



Ausgabe 5 -
August 2020

HNT EXPRESS

+++ Das HNT Infoblatt mit den aktuellsten News und Angeboten! +++

„Active City Summer“ mit der HNT Draußen & für alle zum kostenlosen Mitmachen!



„Sport for free – draußen & für alle“ unter diesem Motto bietet der Hamburg Active City Summer ein attraktives, kostenloses und professionell begleitetes Sport- und Fitnessprogramm – von bekannten Sportarten über neueste Fitnessrends bis zu diversen Trendsportarten.

Für ihre Angebote im Rahmen dieser Aktion hat sich die HNT die große Wiesenfläche am Johannisland ausgesucht. Mit einem Basketballfeld, einer Beachanlage und einzelnen Fitnessinseln ist dort in den letzten Jahren eine tolle Sportlandschaft entstanden. „Und die wollen wir jetzt mal richtig testen“, sagt HNT-Trainer Waldemar Bitter (Foto). Der erfahrene Leichtathletik-Trainer und studierte Bewegungswissenschaftler wird drei der Angebote leiten: den **Lauf- und Fitnesskurs „Fit & Run“**, ein offenes **Basketball-** sowie ein offenes **Beachvolleyball-**Angebot.

„Es kann jeder einfach vorbeikommen, egal ob Anfänger oder schon mit Erfahrung“, erklärt Waldemar. „Wir wollen vor allem Spaß haben und dabei etwas Gutes für unseren Körper tun. Das gilt auch für ‚Fit & Run‘. Der Kurs ist eine spannende Mischung aus Laufen und Krafttraining. Wir ho-

len aber jeden auf seinem individuellen Level ab. Daher kann auch jeder mitmachen.“ Los geht es im August und September mit „Fit & Run“ am Dienstag um 18 Uhr. Im Anschluss um 19 Uhr steht dann Basketball im Freien auf dem Programm. Das Beachfeld wird bis Ende September immer am Freitag um 18.30 Uhr ausgiebig getestet. Auf www.activecitysummer.de gibt es noch viele weitere Infos.

Ab Mittwoch, 19. August starten noch zwei weitere HNT-Angebote auf der Wiese am Johannisland:

„**Playground-Fitness**“ ist die perfekte sportliche Herausforderung für junge Eltern. Hier wird der Spielplatz zum Outdoor-Sportstudio. Mütter und Väter können sich zusammen mit ihren Kleinen bewegen und Spaß haben.

Das Angebot „**Parksport 60+**“ richtet sich an die ältere Generation. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen sich gemeinsam draußen an der frischen Luft und können mit gesundheitsförderndem Sport etwas für ihre Fitness tun. Für diese beiden Angebote ist vorab eine Anmeldung erforderlich. Das geht ganz einfach online unter www.hntonline.de/workshops-events.

So viel Sport wie seit Monaten nicht mehr

Trotz bestehender Einschränkungen öffnen wir das Sportangebot weiter

Corona hat auch den Sport immer noch im Griff, Abstands- und Hygieneregeln haben weiter großen Einfluss auf den Trainingsalltag. Doch davon lassen wir uns nicht aufhalten. Nach den Sommerferien bauen wir unser Sportangebot trotz der Einschränkungen weiter aus. Besonders in den Hallen ist wieder mehr los.



Aikido, Judo & Co

Der erste Shiho-Nage nach langer Zeit

Was ein Shiho-Nage ist? Für Vincent normalerweise eine Standardübung im Training. Darauf mussten er und die anderen HNT-Aikidoka aber lange verzichten. Erst seit der Lockerungen des Kontaktverbots Anfang Juli sind solche Wurftechniken wieder möglich. „Der erste Shiho-Nage nach der langen Pause war einfach wow. Das hat mir echt gefehlt“, sagt Vincent begeistert. Damit spricht er vielen wohl aus dem Herzen. Neben **Aikido** bietet die HNT auch **Judo**, **Ju-Jitsu**, **Karate** und **Boxen** an. In kleinen Gruppen darf dort wieder mit Körperkontakt trainiert werden. Daher bieten die Abteilungen nach den Sommerferien auch wieder mehr Zeiten für Erwachsene und Kinder an.

Kinderturnen

In kleinen Gruppen zurück in die Halle

Eltern und Kids aufgepasst, wir starten nach den Sommerferien wieder die ersten Kinderturnangebote in der Halle! Auch mit dem Eltern-Kind-Turnen geht es drinnen wieder los. Leider ist die Teilnehmerzahl für alle diese Kurse aber zunächst noch beschränkt.

Aus diesem Grund müsst ihr euch für die Gruppen online auf hntonline.de/restart anmelden. Als Alternative bieten wir draußen auch weiterhin unseren „Outdoor Sportspaß für Kids“ an.

Tanzen

Angebote wieder zum Großteil in der Halle

Es ging zunächst draußen wieder langsam los, inzwischen haben sich unsere Tänzerinnen und Tänzer aber auch schon wieder in ihren Hallen eingerichtet. Mit **Ballett**, **Irish Dance**, **HipHop**, **Line Dance**, **Standard & Latein** und **Modern & Contemporary Dance** bietet die HNT eine breite Palette an unterschiedlichen Tanzstilen an. Hinzu kommen Gruppen für den Nachwuchs mit **Kindertanz** und **Tänzerischer Früherziehung**. Viele unserer Tanzangebote finden inzwischen in der Halle zu ihren gewohnten Zeiten wieder statt. Alles noch mit Abstand und den Hygieneregeln, aber ganz wichtig: Wir tanzen wieder! Informiert euch einfach über alle Details auf hntonline.de/restart.



Sportlicher Schulstart

Schnuppermonat für Schulanfänger

Die Sommerferien sind vorbei, die Schule geht wieder los. Besonders den Erstklässlerinnen und Erstklässlern wünschen wir einen tollen Start in diesen neuen Lebensabschnitt. Und wir haben auch was für die Schultüte: Wir schenken allen aktuellen Schulanfängern eine kostenlose Schnuppermitgliedschaft über einen Monat in einer HNT-Abteilung ihrer Wahl. Meldet euch dafür ganz einfach bis spätestens 31. Dezember im HNT-Sportbüro. Durch unsere sportliche Vielfalt bieten wir für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen eine Vielzahl an Sportmöglichkeiten. Da ist für jeden etwas dabei. Erkundigt euch direkt im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 nach dem passenden Sportangebot für euren Nachwuchs.

Alle weiteren Infos
zu unseren aktuellen
Sportangeboten sowie
den wichtigen Abstands-
und Hygieneregeln
findet ihr auf
hntonline.de/restart



FitHus: Spaß mit Sicherheit Probetraining wieder möglich

Trotz der aktuellen Einschränkungen macht das Training im HNT-FitHus wieder jede Menge Spaß! Das abwechslungsreiche und aktive Training im Sportstudio der HNT ist weitestgehend wieder möglich.

Aktuell ist das **Spinning-Training** wieder angelaufen und auch die Nutzung der Umkleiden und der Duschen ist wieder möglich. Eine Vielzahl der beliebten FitHus-Kurse findet ebenfalls statt. Möglich wird dies insbesondere durch das konsequente Einhalten der Abstandsregelungen und eine begrenzte Teilnehmerzahl. Zu den Kursen muss sich aufgrund dieser Begrenzung vorher telefonisch oder persönlich kurz angemeldet werden.

Das HNT Sportstudio FitHus bietet ganz einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Lust auf mehr Bewegung, Fitness und Aktivität? Dann am Besten gleich einen Termin zum kostenfreien individuellen **Probetraining** vereinbaren! Die erfahrenen und ausgebildeten Trainerinnen und Trainer erarbeiten jeweils den genau passenden Trainingsplan.

HNT-FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2, Telefon 040 7015774. Alle aktuellen Kurse, Angebote und Regelungen für das HNT-FitHus auf fithus.de



Aktion im HNT-Sportpark Kinder-Olympiade im September

Sie ist normalerweise unser Highlight im September: die beliebte **Hamburger Kinder-Olympiade**. Aufgrund der Einschränkungen durch Corona kann diese aber auch nicht wie gewohnt stattfinden. So wird es 2020 unter anderem kein großes Finale mit den Siegern aus ganz Hamburg geben. Wir wollen aber zumindest den Wettbewerb bei uns im HNT-Sportpark Opferberg stattfinden lassen. Haltet euch deshalb schon mal Sonntag, den 20. September im Kalender frei. Weitere Informationen zum Ablauf und der Anmeldung findet ihr in Kürze auf hntonline.de.

Für Ihre Immobilie am Start Die Sparkasse Harburg-Buxtehude

Seit den 1990er-Jahren geht Mathias Thiessen auf allen Distanzen für die HNT an den Start. Beruflich gibt der 39-Jährige bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude Gas. Mathias Thiessen ist dort Spezialist für Baufinanzierung, sein Know-how ist bei allen Themen rund um die Immobilie gefragt.



Aus seiner jahrelangen Erfahrung als Läufer und Finanzierungsexperte weiß er, dass der Kauf einer Immobilie und ein Langstreckenlauf durchaus Parallelen haben.

„Eine Immobilienfinanzierung ist vergleichbar mit einem Marathonlauf. Es beginnt oft mit dem Traum, den Sie sich verwirklichen wollen. Sie bereiten sich gewissenhaft vor, gehen mit einem guten Plan an den Start und haben ein klares Ziel vor Augen. Und dennoch kann auf der Strecke viel passieren. Da ist es wichtig, vom ersten Tag der Vorbereitung bis zum Zieleinlauf einen verlässlichen Partner an der Seite zu haben, der Sie gut berät und Ihnen Sicherheit gibt“, erklärt Mathias Thiessen.

Die Sparkasse Harburg-Buxtehude kann für Sie genau dieser Partner sein. Die erfahrenen und kompetenten Berater klären gemeinsam mit Ihnen alle Fragen rund um Ihre Immobilie und ziehen bei Bedarf weitere Spezialisten aus anderen Bereichen der Sparkasse hinzu. Wie zum Beispiel auch unsere Makler, die auch im Beratungscenter Neugraben persönlich für Sie da sind.

Besuchen Sie uns in unserem Beratungscenter in der Neugraber Bahnhofstraße 17, Telefon 040 76691-0, und lassen Sie uns über Ihren Traum vom Eigenheim reden. Wir freuen uns auf Sie!

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude

Herzlich willkommen im Team!

Neue Gesichter im HNT-Vereinshaus am Opferberg

Einige neue Gesichter begrüßt die HNT nach den Sommerferien im Team der hauptberuflichen Kräfte. Gerade in den aktuell schwierigen Zeiten heißt es jetzt für die HNT noch einmal mehr, sich für die Zukunft gut aufzustellen.



So bildet **Klaus Jakobs** (Foto oben, links) ab sofort gemeinsam mit **Mark Schütter** (mitte rechts) die Geschäftsleitung der HNT. Das HNT-Präsidium möchte mit dieser Personalverstärkung gemeinsam mit der jetzt erweiterten Geschäftsleitung die Umsetzung der „Strategie 2030“ beschleunigen. Klaus Jakobs bringt viel berufliche Erfahrung aus verschiedenen Bereichen des Sportmanagements, speziell auch im Bereich Leichtathletik, mit an den Opferberg. Mit **David Aslan** (mitte links) bekommt die HNT einen neuen Auszubildenden, der den größten Sportverein im Süderelbeaum bereits gut kennt. Schon als Kind hat er hier mit dem Fußballspielen begonnen und freut sich jetzt auf seine Berufsausbildung zum Sportfachmann. Seine Berufsausbildung bei der HNT zum Sport- und Fitnesskaufmann abgeschlossen hat **Niklas Hagitte** (rechts). Er verantwortet als neuer Bereichsleiter zukünftig die Aufgabenbereiche Bildung und Breitensport, zu denen auch Trendsportarten und die Entwicklung neuer Projekte gehören.



Neu im HNT-Team ist **Michael Gischkat**. Als Bereichsleiter Kinder- und Jugendsport kümmert er sich um die Angebote für den jungen Sportlernachwuchs, angefangen mit dem Kinderturnen und den folgenden Altersstufen.

Eine „Staffelübergabe“ erfolgt bei den FSJ-lern der HNT. **Leon Hausmann** (Foto unten, links) beginnt jetzt sein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und übernimmt den FSJ-Staffelstab von Niklas Dreher (rechts). Herzlichen Dank, lieber Niklas, für deine Mitarbeit und Engagement für die HNT!



HNT EXPRESS

Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V.

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 9 bis 19 Uhr
Di, Mi, Do 9 bis 16 Uhr
Fr 9 bis 12 Uhr

HNT-Spendenkonto
IBAN DE96 2075 0000 0004 0152 28

HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774
Telefax 040 7014871

E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten
Mo bis Fr
8 bis 22 Uhr
Sa und So
10 bis 18 Uhr



Impressum

HNT EXPRESS, 5/2020, August 2020, 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