieder zahlen 100 Euro, HNT-Geschwisterkinder nur 75 Euro. Anmeldung online unter: www.hntonline.de > Home > Erlebniswelten > Feriencamps 2019

HNT Workshops „Mountainbike & BMX“ Für Anfänger oder fortgeschrittene Biker

Sicherer und mit viel mehr Spaß auf dem Bike unterwegs! Unter diesem Motto bietet die HNT im September und Oktober wieder zwei Fahrtechnik-Workshops für Mountainbike und BMX an. Der ehemalige BMX-Profi Frank-David Koopmann vermittelt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab acht Jahren dabei neue und herausfordernde Fahrtechniken. Der **Workshop für Anfänger**, die noch keine bis sehr wenig Erfahrung mit dem Bike haben, findet **am 21. und 22. September** statt. Der Kurs umfasst zwei Doppelstunden, jeweils von 10 bis 12 Uhr. Das Angebot **für fortgeschrittene Fahrer**, die mit dem Bike schon recht vertraut sind und die Grundlagen der richtigen Fahrtechnik bereits beherrschen, findet am **5. und 6. Oktober** statt, jeweils von 10 bis 12 Uhr. Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme an einem Wochenende 20 Euro, Nichtmitglieder sind mit 30 Euro dabei. Ein funktionsfähiges und geländetaugliches Mountainbike oder BMX-Rad müssen die Teilnehmer selbst mitbringen. Auch einen Helm (Pflicht), Bike-Handschuhe, geschlossene Schuhe, eine Trinkflasche und gute Laune sollte jeder dabei haben.



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!



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
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., 20:00-21:00 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@hntononline.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
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 Förderklassen I und II
HNT-Ballett-Compagnie
Kinder, Jugendliche & Erwachsene
Wettbewerbskader
Sa., 11:15-12:30 Vereinshalle 2
Charaktertanz/Historischer Tanz
HNT-Ballett-Compagnie
Wettbewerbskader
Sa., 12:30-13:15 Vereinshalle 2
Training der HNT-Ballett-Compagnie
Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader
Sa., 13:30-14:15 Vereinshalle 2
Repertoire/Proben der
HNT-Ballett-Compagnie
Kinder, Jugendl. & Erwachsene
Sa., 14:15-15:15 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.hntononline.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., 16:00-17:15 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 5-7 J. und Neueinsteiger
Di., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Anfänger ohne/mit VK 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 1-3
Beginner/Primary/Intermediate
Kinder ab 9 J.
Di. 17:00-18:00 Vereinshalle 2

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

Übungsgruppe
Anfänger & Fortgeschrittene 7-13 J.
Di., 17:00-18:00

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



Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.
Mo., 19:30-21:30 Sporthalle AdH
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 19:30-21:30 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
Gymnastikhalle Neuwiedenthal
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., 16:00-17:00 Sporthalle AdH
Eltern & Kind 1-3 Jahre
Di. und Mi., 17:00-18:00
Sporthalle Fischbek neu links
Kleinkinder 3-5 Jahre
Di. und Mi., 18:00-19:00
Sporthalle Fischbek neu links
Kinder 4-6 J.
Di. und Mi., 17:00-18:00 Sporthalle AdH
Kinder 6-8 J.
Mi., 18:00-19:00 Sporthalle AdH
Kinder 4-7 J. - Gerättturnen
Do., 15:30-17:00 Vereinshalle 1
Kinder 2-4 J.
Do., 16:00-17:00 Turnhalle Hausbruch
Kinder 4-7 J.
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch
Kinder ab 7 J. - Gerättturnen
Do., 17:00-18:30 Vereinshalle 1
Kinderclub ab 3 J.
Fr., 09:45-11:45 Vereinshalle 1
Eltern & Kind 1½-3½ J.
Mi., 16:00-17:00 Sporthalle AdH
Fr., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Fischbek

Kunstturnen Jungen

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., 17:00-19:00 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-
kampfverfahren. 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.
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

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
Mi., 17:00-20:00 (nach Absprache)
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1
Sportspool Einsteiger 4-7 J.
Do., 16:00-18:00 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., Mi 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

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443

Neu im HNT-Team

Wechsel der FSJler und neuer HNT-Auszubildender



Und schon sind zwölf Monate Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) für zwei Mitglieder des HNT-Teams wieder vorbei. Gefühlt hatten Marcel Schlage und Coleen Makuschewitz gerade erst ihren Jahreseinsatz bei der HNT angefangen, und nun heißt es schon wieder Abschied nehmen – zumindest von Marcel Schlage. Nach seinem Jahr als FSJler bei der

HNT hat Marcel jetzt am 1. August eine Ausbildung beim HT16 begonnen, für die wir ihm noch mal die allerbesten Wünsche mit auf den Weg geben. Coleen Makuschewitz hat ihr FSJ auch abgeschlossen, sie bleibt der HNT aber weiterhin als Trainerin erhalten. Schaut doch einmal in einem ihrer Zumba-Kurse im FitHus vorbei.

Das bringt uns nun zu den neuen Gesichtern in der HNT-Verwaltung. Denn Coleen und Marcel haben direkt zwei Nachfolger bekommen. Wir freuen uns, dass wir mit Niklas Dreher (Foto 2. v. l.) und Vincent Bürger (2. v. r.) seit dem 1. August zwei neue FSJler an Bord haben. Außerdem hat Jérémy Platré (Foto unten) Anfang des Monats seine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann bei uns begonnen. Auch Jérémy heißen wir ganz herzlich willkommen im Team!



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


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

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlattermund.de

Impressum

Die HNT, 4/2019, September 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
**Unsere neue Teamline Squad ist
ab Februar 2020 verfügbar!**

www.erima.de



HNT Fußball-Mädchen

Saisonvorbereitung in Dänemark und auf der Este

Eine ungewöhnliche Vorbereitungsphase hatte sich das Trainergespann Carsten und Andrea Biedermann für die Saison 2019/20 einfallen lassen. Für die HNT-Mädchen ging es ins dänische Vildbjerg/Jütland. Der Vildbjerg-Cup ist ein internationales Fußballturnier für Mädchen und Jungen zwischen sieben und 17 Jahren. Die Veranstaltung gilt als viertgrößtes Jugend-Fußballturnier in Europa. An der 41. Auflage nahmen 711 Mannschaften aus aller Welt teil. Innerhalb von vier Tagen wurden rund 2.000 Spiele aller Alters- und Leistungsklassen auf 44 Rasenplätzen ausgetragen.



Ende Juli war es soweit. Nach fast einjähriger Planung machte sich der Tross des HNT C-Mädchen Oberligateams auf den Weg. Die im Vorfeld in Hamburg sehr gut geplante und umgesetzte Vorbereitung wurde von den dänischen Veranstaltern mit einer perfekten Turnierorganisation abgerundet. Im ersten Spiel mussten sich die HNT-Mädels auf ungewohntem Terrain erst einmal zurechtfinden und ihr erstes internationales Spiel realisieren. So war es zunächst kein Wunder, dass man in der ersten Halbzeit gegen die Kontra-

hentinnen aus Stavanger/Norwegen einem frühen 0:1 hinterher lief. Der Ausgleich kam jedoch zu Beginn der zweiten Hälfte und konnte über die Zeit gebracht werden. Die HNT-Mädchen sind stets das jüngste Team der Liga und müssen ihre körperliche Unterlegenheit mit spielerischer Klasse und Willenskraft lösen. Nach dem ersten Spiel waren sie auch fußballerisch in Dänemark angekommen und sicherten sich dann Platz 1 in der Vorrunde und den Einzug in die Finalrunde. Schluss war für die HNT-Kickerinnen nach einem unglücklichen Elfmeterschießen im Halbfinale gegen ein Team von den Färöern. Neben den sportlichen Zielen war es den Trainern aber letztlich viel wichtiger, den Teamgeist zu fördern und neue Spielerinnen ins Team einzubinden. In Erinnerung bleiben ein in jeder Hinsicht perfektes Fußballturnier und ein toller Auftakt in die Saison 2019/20.

Kanufahren auf der Este

Ein ganz besonderes Highlight gab es für das HNT C-Mädchen Oberligateam dann noch mit einer Kanufahrt von Holtenstedt nach Moisburg. Auf der rund dreistündigen Fahrt auf der Este waren so einige Hindernisse für die jungen Fußballerinnen zu meistern. Hier war nicht nur Geschick beim Rudern gefragt, sondern auch das Ausweichen unpräziser Paddelbewegungen, die immer wieder Wasserfontänen bei tollem Sommerwetter hoch schlugen ließen. Auch drehende oder aufsetzende Kanus gab es häufig zu beobachten. Am letzten Sammelpunkt der Tour überraschten die Mädchen dann Trainer und Betreuer mit einer Wasserschlacht, bei der auch die letzten trockenen Fasern am Leib nicht vom Wasser verschont blieben. Der Tag endete in Moisburg am Tipi-Zelt beim Grillen und Stockbrotesen. Eine tolle Veranstaltung und Abwechslung zum Fußballalltag, die alle noch mehr zusammen brachte. Die Saison kann losgehen!

Nachwuchs gesucht!

HNT-Fußball: Wer spielt noch mit?

Mit dem Ende der Sommerferien starten die Fußball-Teams der HNT in eine neue aufregende Spielzeit. Für diese sucht die **B-Jugend** der HNT noch dringend Verstärkung. Das Team der **Jahrgänge 2004/05** trainiert immer mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr auf dem Sportplatz Neumoorstück.

Das HNT **1. F-Mädchen-Team** (Foto) sucht ebenfalls noch dringend Verstärkung im **Jahrgang 2011 und jünger**. Sie trainieren dienstags und donnerstags am Neumoorstück.

Und auch die „**Alten Herren**“ sind noch auf der Suche nach weiteren Mitspielern. Ihr Training ist immer mittwochs von 19.30 bis 21 Uhr auf dem Kunstrasenplatz Opferberg.

Wer Lust hat, sich den fußballbegeisterten Teams anzuschließen, kommt einfach vorbei. Auch in allen anderen Altersbereichen sind neue Kicker und Kickerinnen bei der HNT immer herzlich willkommen – sowohl in den Mädchen- als auch Jungen-Mannschaften der verschiedenen Altersklassen sowie bei den Erwachsenen.



Mehr Infos gibt es auf www.hntonline.de, im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Zu Gast bei Freundinnen

Fußballdamen beim SV Wittenborn



Nach einem tollen Auftritt der HNT 1. Damen im Juni beim Turnier des SV Süllfeld folgte jetzt die Einladung zum Turnier des SV Wittenborn. Mit viel Spaß und guter Laune ging es auf und neben dem Spielfeld um die schönste Nebensache der Welt. Spielerisch beeindruckten die HNT-Damen immer wieder mit individueller Klasse und trockenen Sprüchen. Sie haben ganz einfach „Bock auf Fußball“, das merkte man ihnen an. Nach dem Turnier luden die Wittenborner am Abend noch zu einem Grillfest ein, der den Fußballtag der Damen abrundete und für einen tollen Abschluss unter freiem Himmel sorgte. Dass dieses Event wiederholungsbedürftig ist, sind sich alle Spielerinnen und Trainer einig. Dann wollen sich die HNT-Damen revanchieren und den SV Wittenborn in den HNT Sportpark Opferberg einladen.

Erfolgreiche Meisterschaften

Tolle Leistungen der HNT-Leichtathleten bei Norddeutscher und DM



Bei den Norddeutschen Meisterschaften der U20/U16 lieferten die HNT-Sportlerinnen und -Sportler trotz Juli-Hitze wieder sehr gute Leistungen ab, allen voran Speerwerferin Kea Stieglitz (links). Sie trotzte nicht nur der Wärme sondern auch widrigen Windbedingungen und bestätigte ihre konstant guten Saisonleistungen. Mit 37,92 Meter holte sie sich den Norddeutschen Meistertitel U20 im Speerwurf. Im Diskuswurf kämpften zwei HNT Vereinskameradinnen um die Platzierungen. Renée Nitsch kam mit 34,88 Meter auf Platz fünf, Mushiya Kozongo warf 60 Zentimeter kürzer und beendete den Wettkampf auf Rang sechs. Am Ende holte Mushiya mit 10,30 Meter noch Platz 4 im Kugelstoßen. Marcel Schlage (rechts) startete im Weitsprung in der Altersklasse U20. Er schaffte im dritten Versuch 6,84 Meter und somit Platz drei bei den Norddeutschen Meisterschaften. Sein hier frisch erworbenes Ticket zu den Deutschen Meisterschaften in Ulm nutzte er dort einige Tage später für seine gelungene DM-Premiere. Er erreichte in der Donaustadt am Ende ein tollen fünften Platz. Ein Ansporn, jetzt die Sieben-Meter-Marke in Angriff zu nehmen.

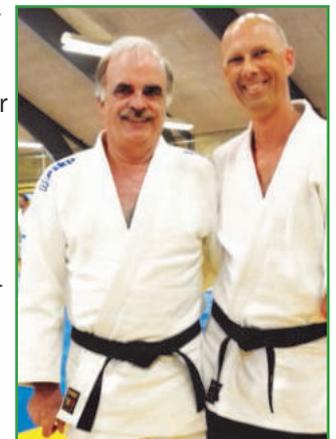


Training mit einer Judo-Legende

HNT-Judoka beim Trainerlehrgang in Gerlev/Dänemark

In diesem Jahr war die HNT-Judoabteilung mit den Trainern Heiko von Bremen und Michael Zart wieder beim Judolehrgang in Gerlev/Dänemark vertreten. Am letzten Juliwochenende wurde fleißig trainiert und gelernt. Die rund 300 Teilnehmer, überwiegend aus Dänemark, ließen sich von den dänischen Trainern Techniken im Stand und Boden zeigen. Der Höhepunkt der Veranstaltung war das Training mit Jane Bridge, die in früheren Jahren sehr erfolgreich bei Welt- und Europameisterschaften war. Sie trägt den 8. Dan und ist damit eine der am höchsten graduierten Judo-Frauen Europas. Nun sollte man nicht denken, da ihre Zeit als Kämpferin bereits etwas länger vorbei ist, dass sie ein leichtes Training absolviert. Die zierliche Judoka von knapp 60 Jahren mit rund 50 Kilogramm Körpergewicht zeigte Power ohne Ende und war vielen Aktiven in den Judobewegungen noch ein

großes Vorbild. Diese Trainingseinheit war für die beiden HNT-Trainer ein Highlight: „Alle anderen Trainer waren super, aber das war das Sahnehäubchen obendrauf!“ Anstrengend waren die Tage in Gerlev und Müdigkeit machte sich breit, aber zum nächsten Training oder Vortrag war man wieder voll dabei. Nun wollen sie das Gelernte in den Trainingsbetrieb mit einbauen, damit auch alle Judoka der HNT-Judoabteilung davon profitieren können.



Dreimal Hamburger Meister

HNT feiert Erfolge bei Turn- und Schülergruppenwettkämpfen

Im Juni fanden in Flensburg die 38. Landesmeisterschaften von Schleswig-Holstein und Hamburger Meisterschaften im TGM, TGW & SGW statt. Bei der Turngruppenmeisterschaft (TGM), dem Turngruppenwettkampf (TGW) und dem Schülergruppenwettkampf (SGW) sind Vielseitigkeit und Teamgeist gefragt. Aus den Disziplinen Turnen, Tanzen, Singen, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Staffellauf, Orientierungslauf und Medizinballwerfen müssen – je nach Wettkampfklasse – drei bis vier Disziplinen gewählt werden. Jedes Team stellt so individuell seinen Wettkampf zusammen.

In Flensburg waren es in diesem Jahr insgesamt 54 Mannschaften, die in den unterschiedlichen Wettkampfklassen und Disziplinen an den Start gingen. Aus Hamburg waren vier HNT-Teams angereist. Die 36 Sportlerinnen und Sportler aus der HNT-Sparte „Sportspool“ hatten sich ein ganzes Jahr lang auf diesen Wettkampf vorbereitet und wollten die guten Vorjahrsleistungen wiederholen. 2018 war die HNT Gastgeber der Meisterschaften und feierte am Ende drei

Hamburger Meistertitel. Und auch 2019 wurde gefeiert. Die „Gymnastic Waves“ wurden in der Wettkampfklasse TGW Erwachsene mit 27,20 Punkten erneut Hamburger Meister. In der Disziplin Singen gab es sogar die Traumnote von 9,55 Punkten. Damit darf das Team von Trainerin Marleen Bahe auch bei den kommenden Deutschen Meisterschaften antreten.

In der Klasse TGW Jugend ging die HNT mit zwei Teams an den Start. Zwischen „The Green Falcons“ und den „Heide Kids“ entwickelte sich ein spannender Wettkampf. Während ihres Orientierungslaufs überraschte die „Heide Kids“ ein Wolkenbruch, sie kamen aber unbeschadet ins Ziel und erreichten insgesamt 23,20 Punkte. Damit lagen sie nur knapp hinter dem Hamburger Meister „The Green Falcons“ (24,45 Punkte). Für die „Mini Störtebeker“ war es in der Wettkampfklasse SGW der erste Wettkampf mit vier Disziplinen. Mit insgesamt 25,15 Punkten wurden die jüngsten HNT-Teilnehmer ebenfalls Hamburger Meister.

Teilnehmerrekord bei der 4. Just Dance Competition Über 600 Aktive in der CU Arena – Dreifach-Sieg geht nach Delmenhorst



Am Samstag, 24. August, fand die vierte Just Dance Competition (JDC) der HNT in der Neugrabener CU Arena statt. Ein äußerst sehenswerter Wettbewerb, bei dem Tanzformationen verschiedener Altersklassen ihre Sieger ermitteln. Mit 36 Formationen aus Berlin, Hannover, Bremen, Delmenhorst, Hamm, Flensburg, Schwerin und Hamburg war das diesjährige Event so groß wie nie zuvor. Bei mitreißender Musik und guter Laune präsentierten die über 600 Tänzerinnen und Tänzer im Alter von sieben bis dreißig Jahren ihre eingeübten Choreographien nicht nur der Jury, sondern auch den ebenfalls über 600 begeisterten Zuschauern. Sie

feuerten die Formationen immer wieder an und sorgten für beste Stimmung. Eine Tombola, großzügig unterstützt von den Sponsoren Red Bull, Erima, Hamburger Volksbank, Rewe und Restaurant Lily, sorgte für zusätzliche Spannung und Freude neben dem eigentlichen Wettbewerb. Ein ebenfalls großer Dank geht an die Jugendförderung Süderelbe, SAGA, Grillhaus Neugraben, Obi, Reisebüro Sonnenklar, Stadtteilbüro Neugraben/Fischbek/Neuwiedenthal, Wehrs IBV Engineering GmbH, Kuh vom Eis, Donnerwetter Neugraben, Fördertopf Süderelbe sowie an den Stadtteilbeirat Neugraben-Zentrum und Fischbek für ihre Hilfe an der Umsetzung der Just Dance Competition.

Die Wettbewerbsteilnehmer traten in den drei Altersklassen „Kids“, „Juniors“ und „Adults“ an. Bei den „Kids“ traten insgesamt fünf Formationen gegeneinander an, während bei den „Juniors“ bereits vierzehn und bei den „Adults“ sogar siebzehn Formationen um den Sieg kämpften. Jede Formation trat in der Vor- und auch in der Zwischenrunde an. Die Jury vergab für jeden Auftritt Punkte, zuletzt zogen die sechs Formationen mit den höchsten Punktzahlen ins Finale ein.

Im Finale der „Kids“ setzte sich am Ende die Formation „Choice“ aus Delmenhorst durch. Die Formation „Realtalk“, ebenfalls aus Delmenhorst, siegte in der Altersklasse „Juniors“ und „Solid“ machte für Delmenhorst den Dreifach-Sieg perfekt. Bei der abschließenden Siegerehrung erhielt jedes Team Urkunden und einen Schminkkoffer von Zmile Cosmetics. Für die ersten drei Plätze gab es zusätzlich einen prallgefüllten Obstkorb und einen Pokal. Die „Juniors“- und „Adults“-Sieger erfreute zudem ein kleines Preisgeld.

Der Nachwuchs schlägt auf Sportliches Programm mit viel Spaß beim HNT-Tennis-Feriencamp 2019

Wie schon in den beiden Vorjahren hat die HNT auch 2019 die Sportart Tennis erfolgreich in das vielfältige Sport- und Spielprogramm ihrer Feriencamps integriert. In der ersten Woche vom 1. bis 5. Juli und in der zweiten Woche vom 29. Juli bis 2. August wurde Kindern und Jugendlichen jeweils zwei Stunden Tennis an drei Wochentagen angeboten. An jedem Tag kamen zwischen 13 und 15 Newcomer auf die Tennisanlage, um erste Erfahrungen im Umgang mit Racket und Filzball zu machen. Bälle und Schläger wurden von HNT Cheftrainer Boris Weber zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden von den zwei Betreuer-teams aus der Tennisabteilung auch in den Bereichen Technik und Spielregeln fachkundig angeleitet und hatten ausreichend Gelegenheit, das Erlernte in der Praxis zu erproben.



Die Verantwortlichen zeigten sich angesichts der positiven Resonanz sehr zufrieden und gehen davon aus, dass sich einige Kinder und Jugendliche der HNT Tennisabteilung anschließen werden. Die HNT dankt herzlich Magda Nowacki und Paul Cannes sowie Achim Berkemeier, Melena Li, Alesia Schmidt und Fiona Schmidt für die Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

**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

HNT Sommerfest im Sportpark Opferberg Spiel & Spaß für Jung & Alt – Sozialsenatorin beim HNT-Jahresempfang



Hüpfburg, Kletterparcours, Grillwurst, Flohmarkt, Musik und diverse Sportvorführungen machten das diesjährige HNT-Sommerfest im Sportpark Opferberg zu einem gelungenen Miteinander für alle Mitglieder sowie kleinen und großen Besucher. Ein amüsanter sportlicher Höhepunkt war nicht zuletzt das lustige Bubble-Fußball-Turnier, bei dem die Mitspieler in große, mit Luft gefüllte Spezialbälle einsteigen mussten. Verschiedene Abteilungen und Gruppen aus der HNT-Familie traten mit viel Spaß gegeneinander an.

Zuvor hatte HNT-Präsident Mark Schepanski viele Gäste aus Politik, Verwaltung und Institutionen zum Jahresempfang begrüßt. Er verdeutlichte den Stellenwert, den das soziale und gesellschaftliche Wirken der HNT im Stadtteil mittlerweile hat. Denn nicht nur die fast 5.300 Mitglieder des größten Sportvereins im Hamburger Süden profitieren von den

über das reine Sporttreiben in über 300 Sportangeboten hinausgehenden Aktivitäten der HNT. So ist die HNT etwa in fast allen Schulen des Stadtteils in der Ganztagsbetreuung engagiert und anerkannter Partner der Jugendhilfe. Auch die Integrationsarbeit gehört seit jeher zur gelebten Praxis im Verein. Ein großes Augenmerk hat die HNT zudem auf Kooperationen und eigene Angebote im Gesundheits- und Reha-Sport. Der Breitensport ist und bleibt ein tragendes Element der HNT. Aber auch im Spitzensport übernimmt der Stadtteilverein Verantwortung, etwa beim Volleyball-Team Hamburg, das komplett neuformiert jetzt in der 3. Liga Nord der Frauen startet. Zudem plant der Verein im HNT Sportpark Opferberg zeitnah neue Raumkapazitäten für Sportangebote zu schaffen.



Neben Bezirksamtsleiterin Sophie Fredenhagen, Abgeordneten der Hamburgischen Bürgerschaft und der Bezirksversammlung Harburg nutze auch Hamburgs Sozialsenatorin Dr. Melanie Leonhard (Foto) die Gelegenheit, um beim Jahresempfang mit Akteuren aus Verein und dem Stadtteil ins Gespräch zu kommen. Sie unterstrich in ihrem Grußwort das unverzichtbare gesellschaftliche und soziale Engagement des Sportvereins für ein gelingendes Miteinander aller Bewohner im Stadtteil und darüber hinaus.

Ausgebuchte Rosengartenlauf-Premiere ein voller Erfolg Zufriedene Gesichter bei Läufern und Organisatoren trotz Regens

Kräftige Regenschauer schreckten nur wenige Läufer von der Teilnahme an der Premiere des Rosengartenlaufs ab. Die von der HNT in Kooperation mit den Lions Clubs Hamburg-Harburger Altstadt und Hamburg-Rosengarten sowie dem Regionalpark Rosengarten e.V. veranstalteten Läufe durch die Wald- und Heideflächen rund um den Wildpark Schwarze Berge waren nahezu ausgebucht, nur noch eine Handvoll Startplätze standen am Veranstaltungsmorgen zur Verfügung. Rosengartens Bürgermeister Dirk Seidler gab den Startschuss und schickte die kleinen und großen Läufer der sechs Laufwettbewerbe, vom Bambini-Lauf bis zum Halbmarathon sowie einem Walking-/Nordic Walking-Wettbewerb, auf die Strecke. Von den 1.541 angemeldeten Teilnehmern kamen 1.255 ins Ziel am Parkplatz des Wildparks. Mit vielfältiger, engagierter Manpower, langjähriger Erfahrung und Kompetenz bei der Durchführung von Laufveranstaltungen hat die HNT mit vielen Freiwilligen hier enormen Einsatz in Süderelbe und Umgebung gezeigt. Den Halbmarathon absolvierten 328 Läuferinnen und Läufer, Schnellster war bei der Männerkonkurrenz Monier Rauter aus Eilbek (1:19:32 Stunden), Jasmin Prack von Blau-Weiss Buchholz (1:37:19 h) siegte bei den Frauen. Viele positive Rückmeldungen der Teilnehmer und Besucher gab es an das Team um Orga-Chef Jürgen Buck vom Lions-Club. Dadurch motiviert denkt er bereits über eine noch größere Veranstaltung 2020 nach. Er könne sich zu einer Neuauflage auch einen ergänzenden „Heideblütenmarathon“ vorstellen.



Die weiteren Erstplatzierten: 10-Kilometer-Lauf: Hailezgi Meresie (HNT, 35:07 Minuten), Lara Brunner (HSV, 45:46); 5-Kilometer-Lauf: Sek Tewes (19:15), Jolana Lohmann (VfL Jesteburg, 23:38); 2,8-Kilometer-Jugendlauf: Luis Albrecht (11:21), Greta Lewerenz (Triathlon-Team Buxtehude, 12:00); 1.000-Meter-Kids-Lauf: Johannes Wolenski (WV Süderelbe, 3:58), Anni Kanzler (MTV Tostedt, 4:02); 400-Meter-Bambini-Lauf: Bruno Nesselrode (2:05), Isabel Nelting (2:12); Walking/Nordic Walking: Ralf Cordes (41:00), Agnes Kleenlof (Wenzendorfer Walkingtreff, 38:57 Minuten).

Das Kulturfest

Neugraben erleben

Sonntag, 8. September 2019

11.00 – 17.00 Uhr

- Gottesdienst
- „Sport vor Ort“-Bühne
- Attraktionen für Groß und Klein
- Neugrabener Aktivitätenmarkt

im Zentrum von Neugraben

Mit freundlicher Unterstützung durch das Bezirksamt Harburg



Unser Stadtteilstfest

Die HNT ist wieder mit Information & Aktion dabei!

Es ist wieder Zeit, Neugraben in all seinen Farben und Facetten kennenzulernen: Am Sonntag, 8. September, findet im Zentrum von Neugraben das beliebte Stadtteilstfest „Neugraben erleben“ statt. Wie auch in den vergangenen Jahren präsentieren sich über 40 Einrichtungen und Vereine aus der Gegend und geben einen Einblick in die kulturelle und erlebnisreiche Vielfalt unseres Stadtteils.

Wie jedes Jahr mit von der Partie ist die große HNT Sport- und Showbühne, auf der verschiedene Musik-, Tanz- und Sportvorführungen für eine Menge Unterhaltung sorgen. Einige der zahlreichen Höhepunkte sind in diesem Jahr die „LittleBigBand“, die vielfältigen Tanzvorführungen der „Fun & Dance Tanzschule“ sowie die preisgekrönten Auftritte vom HNT Ju-Jutsu Show-Team und nicht zuletzt der HNT Kunstturner – den „Flying Kids“.

Mit viel Mitmachprogramm für die ganze Familie sorgt „Neugraben erleben“ von 11 bis 17 Uhr für viel Abwechslung und Vergnügen auf dem Neugrabener Marktplatz.



HNT Sport- und Showbühne: Das Programm

Zeit	Programm	Gruppe	Leitung
11:00	Gottesdienst		Wolfgang Zarth
11:45	Begrüßung	Bezirksamtsleiterin	Sophie Fredenhagen
12:00	Musikalischer Beitrag	Freie Gemeinde Neugraben	Thomas Mencke
13:00	Ju-Jutsu Show	HNT Show- und Demo-Team	Hansi Kautz
13:15	Judo	HNT Judo	Michael Zarth
13:35	Singer/Songwriter	MoRice	Rüdiger Bagunk
14:05	Sportspool Choreografien	HNT Sportspool	Laura Michnew
14:20	Kindertanz, HipHop, Zumba, Agilando, Paartanz	Tanzschule Fun & Dance	Sarah Heidtmann
15:05	Filmmusik & Mehr	LittleBigBand	Dimitar Georgiev
16:20	Line Dance	HNT Line Dance	Norbert Siats
16:40	Zumba	HNT FitHus	Coleen Makuschewitz
16:50	Flying Kids	HNT Kunstturnen	Helmut Ziechner
17:00	Verabschiedung		Organisatoren

So geht Sport heute!



WIR WOLLEN DICH!

Werde Teil der großen HNT-Familie

Mit über 5000 Mitgliedern, 350 wöchentlichen Angeboten, Bundesliga- und Leistungssport und vielen Stadtteilprojekten gestaltet die HNT das Leben in unseren Stadtteilen. Werde auch du ein Teil dieser Gemeinschaft und unterstütze dadurch die Weiterentwicklung des Sports in Süderelbe.



WEITERSAGEN & DOPPELT SPAREN!

Mitglieder werben neue Mitglieder und erhalten **10,-€***

Geworbene Mitglieder sparen den Aufnahmebeitrag

* nur Personen ab 18 Jahre & mit eigener Beitragsgruppe

WIR UNTERSTÜTZEN:

- Kinder- und Jugendsport
 - Stadtteilarbeit
- Breiten- und Leistungssport
 - Integrationsprojekte
- Seniorensport und Seniorenfreizeit
 - Ehrenamtliches Engagement
 - Reha- und Gesundheitssport

Drehen und aktiv werden - in der HNT-Familie!

ANMELDUNG

für die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Bitte ankreuzen und in Druckschrift ausfüllen!

- Ich/Wir möchte/n:
- Mitglied werden in der HNT zum _____
 - In folgende Abteilung eintreten _____
 - Fördermitglied _____

Mitglieds-Nr.: _____ Geburtsdatum: _____ m o w o

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ _____ Ort _____

E-Mail _____

Telefon privat _____ geschäftlich _____ mobil _____

Bitte im Notfall informieren: _____ Tel.: _____

Folgende Familienangehörige, Kinder und Partner sind bereits Mitglied in der HNT:

Vor- und Zuname des/der Sorgeberechtigten (bei Jugendlichen unter 18 Jahren) ggf. abweichende Anschrift.
(Die selbstschuldnerische Bürgerschaft für den Beitrag Minderjähriger übernehmen! Ich/Wir als Sorgeberechtigter!)

Gemäß §§ 5 und 6 der HNT-Satzung beträgt die Mindestdauer der Mitgliedschaft in der HNT ein Kalenderquartal und endet durch formlose schriftliche Kündigung zum Quartalsende. Die Kündigung muss jeweils bis zum 15. Februar, 15. Mai, 15. August oder 15. November eingegangen sein. Eine verspätet eingegangene Kündigung gilt als Kündigung zum darauf folgenden Quartalsende. Bei Verträgen mit Jahresbindung muss die Kündigung oder Änderung spätestens sechs Wochen vor Ende der Jahresbindung eingegangen sein, sonst verlängert sie sich um ein weiteres Jahr. Die Satzung und die Beitragsordnung liegen im „Sportbüro“ und an der FitMus „Infotheke“ aus und können dort jederzeit eingesehen werden. Die persönlichen Daten werden gemäß Datenschutz gespeichert und bearbeitet. Ich/Wir erkennen die Satzung und die Beitragsordnung der HNT mit meiner/unsere(r) Unterschriften und der Aufnahme in die HNT an. Bei Familienmitgliedschaften bürgern die unterzeichneten volljährigen Familienmitglieder gemeinschaftlich für den Gesamtbeitrag.

Datenschutz: Die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft ausschließlich gemäß der Datenschutzbestimmungen, die Sie im Internet jederzeit unter www.hntonline.de abrufen können.

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Mit meiner Unterschrift ermächtige ich – jederzeit widerruflich – die HNT zum Einzug der Beitragsforderungen bei Fälligkeit mittels Lastschriftverfahren zu Lasten des angegebenen Kontos. Die Einzugsermächtigung gilt bei Änderungen des Vertrages unverändert weiter.

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____



BLICK NACH VORN!

Alle Infos zum Saisonstart

Die Mannschaft | Die Dritte Liga | Die Gegnerinnen





Mitglied des
Steuerberaternetzwerks



LERDONEXT
Das Steuerberaternetzwerk



Ihr Steuerberater im Süden Hamburgs

für Unternehmen
und Privatpersonen

Partner des
Volleyballteams

– treu in jeder Liga –
seit **25** Jahren.

Wir wünschen viel Erfolg
bei dem Neuanfang!

Lerdon Steuerberatungsgesellschaft mbH

Cuxhavener Straße 355 · 21149 Hamburg · Telefon: 040 / 761 15 63-0
Harburger Schloßstraße 30 · 21079 Hamburg · Telefon: 040 / 76 73 13-0
E-Mail: info@lerdon.de · Internet: www.lerdon.de

Liebe Volleyballerinnen,
liebe Volleyballer, liebe VTH-Fans,

das Volleyball-Team Hamburg (VTH) startet mit einer komplett veränderten Mannschaft in der Dritten Liga.

Mit 13 neuen Spielerinnen und einem neuen Trainerteam geht es in dieser Saison darum, ein starkes Fundament für den mittelfristigen Wiederaufstieg in die 2. Bundesliga zu schaffen.

Mit Gerd Grün konnte der ehemalige Landestrainer für den Hamburger Nachwuchs als Cheftrainer verpflichtet werden und hat gemeinsam mit André Thurm die Verantwortung für den sportlichen Bereich. Wir sind uns sicher, dass wir mit diesem Trainerteam in die Erfolgsspur zurückkehren können.

Die neue Mannschaft wird sich finden müssen und benötigt hier

für Ihre Unterstützung in unserer Heimspielstätte der CU-Arena.

Die CU-Arena ist für den Volleyball in Süderelbe gebaut worden, um den Volleyball-Sport in Süderelbe halten zu können.

Ein großes Dankeschön geht an die Alexander-Otto-Sportstiftung und die zahlreichen Unterstützer und Sponsoren. Ohne diese Unterstützung wäre das Projekt VTH innerhalb der HNT nicht möglich.

Das Nachwuchsleistungszentrum wird, unter der Leitung von Helmut von Soosten, den erfolgreichen Weg der letzten beiden Jahre fortsetzen.

Die Verzahnung zwischen dem Leistungszentrum und der Damenmannschaft wird intensiviert, um die Nachwuchsspielerinnen perspektivisch an die erste Mannschaft heranzuführen.

Die engen Kooperationen mit den zahlreichen Schulen in unserer Region sind ein wichtiger Baustein, um Nachwuchsathleten zu finden und auszubilden. Mit der Partnerschule des Nachwuchsleistungssports, STS Fischbek-Falkenberg, besteht ein enges Trainingskonzept, damit am Vor- und Nachmittag trainiert werden kann.

Wir möchten Sie und Euch zu unseren Heimspielen einladen und hoffen auf zahlreiche Unterstützung beim Familienfest Volleyball!

Für das Präsidium

Mark Schepanski



OBI®

OBI Markt HH-Neugraben

Cuxhavener Straße 366, 21149 Hamburg-Neugraben

BEZIRKSAMTSLEITERIN SOPHIE FREDENHAGEN

Liebe Volleyballfreunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem ersten Aufschlag beginnt für das Volleyball-Team Hamburg die Saison mit vielen neuen jungen und talentierten Spielerinnen.

Das Trainerduo um Gerd Grün und Co-Trainer André Thurm hat die spannende Aufgabe angenommen, ein völlig neu zusammengestelltes junges Team mit viel Potential zu formen und zum Erfolg zu führen. Ebenfalls neu aufgestellt hat sich das Team hinter der Mannschaft. Mit der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft hat sich ein starker Partner im Hamburger Süden gefun-

den, der das Projekt Spitzenvolleyball in Harburg erfolgreich fortführen wird.

Das Volleyball-Team Hamburg ist auch nach dem Abstieg in die dritte Liga die höchstklassig spielende Mannschaft in Hamburg. Hinter dem Profiteam steht ein sehr erfolgreiches Nachwuchszentrum. Die vielseitige Unterstützung durch Publikum und Sponsoren spricht dafür, dass die Rückkehr in die zweite Bundesliga als langfristig gestecktes Ziel zu erreichen ist.

Die Mannschaft bleibt ein Aus-

hängeschild des Leistungssports in Harburg und die CU Arena mit ihren sehr guten Rahmenbedingungen bleibt der Ort für guten Volleyballsport in Hamburg.

Für die Spielzeit 2019/2020 wünsche ich der Mannschaft und den Fans des Volleyball-Team Hamburg tolle sportliche Erfolge aber vor allem viel Spaß am Sport, Freude und Teamgeist.

Ihre
Sophie Fredenhagen
Bezirksamtsleiterin Harburg

JEDES EVENT GESUND ERLEBEN!

Wir sind mit einer **großen Sortimentsauswahl** für Sie da. Besuchen Sie uns in der **Markt Apotheke Neugraben**.

Wir beraten Sie gerne in Fragen **rund um Ihre Gesundheit**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr AVIE Apotheken-Team



GOLF LOUNGE HÜTTENZAUBER



Original Almhütte!
Die ideale Location für
Ihre Weihnachtsfeier!



DIE EVENT- UND SPORTLOCATION MIT FLAIR

» Winter-Hüttenzauber auf
der Elbalm bis 70 Pers.

» Weihnachtsfeiern & Aktiv-
Programm bis 150 Pers.

» Private Feiern in separater
Lounge bis 25 Pers.

Billwerder Neuer Deich 40, 20539 Hamburg
Fon: (0 40) 8 19 78 79-0
www.golflounge.de



Bewerben Sie sich noch bis 31. Oktober:

Werner-Otto-Preis im Behindertensport

Preiswürdig sind Projekte, die zur Inklusion und Förderung behinderter Menschen im Hamburger Sport beitragen. Insgesamt ist eine Preissumme von 30.000 Euro ausgesetzt. Neben dem Gewinner werden weitere Projekte ausgezeichnet und mit einem Preisgeld bedacht.

Die Ausschreibungsunterlagen finden Sie unter www.alexander-otto-sportstiftung.de



SAISON 2019/2020

Den „Blick nach vorn“ richtet das Volleyball-Team Hamburg in der Saison 2019/20. Dabei wird aber nicht vergessen, in der Gegenwart am Volleyballspiel zu arbeiten.

Ein intensives Training ist notwendig, ist doch die Dritte Liga für fast alle Spielerinnen „Neuland“. Vier Trainingseinheiten am Ball und zwei Krafttrainingseinheiten stehen wöchentlich auf dem Programm. Dieser Umfang ist notwendig, denn während unsere Ligakonkurrenten einen Schritt voran machen, müssen wir zwei tun.

So soll es gelingen schnell Drittliganiveau mit diesem talentierten

Team zu erreichen und möglichst früh den Klassenverbleib zu sichern. Die 13 neuen Spielerinnen, darunter zwei aus dem eigenen Nachwuchs, haben aus der gesamten Metropolregion Hamburgs den Weg zum Volleyball-Team Hamburg gefunden. Alle eint, dass sie an ihrem Spiel arbeiten und für das Team sehr viel investieren. Dokumentiert wird dies durch die angenommenen Trainingsumfänge und die zum Teil langen Fahrtzeiten zum Training.

Nach der Vorbereitungsphase, mit Trainingswochenenden, Freundschaftsspielen und Turnierteilnahmen freuen sich alle auf den Spielbetrieb in der Dritten Liga.

Dieser wird in der Saison 19/20 von der Hausbruch-Neugrabener-Turnerschaft organisiert. Das Trainerteam besteht aus Gerd Grün und André Thurm, beide A-Lizenz Inhaber, und Jérémy Platre. Auch auf die langjährige Erfahrung von Helmut von Soosten (Leiter Nachwuchsleistungszentrum), die er auf und neben dem Court einbringt, kann das Team bauen. Für den reibungslosen Ablauf der Spieltage sorgt das jahrelang bewährte, große Helferteam.

Alle gemeinsam richten den „Blick nach vorn“, denn nur so kann auch mittel- bis langfristig der Blick wieder nach oben gerichtet werden.



Tamara Krenig
Position: Libera
Dialekt: niederbayrisch
Größe: 168 cm
Jahrgang: 2003
Vorheriger Verein: VT Hamburg II



Catharina Völkers
Position: Diagonal, Außen
Dialekt: ostfriesisch
Größe: 176 cm
Jahrgang: 2003
Vorheriger Verein: VSG Altes Land



Dorothee von Krosigk
Position: Zuspiel
Dialekt: hamburgisch
Größe: 169 cm
Jahrgang: 2002
Vorheriger Verein: VG WiWa Hamburg



Nina Hille
Position: Außen
Dialekt: platt
Größe: 177 cm
Jahrgang: 1989
Vorheriger Verein: GW Eimsbüttel



Sophia Striecks
Position: Libera
Dialekt: dialektfrei
Größe: 170 cm
Jahrgang: 1995
Vorheriger Verein: GW Eimsbüttel



Marieke van Rossum
Position: Außen
Dialekt: österreichisch
Größe: 187
Jahrgang: 2004
Vorheriger Verein: VT Hamburg II



Leonie Steffens
Position: Mitte
Dialekt: bergedorfisch
Größe: 181
Jahrgang: 2001
Vorheriger Verein: VC Allermöhe



Daniela Paukert
Position: Mitte
Dialekt: sächsisch
Größe: 181
Jahrgang: 1990
Vorheriger Verein: GW Eimsbüttel



Warncke's Frischecenter

Im Wert von 30 € einkaufen* und mit diesem Coupon einen

5-€-Gutschein**

für Ihren nächsten Einkauf bei EDEKA Warncke in Neugraben erhalten.

* Ausgenommen sind Gutscheine, Pfand, Telefonkarten, Bücher, preisgebundene Waren, Tchibo- und Eduscho-Artikel, Blumen und Tabakwaren.
** Eine Bar- oder Teilzahlung ist nicht möglich.
1 Coupon pro Einkauf. Gutschein einmalig einlösbar.
Nur einzulösen bei EDEKA Warncke in Neugraben bis 31.10.2019.



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

Wir ♥ Lebensmittel.

VOLLEYBALL-TEAM HAMBURG

IMPRESSUM

Herausgeber:

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.
Cuxhavener Str. 253 | 21149 Hamburg

Weitere Infos zum Herausgeber unter
www.hntonline.de

Design & Layout:

Vi.S.d.P. Stephan Lehmann
stephan.lehmann@volleyball-team-hamburg.de
Tel. 0171 - 888 40 38

Druck:

Der neue Ruf | www.neuerruf.de

Fotos:

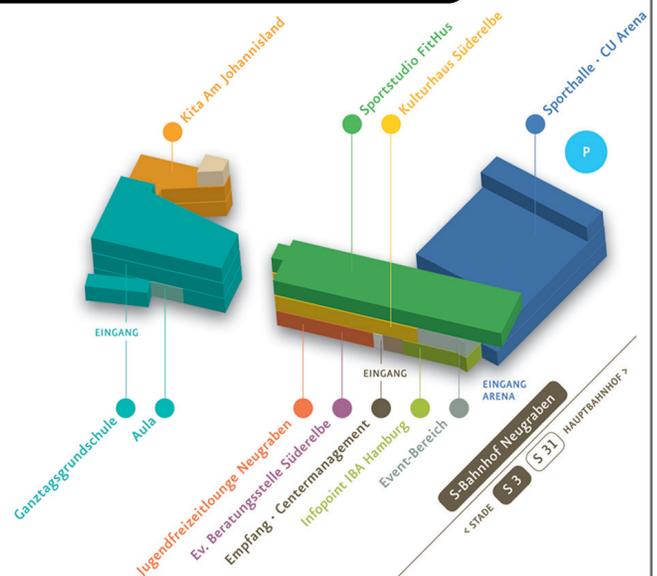
Clemens Rosenberg

Wir bedanken uns bei:

Unseren Sponsoren & Anzeigenkunden,
Bezirksamtsleiterin Sophie Fredenhagen



Bildungs- und Gemeinschaftszentrum Süderelbe



TEAM

SAISON 2019/2020



Leonie Hansen
Position: Mitte
Dialekt: hochdeutsch
Größe: 180 cm
Jahrgang: 2002
Vorheriger Verein: VSG Altes Land



Lilly Steffens
Position: Zuspield
Dialekt: hanseatisch
Größe: 181 cm
Jahrgang: 2001
Vorheriger Verein: VC Allermöhe



Hanne Binkau
Position: Außen
Dialekt: Berliner Schnauze
Größe: 185 cm
Jahrgang: 1998
Vorheriger Verein: SCALA



Daniela Eixenberger
Position: Außen
Dialekt: oberbayerisch
Größe: 171 cm
Jahrgang: 1993
Vorheriger Verein: GW Eimsbüttel



Marie Thaden
Position: Mitte
Dialekt: bayrisch
Größe: 183 cm
Jahrgang: 2002
Vorheriger Verein: TSV Stelle



Gerd Grün
Trainer
Dialekt: schwäbisch



André Thurm
Co-Trainer
Dialekt: hallisch



Jérémy Platre
Co-Trainer
Dialekt: patois

Unabhängig ist einfach.



175 Jahre

spkhh.de/alter

Jetzt beraten lassen, damit Frau
später finanziell abgesichert ist.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude

OSB

Deutsche
Sporthilfe

HfSB
Hamburger Sportbund

Die GlücksSpirale fördert den Sport.



GlücksSpirale

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

LOTTO-HH.de

 **LOTTO®** Guter Tipp.
Hamburg

SPIELPLAN & VEREINE

SAISON 2019/2020

So 15.09.19 | 15:00 Berliner VV
 Sa 21.09.19 | 19:00 **VT Hamburg**
 So 29.09.19 | 15:00 VCO Schwerin
 So 27.10.19 | 15:00 VSV Havel Oranienb.
 Sa 02.11.19 | 19:00 **VT Hamburg**
 Sa 09.11.19 | 19:00 BBSC Berlin II
 Sa 16.11.19 | 19:00 **VT Hamburg**
 Sa 30.11.19 | 18:00 TSV Tempelhof/Mariend.
 Sa 07.12.19 | 19:00 **VT Hamburg**
 Sa 14.12.19 | 19:00 **VT Hamburg**

- **VT Hamburg**
 - Eimsbüttler TV
 - **VT Hamburg**
 - **VT Hamburg**
 - RPB Berlin II
 - **VT Hamburg**
 - Kieler TV
 - **VT Hamburg**
 - GW Eimsbüttel
 - USV Potsdam

Sa 11.01.20 | 19:00 USV Potsdam
 Sa 18.01.20 | 19:00 **VT Hamburg**
 Sa 25.01.20 | 19:00 **VT Hamburg**
 Sa 01.02.20 | 15:00 RPB Berlin II
 Sa 08.02.20 | 14:30 **VT Hamburg**
 Sa 22.02.20 | 19:00 Kieler TV
 Sa 29.02.20 | 14:30 **VT Hamburg**
 So 15.03.20 | 12:30 GW Eimsbüttel
 Sa 21.03.20 | 14:30 **VT Hamburg**
 Sa 04.04.20 | 18:00 Eimsbüttler TV

- **VT Hamburg**
 - VCO Schwerin
 - VSV Havel Oranienb.
 - **VT Hamburg**
 - BBSC Berlin II
 - **VT Hamburg**
 - TSV Tempelhof/Mariend.
 - **VT Hamburg**
 - Berliner VV
 - **VT Hamburg**



VCO Schwerin

Volleyballhalle Am Lambrechtsgrund
 Von-Flotow-Straße 20
 19059 Schwerin
 Platzierung 18/19:
 Platz 13 • 2. Bundesliga Nord
www.schweriner-sc.com



RPB Berlin II

Schul- und Leistungssportzentrum
 Fritz-Lesch-Str. 35
 13053 Berlin
 Platzierung 18/19:
 Platz 1 • Dritte Liga Nord
www.rpb-berlin.de



VSV Havel Oranienburg

HBI Sportforum
 André-Pican-Straße 42
 16515 Oranienburg
 Platzierung 18/19:
 Platz 2 • Dritte Liga Nord
www.vsv-havel.de



BBSC Berlin II

Sporthalle Hämmerlingstraße
 Friedenstr. 1 / Hämmerlingstr. 80
 12555 Berlin
 Platzierung 18/19:
 Platz 3 • Dritte Liga Nord
www.berlin-bsc.de



TSV Tempelhof Mariendorf

Friedrich-Ebert-Sportanlage
 Bosestraße 21
 12103 Berlin
 Platzierung 18/19:
 Platz 4 • Dritte Liga Nord
www.tsvtm.de/abteilungen/volleyball



Eimsbüttler TV

Grosse Halle ETV
 Bundesstraße 96
 20144 Hamburg
 Platzierung 18/19:
 Platz 5 • Dritte Liga Nord
www.etvvolleyball.de



USV POTSDAM

Sporthalle Heinrich-Mann-Allee
 Heinrich-Mann-Allee 103
 14473 Potsdam
 Platzierung 18/19:
 Platz 6 • Dritte Liga Nord
www.usv-potsdam-volleyball.de



Kieler TV

Hein-Dahlinger-Halle
 Geschwister-Scholl-Straße 9
 24143 Kiel
 Platzierung 18/19:
 Platz 7 • Dritte Liga Nord
www.volleyball-ktv.de



Grün-Weiss Eimsbüttel

Stadtteilschule Stellingen
 Hagenbeckstraße 41
 22527 Hamburg
 Platzierung 18/19:
 Platz 1 • Regionalliga Nord
www.gwevolleyball.de



Berliner VV

Paul und Charlotte Kniese Schule
 Erich-Kurz-Straße 6
 10319 Berlin
 Platzierung 18/19:
 Platz 2 • Regionalliga Nord
www.berliner-vv.de



„Hingehen, informieren und ausprobieren!“

Keine
Aufnahmegebühr!

FitYus
HNT "Sport und Freizeit"

22.09. - 29.09. 2019

**TAGE DER
OFFENEN TÜR**



www.fithus.de

 [facebook.com/fithus.hntonline](https://www.facebook.com/fithus.hntonline)

 fithus@hntonline.de

 +49 40 701 57 74

 Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg



So geht Sport heute!