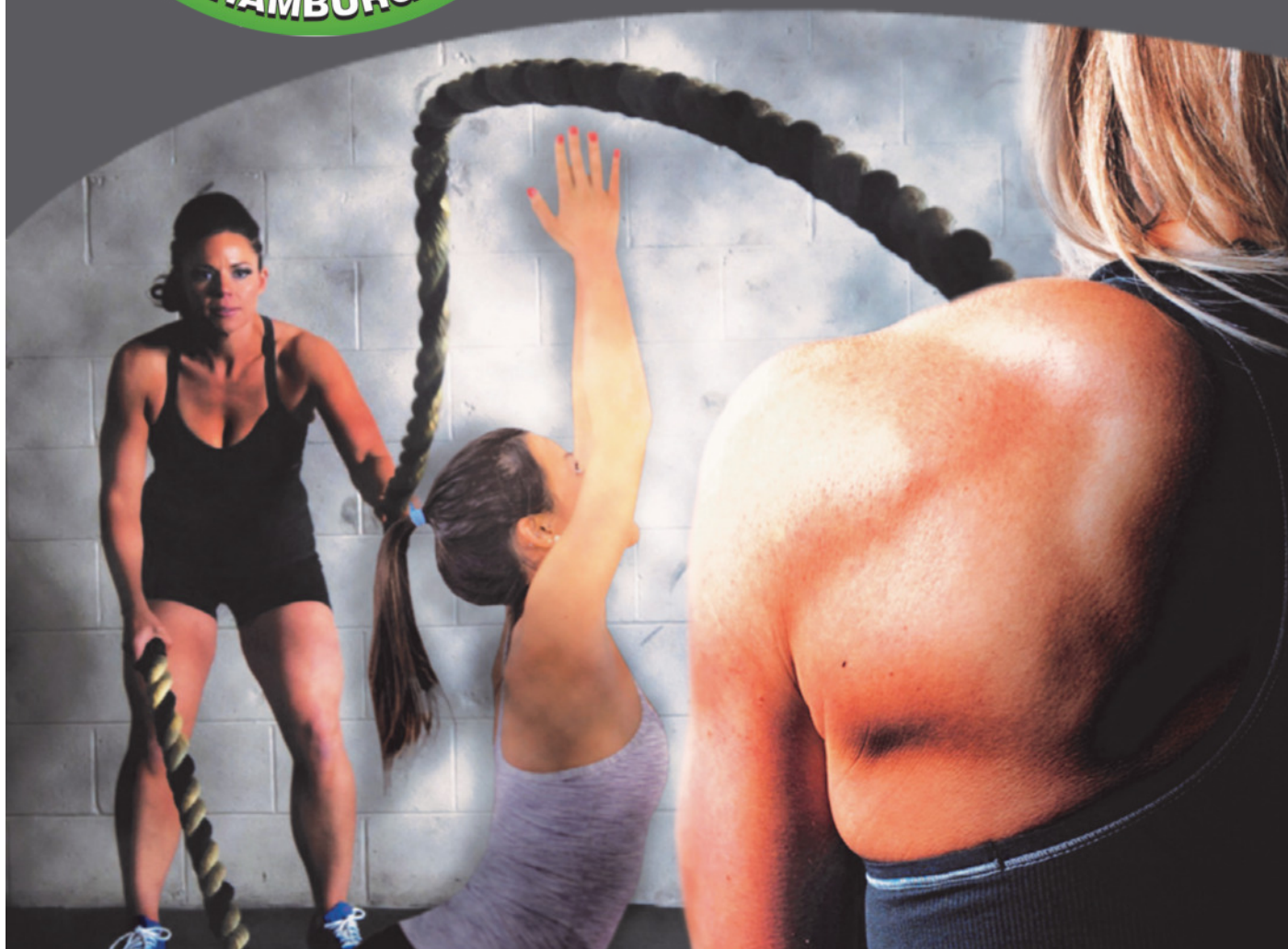




Die HNT

Ausgabe 2 - Oktober 2020

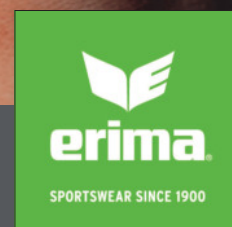


Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio:

Vom 26. September bis 3. Oktober

ohne Aufnahmegebühr starten!

So geht Sport heute!





Das HNT-Präsidium mit Reinhold Stehr (von links), Karen Hacker und Mark Schepanski wurde während der Delegiertenversammlung am 17. August einstimmig für weitere vier Jahre im Amt bestätigt.

Liebe Mitglieder und liebe Freunde der HNT,

wir möchten uns zu allererst für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Wir freuen uns auf die anstehenden Aufgaben und gehen mit großer Zuversicht und Freude in diese für uns zweite Amtszeit. In diesen unsicheren Zeiten haben der Fortbestand und die finanzielle Gesundheit der HNT natürlich oberste Priorität. Ist dies sichergestellt, wollen wir in dieser Amtszeit im Bereich Digitalisierung einen Schwerpunkt setzen. Daneben stehen die Weiterentwicklung des HNT Sportparks Opferberg sowie die Ausweitung von Sport- und Freizeitangeboten in den Stadtteilen Neugraben-Fischbek und Hausbruch im Vordergrund.

Zunächst gilt es aber, die HNT gemeinsam mit euch weiter durch die Untiefen der Corona-Zeit zu steuern. Vieles ist schon wieder möglich, aber längst noch nicht alles. Und auch wir wissen nicht genau, was in den kommenden Wochen noch auf uns zukommen wird. Es bleibt ein Agieren auf Sichtweite, bei dem wir immer wieder kurzfristig handeln und Dinge neu denken müssen. Diese große Herausforderung hat unser Verein bislang aber mit vereinten Kräften sehr gut gemeistert. Und so wollen wir auch weitermachen. Die HNT präsentiert sich in dieser Krise als großartige Gemeinschaft. Weiter so!

Zu dieser Gemeinschaft gehören neben unseren Mitgliedern unsere Mitarbeiter, Trainer, Übungsleiter und natürlich die große Schar an Ehrenamtlichen und Helfern. Bei euch allen können wir uns nur immer wieder bedanken, für die Solidarität, das Engagement und Herzblut, mit dem ihr unseren Verein alle zusammen durch diese Krise tragt.

Es ist toll zu sehen, dass uns wirklich der Großteil unserer Mitglieder die ganze Zeit hindurch die Treue gehalten hat und das auch immer noch tut. Das ist für uns als gemeinnütziger Verein überlebenswichtig. Gleichzeitig haben unsere Mitarbeiter, ehrenamtlichen Helfer und Unterstützer in den letzten Wochen nicht nur sehr viel Energie in diesen Verein investiert, sondern auch viel Zeit geopfert und zum Teil bereitwillig finanzielle Einbußen hingenommen. Ein ganz großes Dankeschön an euch alle!

Euer HNT-Präsidium

**Karen Hacker
Mark Schepanski
Reinhold Stehr**



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



Wir beantworten eure häufigsten Fragen

Corona begleitet uns weiter durch den Alltag. Die zuletzt angestiegenen Fallzahlen erinnern uns alle daran, dass wir noch nicht über den Berg sind. Entsprechend bleiben auch beim Sporttreiben die aktuellen Abstands- und Hygieneregeln erhalten. Wir beantworten euch hier die häufigsten Fragen rund um Corona.

Welche Regeln gelten derzeit beim Sport?

Der Hamburger Senat hat zum 1. September die Vorgaben für den Sport nur geringfügig verändert. Die bekannten Abstands- und Hygieneregeln gelten daher weiterhin. Und wir appellieren an unsere Mitglieder und Teilnehmer, diese auch weiterhin einzuhalten! Im Herbst und Winter ist Sport im Freien nicht mehr in dem Umfang möglich wie noch im Sommer. Es wird in den Hallen also voller und damit noch einmal wichtiger, sich an die Schutzmaßnahmen zu halten. Die geltenden Corona-Regeln findet ihr immer aktuell auf www.hntononline.de/restart. Diese richten sich nach den Vorgaben der Stadt Hamburg sowie den Empfehlungen der verschiedenen Sportverbände. Natürlich verfolgen wir die Entwicklungen genau und hoffen auf weitere Lockerungen.

Was hat sich im Mannschaftssport geändert?

Seit September gilt für den Mannschaftssport: Es dürfen wieder bis zu 30 Personen im unmittelbaren Spielbetrieb Kontakt haben. Damit soll auch den Amateurmanschaften in Hamburg ermöglicht werden, in den Spielbetrieb zu starten. Leider gilt diese neue Regelung nur für den Mannschaftssport, nicht für den Individualsport. Hier ist die maximale Gruppengröße weiterhin auf zehn Personen beschränkt. Darüber hinaus gelten die bekannten Abstände von 2,5 Meter (indoor) und 1,5 Meter (outdoor). Diese Unterscheidung zwischen Mannschafts- und Individualsport ist eine gesetzliche Vorgabe und muss von uns entsprechend umgesetzt werden.

Warum findet mein Sportangebot noch nicht wieder statt?

Trotz der bestehenden Einschränkungen durch Corona konnten wir nach den Sommerferien noch mal weitere Sportangebote reaktivieren. Zu unserem großen Bedauern können aber noch nicht wieder alle Angebote stattfinden. Das liegt unter anderem daran, dass speziell in den Hallen längere Pausen zwischen einzelnen Trainingsgruppen nötig sind, um Geräte zu desinfizieren, Räume zu lüften und auch Kontakt zwischen den Gruppen zu vermeiden. Welche Sportangebote schon wieder stattfinden, lest ihr auf www.hntononline.de/restart.

Bei meiner Sportgruppe gibt es jetzt eine Online-Anmeldung. Warum?

Einige Trainingsgruppen z.B. beim Kinderturnen oder Ballett dürfen aktuell nur mit vorheriger Online-Anmeldung besucht werden. Das hat zwei wesentliche Gründe: Zum einen sind in diesen Kursen die Teilnehmerzahlen beschränkt. Außerdem nutzen wir die Online-Anmeldung, um die Kontaktdaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erfassen. Beide Maßnahmen gehen auf die aktuellen Corona-Vorschriften zurück. Wir hoffen, dass wir insbesondere die Teilnehmerbeschränkungen bald wieder aufheben können. Die Anmeldung für einzelne Gruppen oder Kurse findet ihr auch unter www.hntononline.de/restart.



Warum wurden bei mir auch in der sportfreien Zeit die HNT-Beiträge eingezogen?

Die HNT ist ein gemeinnütziger Verein. Hier gilt nicht das Prinzip Leistung-Gegenleistung, wie es bei kommerziellen Anbietern der Fall ist, sondern die Mitgliedsbeiträge dienen der Förderung des satzungsgemäßen Vereinszwecks und sind elementar für den Fortbestand unseres Sportvereins. Denn als gemeinnütziger Verein ist es der HNT nicht möglich, größere Rücklagen für eine solche Krisenzeit zu bilden. Ohne diese finanzielle Zuwendung seiner Mitglieder würde auch ein Großsportverein wie die HNT schnell in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Durch Maßnahmen wie etwa Kurzarbeit hat die HNT natürlich auch versucht, Kosten zu reduzieren. Gesichert wird das Überleben unseres Vereins aber in erster Linie durch die große Solidarität seiner Mitglieder.

Gibt es die Möglichkeit, sich Beiträge erstatten zu lassen?

Generell können bereits eingezogene Grund- und auch Abteilungsbeiträge aufgrund von ausgefallenen Sportangeboten im Zusammenhang mit der Corona-Krise nicht erstattet werden. Wie bereits beschrieben, dienen diese dem satzungsgemäßen Vereinszweck und der Sicherung des Fortbestandes unseres Vereins.

Wie geht es mit den HNT-Beiträgen weiter?

Die Grund- und auch Abteilungsbeiträge werden auch in den kommenden Monaten wie gewohnt eingezogen. Wir sind froh, dass wir einem großen Teil unserer Mitglieder als Gegenleistung auch schon wieder Sportangebote bieten können. Wo das noch nicht möglich ist, ist das HNT-Präsidium gemeinsam mit den Abteilungsleitungen auf der Suche nach individuellen Lösungen. Informiert euch dazu auch gerne direkt bei euren Abteilungsleitungen. Im Mai wurden zudem für alle unsere Mitglieder die Abteilungsbeiträge einmalig reduziert. Sollten Beiträge durch nachgewiesene Notfälle nicht gezahlt werden können, finden wir als Solidargemeinschaft auch eine individuelle Lösung. Darüber hinaus steht es den Mitgliedern natürlich frei, ihre Mitgliedschaft zum nächstmöglichen Zeitpunkt zu kündigen.



Das FitHus-Kursprogramm

Wegen der aktuell geltenden Teilnehmerbegrenzung ist eine Anmeldung erforderlich: direkt im HNT-FitHus oder per Telefon 040 7015774.

Montag

8:15-9:15 Hatha-Yoga
9:30-10:15 Rücken-Fit
10:30-11:30 Rücken-Fit
17:45-18:25 Zumba
17:45-18:30 Faszientraining
18:30-19:15 Bauch-Beine-Po
18:40-19:25 Qigong
19:30-20:30 Rücken & Entspannung
19:30-20:15 Bauch-Beine-Po

Dienstag

9:00-10:15 Rücken-Yoga
10:20-11:35 Rücken-Yoga
17:30-18:15 Functional Training
18:30-19:15 Jumping
19:30-20:30 Langhanteltraining

Mittwoch

9:00-9:50 Spinning
10:00-10:50 Pilates
17:45-18:25 Zumba
18:30-19:30 Workout
19:40-20:40 Spinning

Donnerstag

9:15-10:00 Fit 50 Plus
10:15-11:00 Fit 50 Plus
15:15-16:15 Senioren-Yoga
16:20-17:20 Active-Aging-Yoga
17:25-18:25 Hatha Yoga
18:30-19:15 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Rücken-Fit

Freitag

9:30-10:30 Workout
17:00-17:45 Zumba
18:00-19:00 Functional Training
19:15-20:15 Spinning

Samstag

11:45-12:45 Flying Dance
13:00-14:30 Intensiv-Yoga

Sonntag

10:30-11:30 Booty Workout

Ohne Aufnahmebeitrag: „Hingehen, informieren und ausprobieren!“

Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio vom 26. September bis 3. Oktober

Vielseitige Angebote für alle Altersgruppen und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliederkonditionen bietet das HNT Sportstudio FitHus. Keine Vorauszahlungen und stets monatliche Beitragseinzüge bei allen Tarifen sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich einem vollen Quartal.

Qualität garantiert

Zum Willkommenspaket gehört das von den hochqualifizierten Fithus-Trainerinnen, -Trainern und -Physiotherapeuten angeleitete Probetraining sowie das kostenlose Ausprobieren von zwei Kursen. An den „Tagen der offenen Tür“ ist der Einstieg unter dem Motto **„hingehen, informieren und ausprobieren“** vom **26. September bis 3. Oktober** jetzt besonders attraktiv: Alle, die sich in diesem Zeitraum für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag!



Lebensenergie für Geist und Seele - Qigong-Kurs am Vormittag

Qigong ist bewegte Entspannung. „Pflegen Sie Ihre Lebensenergien und stärken Ihre Gelassenheit. Leichte körperliche Bewe-

gungen lassen den Körper beweglich werden, harmonisieren den Atem und bringen den Geist zur Ruhe“, so Kursleiterin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Regina Reefschläger. Die FitHus-Qigong-Expertin leitet den neuen Qigong-Kurs am Vormittag. Sanfte Bewegungen, Konzentrations-, Atem- und Entspannungsübungen finden dabei zu einer wohltuenden Einheit zusammen. Die Übungen verbessern ganzheitlich die Gesundheit, daher wird dieser Kurs auch von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme bezuschusst. Damit beim Zuschussantrag bei der Krankenkasse gleich der richtige Kurs und Zuschuss gefunden wird, dort einfach die sogenannte ZPP-Kurs-ID-Nummer 20200304-1184055 angeben. Der Qigong-Kurs am Vormittag umfasst acht Kurseinheiten ab 16. Oktober, jeweils freitags von 11 bis 12 Uhr im HNT FitHus. Die Kursgebühr beträgt (ohne Zuschuss der Krankenkasse) 100,00 Euro.

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



**KEINE
AUFNAHME-
GEBÜHR!**

TAGE DER OFFENEN TÜR 26.9. - 3.10.2020

Nimm dir Zeit für deinen Sport!

FitHus im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2
21147 Hamburg • Telefon: 040- 701 57 74 • www.fithus.de

Aikido

Der erste Shiho-Nage nach langer Zeit

Ausweichen, Bewegung weiterführen, Hüfte durchhuschen lassen, bis zum Ende drehen und schon rollt der Partner über die weiche blaue Matte. Für Vincent ist ein Shiho-Nage normalerweise eine Standardübung im Training. Darauf mussten er und die anderen HNT-Aikidoka aber lange verzichten. Erst seit der Lockerung 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“, sagte Vincent begeistert.

Nachdem klar war, dass wieder in Kleingruppen bis maximal zehn Personen miteinander trainiert werden darf, setzten die Aikidoka der HNT dieses im Training direkt um. Endlich wieder eine richtige Trainingseinheit! Von dieser tollen Nachricht wusste Trainer Karsten noch gar nichts, als er abends in die Halle kam. Als exzellenter Schwellendidaktiker stellte er aber ein interessantes Training zusammen.

Die Wochen vorher hatten die Aikidoka mit dem Jo (Holzstab) und dem Bokken (Holzschwert) geübt. Also ging es damit auch wieder los. Fokus: Distanz und Ausweichen. Kette: Von der langen Distanz (Jo) zur kurzen (Bokken/Tanto (Holzmesser)/Ticken). In Bewegung waren die Teilnehmer. Jetzt durften die ersten Techniken gemacht werden. „Was gerade passt“ war die Aufgabe. So passierte es dann: „Wow, da rollt er wieder...“ Anschließend wurden einzelne Techniken wieder erarbeitet und zum Schluss noch mal das „Was gerade passt“-Spiel gespielt.

Inzwischen bietet die HNT-Aikidoabteilung wieder regelmäßig Trainingszeiten für Kinder und Erwachsene an. Wer noch nicht wieder mit Kontakt trainieren möchte, ist auch willkommen. Hierzu gibt es ein alternatives Trainingsprogramm.



Kinder-Training am Samstag startet wieder!

Eine tolle Nachricht für unsere jungen Aikidoka: Nach den Herbstferien startet auch unser Kindertraining am Samstag wieder. Bislang konnten wir aufgrund der Einschränkungen durch Corona nur den Mittwoch anbieten.

Ab dem **24. Oktober** ist die aikidofreie Zeit am Samstag aber endlich vorbei. Das Kindertraining beginnt dann wieder wie gewohnt um 12 Uhr und endet um 13.45 Uhr.

Das Training wird von der neuen HNT-Aikido-Kindertrainerin, Bente Albert, gegeben. Bente ist den erfahrenen Schülern bereits als Vertretungstrainerin bekannt. Sie ist Trägerin des 1. Dans Aikido und besitzt die Trainer-C-Aikido-Fachlizenz. Im Erwachsenentraining bereitet sie sich zurzeit auf die Prüfung zum 2. Dan Aikido vor. Sie freut sich darauf, zusätzlich die Gruppe am Samstag zu übernehmen und mit Vincent zusammen die nächsten Prüfungsvorbereitungen mit dem Nachwuchs anzugehen.

Alle Infos, Zeiten und Orte zu den HNT-Budo-Angeboten auf hntonline.de

Judo

Das Prinzip der japanischen Kampfsportart Judo ist „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“. Bei uns in der HNT trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene von vier bis 64 Jahren.

Unsere Trainer bringen nicht nur jahrelange Erfahrung mit, sondern auch die große Begeisterung für den Judo-sport. Im Training wird das „gesunde“ Fallen vermittelt, Judowürfe werden dem Alter entsprechend trainiert. Judo dient auch der Schulung von Beweglichkeit und Ausdauer. Kinder können bei uns bereits im Alter von vier Jahren mit dem Judo beginnen und werden in einem spielerischen Rahmen an diese wunderbare japanische Kampfkunst herangeführt. Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen in Corona-Zeiten meldet euch für ein Probetraining bitte vorab bei Abteilungsleiter Michael Zart an, Mobiltelefon 0172 9216977 oder E-Mail judo@hntonline.de

柔道

Karate

Karate bedeutet „leere Hand“ und ist der Weg zur waffenlosen Selbstverteidigung.

In dieser traditionellen japanischen Kampfkunst gilt: Gewalt ist immer die schlechteste Lösung, einen Konflikt zu lösen. Ein wahrer Karateka führt niemals den ersten Angriff, sondern verwendet sein Können nur zur Selbstverteidigung. Bei uns in der HNT lernen Kinder ab acht Jahren die Karatetechniken in ihren Variationen dem Kihon (Grundschul-techniken), der Kata (festgelegter Technikablauf, Form) sowie dem Kumite (Partnerübungen, freier Kampf). Durch die verschiedenen Übungen, die sich mit Stoßen, Schlagen, Treten und Abwehren beschäftigen, werden Arme, Beine und auch der Rest des Körpers trainiert. Dabei sind unsere jungen und erfahrenen Karatekas immer mit viel Spaß bei der Sache und lernen von erfahrenen Trainern. Neben dem Angebot für Kinder bietet die HNT auch dreimal in der Woche ein Karate-Training für Erwachsene sowie Jugendliche ab 14 Jahren an.

空手道

Ju-Jutsu

柔術

Es ist so etwas wie der Mehrkampf unter den japanischen Kampfkünsten. Entwickelt zunächst nur für Sicherheitsorgane, Polizei und Justiz, ist Ju-Jutsu inzwischen für Breitensportler, Wettkämpfer und Interessierte jeden Alters eine sportliche Alternative geworden. Diese moderne Selbstverteidigungssportart ist pädagogisch wertvoll und interessant für Kinder, die mit dem Sport auch ein Wertesystem der Achtung vor dem Anderen und den Kodex des „friedvollen Kriegers“ vermittelt bekommen. Ju-Jutsu eignet sich aber auch für den Rentner, der sich in einer zunehmend gefährdeten Welt sicherer fühlen möchte, und für alle, die mit einem abwechslungsreichen Trainingszyklus ihre körperliche Fitness verbessern möchten. Erhöhte Achtsamkeit und Gewaltprävention, das frühzeitige Erkennen von möglichen Gefahrensituationen und deren Bewältigung sind der Kern der modernen Ju-Jutsu-Selbstverteidigung. In der HNT wird die ganze Bandbreite dieser Möglichkeiten angeboten. Hinzu kommt ein besonderes Alleinstellungsmerkmal: Bei uns ist auch das offizielle Showteam des Deutschen Ju-Jutsu-Verbands (DJJV) beheimatet. Die Mitglieder dieses national und international bekanntem Showteams stammen alle aus dem „normalen“ Training und sind vielfach ausgezeichnet. Sie sind u.a. Träger des Hamburger Integrationspreises und seit 2006 auch offizielle Botschafter des DOSB für die Aktion „Integration durch Sport“. Die Erfolge haben sie auf Platz 1 der europäischen Ranglisten der Weltkampfsportverbände geführt. Sie sind seit 21 Jahren Werbeträger und Botschafter ihrer Sportart.

Ein „echtes HNT-Ju-Jutsu-Gewächs“ Alex Littau zeigte sein Talent im ZDF-Fernsehgarten



Alexander Littau ist als Kind in der HNT Ju-Jutsu-Abteilung groß geworden und mittlerweile Träger des 2. Dan Ju-Jutsu und Studioleiter des größten Kampfsportstudios Norddeutschlands. Bereits mit elf Jahren war er unter der Leitung von Trainer Hans Kautz aktiv im DJJV Showteam HNT Hamburg. Als Kind, Jugendlich und Erwachsener ist er im Team und Einzel mehrfach Deutscher, Internationaler Deutscher, Europa- und Welt-

meister geworden. Nebenbei ist er vielfacher Guinnessbuch-Rekordhalter und arbeitet auch als Stuntman. Jetzt stellte er sein Multitalent als „echtes HNT-Gewächs“ im ZDF-Fernsehgarten vor einem großen Publikum unter Beweis. Wer sehen möchte, wie man während freihändigen Radschlagens gleichzeitig Orangen auspressen, kann die Sendung vom 9. August (ab 1:52:00) noch einmal in der ZDF-Mediathek anschauen.



Warncke's Frischecenter

Bargeldauszahlung gebührenfrei!

JETZT NEU!
**BARGELD ABHEBEN AB DEM
KAUF EINES PRODUKTES!**



Ab einem Einkauf
von einem Produkt bis
zu 200 Euro Bargeld abheben.
(nur bei Zahlung mit girocard)

Warncke's Lieferservice in Neugraben

So erreichen Sie uns:

Warncke's EDEKA Frischecenter Neugraben
E-Mail: info.warncke-neugraben.nord@edeka.de
Fax: 0 40/42 94 38 39 • Tel: 0 40/42 94 38 38

Lieferzeiten:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag ab 10 Uhr
ganztags (Bestellungen immer am Vortag)

Alle wichtigen Informationen zu den **Liefergebühren** finden Sie auf
www.edeka-warncke.de oder in unserer Marktzeitung.

Für Jäger und Sammler.

**Mobiles
Bezahlen ganz
einfach per
App**



**Gutscheine
für GRATIS-
Produkte!**

Kurz gesagt:

- ➔ Punkte sammeln und genießen!
- ➔ Wöchentliche Genuss-Coupons und Gutscheine
- ➔ Attraktive Partner-Coupons
- ➔ Regelmäßig Überraschungen
- ➔ **Mobiles Bezahlen ganz einfach per App**
- ➔ Kombinierbar mit der EDEKA App

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



Warncke's EDEKA Frischecenter

Fast fünf Monate Sport im Freien

Unser Fazit: Bewegung an der frischen Luft tut gut – wir bleiben draußen!

Das, was im ersten Moment nur eine Notlösung im Zuge der Corona-Schutzmaßnahmen war, hat sich im Laufe der Zeit als echte Alternative zur Hallennutzung entwickelt. Im Gesundheits- und Rehasport ist der Sport im Freien beliebt geworden. Draußen ist es viel leichter den Sicherheitsabstand zu halten und außerdem kann dort auf die Alltagsmaske verzichtet werden. Das Turnen mit mehr als 15 bis 20 Personen ist im Freien kein Problem. In den Hallen dagegen gibt es noch starke Beschränkungen.

So hat etwa die Gruppe „Beckenbodentraining“, am Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr, mehrheitlich entschieden auch dann draußen zu bleiben, wenn die HNT-Vereinshallen wieder für größere Gruppen freigegeben werden. Hauptgrund für diese Entscheidung ist die Überzeugung, dass das Risiko sich mit Corona zu infizieren im Freien nach wie vor am geringsten ist. Darüber hinaus haben die letzten Wochen gezeigt, dass sich viele der klassischen Übungen aus dem Beckenboden-Programm „Pelvis-Power“, die sonst drinnen

auf der Matte gemacht werden, in etwas abgewandelter Form auch draußen im Stand oder auf einem Hocker durchführen lassen. Bei gutem Wetter mit warmen Temperaturen steht natürlich auch der Benutzung von Matten im Außenbereich nichts im Wege.



Nach diesen positiven Erfahrungen mit der Bewegung im Freien hoffen die „Frischlufffans“ nun darauf, dass die HNT den ganzjährigen Outdoorsport langfristig etabliert – etwa mit einer überdachten Außen-Trainingsfläche auf dem Vereinsgelände, die spartenübergreifend von allen genutzt werden kann, die bei ihrem Sport draußen bleiben wollen.

Was läuft draußen, wenn drinnen nichts geht?

Mit Phantasie und Flexibilität geht Vieles!

Jeder in unserem Übungsleiterteam ist sportbegeistert, überzeugt von den positiven Auswirkungen gesunder Bewegung – vor allem in der Gruppe – und liebt den Umgang mit Menschen. Diese Grundhaltung hat sich durch Corona nicht geändert, wohl aber die Rahmenbedingungen für den Sport.



Die meisten Angebote im Gesundheitssport und auch diverse Rehasporteinheiten der HNT finden seit Monaten im Freien statt. Das stellt selbst erfahrene Trainer immer wieder vor neue Herausforderungen. Wo finde ich im Freien geeig-

nete Plätze, um mit meiner Gruppe Sport zu machen? Schaffe ich es die Teilnehmer zu motivieren, Gefallen an der Bewegung im Freien zu finden? Spielt das Wetter mit? Wie kann ich meine Stunden auch ohne Geräte abwechslungsreich gestalten? Gibt es draußen Dinge – Treppen, Bänke, Geländer – die ich zum Sportgerät umwandeln kann? Welche Alternativen habe ich zu Übungen auf dem Boden, wenn man draußen keine Matten benutzen kann? Das sind nur einige der Fragen, die sich oft stellen.

Mit viel Einfallsreichtum, Phantasie und Flexibilität findet sich für fast alles eine Lösung. Das HNT Gesundheits- und Rehasport-Übungsleiterteam hat vor den Sommerferien gemeinsam mit einem Outdoor-Experten das öffentliche Gelände erkundet und Ideen für Übungen im Freien entwickelt. Die HNT dankt der „tollen Truppe“ an dieser Stelle ausdrücklich einmal mehr für ihren unermüdlichen Einsatz und die hervorragende Arbeit – insbesondere jetzt, aber natürlich auch in der Zeit vor Corona.

Kein Aktivtag Süderelbe & Halbmarathon am 25. Oktober Geplanter neuer Termin am Sonntag, 28. März 2021

Gern denken wir an die erste gelungene Kombi-Veranstaltung im Herbst 2019 zurück. Umso bedauerlicher ist es, dass die geplante Neuauflage am 25. Oktober nicht stattfinden kann. Schweren Herzens hat sich das Orga-Team für eine Absage entschieden – es ist einfach personell nicht leistbar, die strengen Corona-Auflagen umzusetzen. Trotz des er-

fahrenen und verlässlichen Teams ehrenamtlicher Helfer ist der Zusatzaufwand zur Einhaltung aller vorgeschriebenen Verhaltensregeln und Hygienemaßnahmen nicht zu schaffen. Der Frühjahrs-Halbmarathon 2021 ist für den 28. März geplant. Wir hoffen, dass wir den Lauf dann wieder mit einem bunten Aktivtag-Programm kombinieren können.



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!

ANDERE FORDERN. HARBURG FÖRDERT.

WIR SUCHEN NEUE KOLLEGEN –
FÜR EIN GROSSARTIGES TEAM UND EINEN
ARBEITSPLATZ, DER ZUM LEBEN PASST.

NUR IN
HARBURG



Einblicke (fast) ohne Filter:
[@asklepiosklinikumharburg](https://www.instagram.com/asklepiosklinikumharburg)

Vollzeit und Teilzeit und ab sofort (w/m/d):

- **Fachgesundheits- und Krankenpfleger**
- **Gesundheits- und Krankenpfleger**
- **Altenpfleger**
- **Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten**
- **Auszubildende Pflegefachleute**

Wir bieten: 25 Fachabteilungen, gute Einarbeitung, garantiert großartige Kollegen, Jahressonder- und Prämienzahlungen, Mitarbeiterangebote, höchste Standards, einen Arbeitsplatz, der zu Ihren Vorstellungen passt ... und mehr!

**Jetzt Bewerbung als PDF-Datei an bewerbung.harburg@asklepios.com
schicken oder auf www.asklepios.com/harburg Online-Formular ausfüllen.**

Schritt für Schritt: mehr Bewegung, weniger Krebsrisiko

Neues HNT-Rehasportangebot für Krebsbetroffene beginnt Mitte Oktober

Meike Paul (Bild rechts), Leiterin des HNT-Gesundheits- und Rehasports spricht mit der Ärztin und Rehasport-Übungsleiterin Kirsten Schiebel (Bild links) über die Auswirkung von Sport bei Krebs und stellt das neue HNT-Rehasportangebot „Sport für die Gesundheit“ speziell für Krebsbetroffene vor, das Mitte Oktober beginnen soll.

Kirsten, Du möchtest einen neuen HNT-Rehasportkurs „Sport für die Gesundheit“ für krebsbetroffene Personen anbieten. Warum Sport bei Krebs?

Sport und körperliche Aktivität ist so wirksam wie ein Medikament. Auch bislang eher inaktive Patienten können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich je nach Tumorart im gleichen Maße vorteilhaft auswirken wie eine Chemo- oder Antihormontherapie. Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs.

Warum gehört auch Laufen in Dein Programm?

Eine aktuelle Studie aus den USA belegt die Notwendigkeit von Sport bei Brustkrebspatientinnen. Darin wurde untersucht, inwieweit Walking oder Jogging die Überlebensrate von Frauen mit Brustkrebs beeinflusst. Aus der Studie geht hervor, dass die Intensität der sportlichen Aktivität in Zusammenhang mit der Überlebensrate steht. Es wird besonders deutlich, dass vor allem Jogging die Brustkrebsmortalität verringert. Aber auch für Leukämie- und andere Krebspatienten haben sich in Studien positive Effekte gezeigt.

Deswegen wird der Rehasport von den Krankenkassen bezahlt. Warum ist nach einem halben bis zwei Jahren in der Regel Schluss mit einer Verordnung für Rehasport?

Rehasport wird als „Brücke“ angesehen für (Wieder-)Einstiege in ein „bewegteres Leben“. Im Anschluss oder im Einzelfall auch schon parallel zum Rehasport kann und sollte an den Bewegungsangeboten beispielsweise eines Sportvereins teilgenommen werden.

Was unterscheidet eine Rehasportgruppe von einer normalen Sportgruppe?

Rehasport wird von Ärzten verordnet bei bestimmten Diagnosen. Die Rehasportübungsleiter haben eine spezielle Weiterbildung gemacht, um Rehasport bei bestimmten Erkrankungen anleiten zu dürfen. Die Übungsleiter informieren sich anhand eines Fragebogens über die Gesundheit der Teilnehmer und können bei medizinischen Fragen im Zweifel mit den behandelnden Ärzten oder mit den Medizinern, die die Rehasportgruppe betreuen, Rücksprache halten.

Geht es im Rehasport um „schneller, höher, weiter“ wie zum Beispiel bei klassischen Leichtathletikgruppen?

Es geht unter anderem darum, mit den Mitteln des Sports Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen und sie in die Gesellschaft zu integrieren – in eine Gemeinschaft von Menschen, die etwa in einer Krebsreha-Gruppe, die gleichen Erfahrungen gemacht haben: Diagnoseschock, Therapie-„Neben“wirkungen und Spätfolgen der Therapie, berufliche und private Belastungen, Existenzängste, Erwartungsdruck im nahen Umfeld und vieles mehr.

Was meinst Du mit „Erwartungsdruck im nahen Umfeld“?

Manchmal macht man als Betroffene die Erfahrung, dass mit dem Ende des Haarausfalls oder mit dem Ende der Therapie bitte schön alles so wie früher sein soll – verbunden mit der latenten Erwartung, dass das Thema „Krebs“ damit tabu ist. Die Reha-Gruppe soll die Möglichkeit zum Aus-

tausch unter Gleichbetroffenen sein – man kann sich vor und nach dem Rehasport treffen – am besten zum Sport zu zweit oder zu dritt. Beim „Laufen, ohne zu schnaufen“ kann man wunderbar klönschnacken und sich danach auch noch gemeinsamen zum Tee, Obst oder Smoothie hinsetzen.

Du hattest selber Krebs?

Mit 42 Jahren, 2018/2019, das „volle“ Programm: Chemo, OP, Strahlentherapie, Nervenschäden als Folge der Chemo, die Berg- und Talfahrt der Seele in den verschiedenen Phasen der Krebserkrankung, Verringerung der sozialen Kontakte während der Chemo und, und, und. Ich weiß also, wovon ich spreche und kann mich durch meine eigenen Erfahrungen gut in die Situation Betroffener hineinversetzen.



Wie bist Du auf die Idee gekommen, Rehasport-Übungsleiterin zu werden?

Nach meiner Erkrankung habe ich Hobbies gesucht. Dabei habe ich mir auf www.hntonline.de das Sportangebot angeschaut und entdeckt, dass der Verein Verstärkung im Ärzte-Team zur Begleitung des Herzsports braucht. Darüber kamen wir ins Gespräch. Als ich sagte, dass ich gern Sport mit Krebsbetroffenen machen würde, habe ich mit Unterstützung der HNT jetzt die B-Lizenz machen können.

Was muss man neben der ärztlichen Rehasportverordnung mitbringen, um sich in der Gruppe wohlfühlen?

Die Bereitschaft, sich in einer Gruppe „bewegen“ zu lassen und sich selbst zu „bewegen“ – innerlich und äußerlich.

Was gibt es noch Wichtiges zu Deiner Rehasportgruppe „Sport für die Gesundheit“ zu sagen?

Jeder wird dort abgeholt, wo sie oder er gerade steht! Zu Beginn werden Fragebögen zur körperlichen Leistungsfähigkeit und ein Sporttypen-Selbstcheck ausgefüllt. Mit den ausgefüllten Fragebögen und vorhandenen medizinischen Unterlagen wird nach Terminvereinbarung ein Eingangsgespräch mit mir geführt und individuell in meiner Gruppe ein Ziel nach den SMART-Kriterien anvisiert. Zudem plane ich in der Rehasportgruppe „Sport für die Gesundheit“ zu Beginn und zwischendurch Gesundheitschecks und Fitnessstests ein.

Was sind SMART-Kriterien?

SMART steht für **s**pezifisch, **m**essbar, **a**lltagsrelevant, **r**ealistisch und **t**erminiert, also bis wann will ich ein Ziel erreicht haben. Ganz konkret könnte im Rehasportkurs „Sport für die Gesundheit“ ein Ziel lauten: Deutsches Sportabzeichen 2021 Bronze. Wusstest Du, dass man beim deutschen Sportabzeichen auch Radfahren oder Schwimmen in der Kategorie Ausdauer machen kann oder Turnen im Bereich Koordination? Ein anderes Ziel könnte sein, in zwölf Wochen 30 Minuten am Stück im flotten Tempo walken zu können. Oder ich mache jetzt fünfmal pro Woche 10.000 Schritte am Tag.

Kann am Ende des Eingangsgesprächs mit Dir ein Ergebnis der Beratung sein, dass man in Deiner Gruppe falsch ist?

Klar kann man in der speziellen Gruppe „falsch“ sein. Das ist wie mit dem Topf und dem Deckel. Wichtig ist mir persönlich, dass jeder, der ein bewegteres Leben führen will, ein Angebot findet, mit dem sie oder er Glücksmomente erlebt. Es gibt so viele gemeinnützige Sportvereine im Raum Harburg und Süderelbe mit unzähligen Gruppen und Sportarten. Und wenn ich mich als Person nicht nach drei Terminen in einer Gruppe seelisch, physisch oder psychosozial zumindest für eine gewisse Zeit besser fühle als vor Beginn, dann probiere ich die nächste Gruppe oder eine andere Sportart aus. Ich bin überzeugt, dass es für jeden Topf einen Deckel gibt!

Was qualifiziert Dich neben Deiner Übungsleiterlizenz für Rehasport noch für eine Sportberatung?

Neben der Patientenperspektive bin ich Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzqualifikationen Naturheilverfahren, Ernährungsbeauftragte Ärztin (DGE), Psychosomatische und Suchtmedizinische Grundversorgung, Rettungsmedizin und bringe Erfahrungen aus der Arbeitsmedizin mit. Die Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ ist für nächstes Jahr geplant oder doch lieber ein Marathon? Mal sehen. Es gibt so viele Möglichkeiten und „Challenges“. Nur „Chillen“ ist doch auf Dauer keine Erfüllung, oder?

Warum macht es Dir Freude, Sport anzuleiten?

Entwicklungen bei Menschen zu sehen, ist sehr befriedigend. Sporttreiben ist sehr befriedigend. Gemeinsam mit

Menschen älter zu werden ist sehr befriedigend. Und den „inneren Schweinehund“ kennen Übungsleiter auch. Termine mit (Reha-)Sportgruppen lassen dem „inneren Schweinehund“ keine Chance. Wie ein Medikament, das man auch jeden Tag zu einer festen Zeit einnimmt. Die Zeiten für das Medikament „Sport in Gesellschaft und für sich“ stehen fest im Terminkalender, wie Arzttermine. Und wenn dann am Ende „Das war eine schöne Stunde!“ zu hören ist, dann fühlt sich alles richtig und stimmig an. Die Grundlage für jeden Übungsleiter und Sportlehrer sollten sein, jeden zu ermutigen, die Sportart zu finden und in seiner Freizeit lebenslang zu betreiben, die ihr oder ihm Spaß macht. Durch moderates Ausdauer- und Krafttraining von 3 bis 5 Stunden pro Woche kann man tatsächlich Leben verschönern, verlängern oder sogar auch retten. Weniger Depressionen, weniger Diabetes, weniger Herz- und Schlaganfälle, weniger Schmerzen, weniger Osteoporose, weniger Unwohlsein mit seinem eigenem Körper, weniger Krebs.

Apropos Corona: Wo findet der Rehasport zur Zeit statt?

Überwiegend findet er im Freien statt. Für die Gruppe „Sport für die Gesundheit“ ist geplant es ausschließlich im Freien zu machen, auch wegen der deutlich geringeren Infektionsgefahr für diese Risikogruppe.

Also: Be SMART and start!

Weitere Infos und Anmeldungstermine zum neuen HNT Rehasportangebot „Sport für die Gesundheit“, das Mitte Oktober beginnen soll, bei Meike Paul, E-Mail gesundheitsport@hntonline.de oder Telefon 040 72961388.

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





Immer mehr Normalität kehrt auf die Sportplätze, in die Sporthallen und andere Sportstätten der HNT zurück. Auf die Dynamik der nahezu wöchentlichen Veränderungen wird von den Übungsleitern und Mitarbeitern der HNT immer wieder schnellstens reagiert. Was, wann, wo und ob Dein Sportangebot stattfindet, findet sich immer aktuell auf

hntonline.de

Bei Fragen hilft natürlich auch das HNT-Sportbüro – persönlich, telefonisch oder per E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443

Vizemeistertitel für Julius Jauck

HNT-Tennistalent erreicht Finale der Hamburger Jugendmeisterschaften



HNT Tennistalent Julius Jauck (Bild rechts) hat bei den Hamburger Jugendmeisterschaften erneut für einen tollen Erfolg gesorgt. Der Elfjährige erreichte bei dem Turnier, das in der ersten September-Woche stattfand, das Finale der Altersklasse U12. Im Halbfinale lieferte er sich ein packendes Duell gegen den an Nummer eins gesetzten Stefan Andrian vom Uhlenhorster HC, das er mit 6:2, 2:6 und 10:4 gewann. Im Finale konnte sich Julius gegen seinen Freund Marcos Karakassis aus Groß Flottbek nicht durchsetzen. Er verlor das Match mit 0:6 und 3:6. Für Julius aber überhaupt kein Grund Frust zu schieben. Der HNT-Youngster freute sich über seinen Vizemeistertitel und eine starke Turnierleistung.

Ballschule

Fußball für die Kleinsten

Ab sofort dürfen jetzt auch die Kleinsten wieder gegen den Ball treten. Mädchen und Jungen, die in den Jahren 2014 bis 2017 geboren sind, können mitmachen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen und ausprobieren, wie viel Spaß es macht:

Montags von 17 bis 18.30 Uhr auf dem Rasenplatz im HNT Sportpark Opferberg für die Jahrgänge 2014 bis 2017

Mittwochs 16.30 bis 17.30 Uhr

auf dem Sportplatz Neumoorstück für den Jahrgang 2016.

Wer spielt noch mit?

Fußballbegeisterte gesucht

Die HNT Fußballabteilung sucht weiterhin fußballbegeisterte Jungen und Mädchen aller Altersklassen, die Lust haben, dem runden Leder in Trainings- und Wettkampfformen hinterher zu jagen. Besonders im Jahrgang 2010 werden noch Kinder gesucht, da dieser Jahrgang ab der neuen Saison auf das Großfeld wechselt.

Zudem werden auch noch weitere Übungsleiterinnen und Übungsleiter für unsere Teams gesucht. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich gerne direkt bei Christian Danylec (Sportliche Leitung Fußball) melden und alle Fragen klären. Kontakt direkt per E-Mail c.danylec@hntononline.de.

Große Anerkennung

Fußballverband ehrt Yvonne Petrich



Als ehrenamtliche Leiterin der HNT-Fußballabteilung und Trainerin „lebt“ Yvonne Petrich für den Fußball. Die 39-jährige Mutter von fünf Kindern ist ehemalige Hamburger Auswahlspielerin und heute auch noch selbst aktiv. Jetzt ist Yvonne vom Hamburger Fußball-Verband als HFV-Ehrenamtlerin des Monats Juni ausgezeichnet worden. Besonders ihr fröhliches Wesen und der stets freundliche Umgang mit Kindern und Eltern zeichnen sie neben ihrem sportfachlichen Können aus. Herzlichen Glückwunsch!

Gesellschaftstanz Standard & Latein

Trainingsstart bei den HNT-Tanzsportlern nach der Corona-Pause

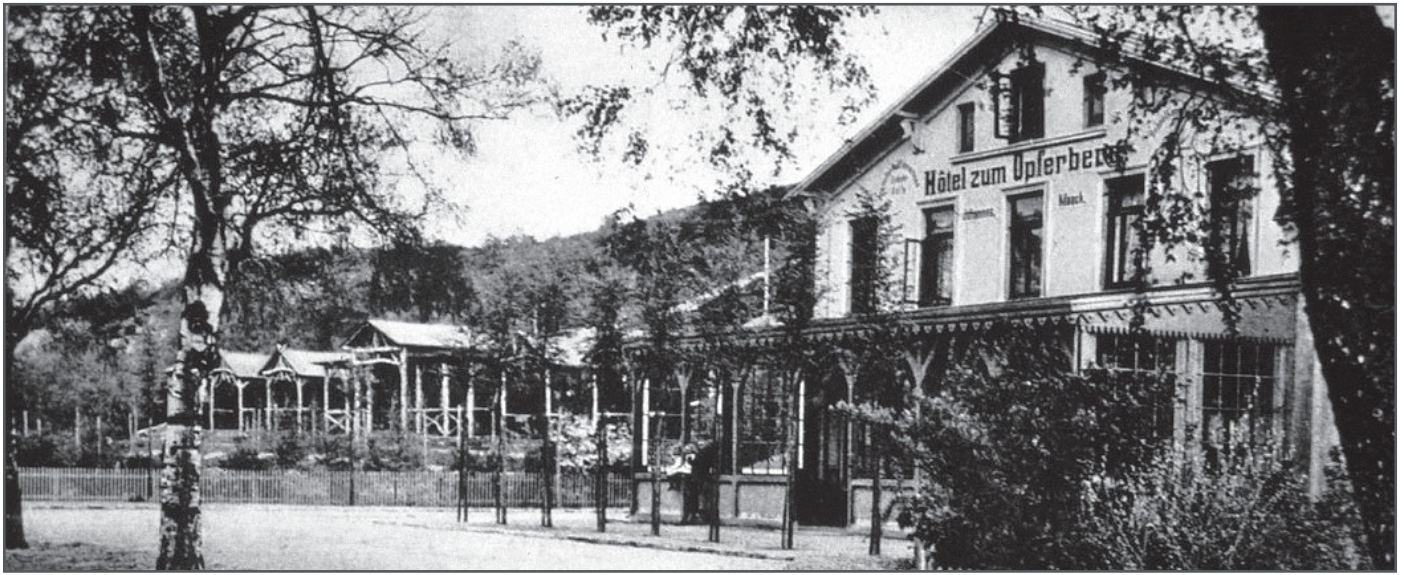
Nachdem die Line Dancer bereits im Mai mit ihrem Outdoor-Training starten konnten, zogen nun auch die Gesellschaftstänzer nach. Bereits am 3. Juli fand das erste Training nach der langen Corona-Pause statt. Es war nicht nur aufgrund der immer noch geltenden Hygiene-Vorschriften eine Premiere: Auch die Trainer-Paare waren neu. Da der bisherige Trainer leider erkrankt ist, musste die Pause auch dazu genutzt werden, einen vorübergehenden Ersatz zu finden. An-



fang Juli war es dann soweit: Trainer-Paare waren gefunden und die Schutzkonzepte von allen Beteiligten abgesegnet worden. Als Trainerpaare stehen nun Petra Wiesel und Andreas Höhne für die Montagsguppen sowie Carola Clasen und Volker Schwab für die Freitagsguppen bereit. Wer Interesse an einem Schnupper-Training hat, darf gern spontan zum Training erscheinen, mitmachen und sich bei den Trainern und Gruppensprechern der jeweiligen Gruppe informieren – aufgrund der Gruppengröße zur Zeit am besten bei den Freitagsguppen von 19 bis 20.30 Uhr und 20.30 bis 22 Uhr sowie der Montagsguppe von 20.30 bis 22 Uhr, die alle in der Aula der Schule am Falkenberg am Heidrand 5 stattfinden. Aufgrund der Corona-Regeln muss momentan noch zwingend Name, Adresse und Telefonnummer beim Training angegeben werden. Für Infos oder Fragen: Abteilungsleitung Tanzen, E-Mail tanzen@hntononline.de.

Die goldenen Zwanziger am Opferberg

Vor 100 Jahren begannen für die HNT herausfordernde Aufbruchzeiten



Nach dem Ersten Weltkrieg wurde das Vereinsleben alsbald wieder am Opferberg aufgenommen und erlebte eine große Blütezeit. Alexander Emmermann (1886-1935), HNT-Gründer und Präsident von 1911 bis 1927, und Heinrich Ludwig Meyer („Helm“) als Leiter der eigenständig gewordenen Turnerinnen-Abteilung setzten neue Impulse, so dass die Mitgliederzahl auf rund 200 anwuchs.

Die Volksfeste entwickelten sich zum großen Jahresereignis und führten alle Bewohner der beiden Dörfer Hausbruch und Neugraben zusammen. Eingeleitet wurden sie mit dem „Weckruf“ des eigenen Trommler- und Pfeiferkorps. Der Eilbotenlauf der Knaben und Mädchen aus den Schulen bildete den Auftakt, gefolgt vom Mannschaftskampf der Schulen des Süderelbe-Gebietes um den „Jahnschild“ sowie die Mehrkämpfe der Männer und Frauen. Turnerische Freiübungen und ein Riegenturnen auf dem Festplatz schlossen sich an, die Siegerehrung durch den Vorsitzenden bildete den Abschluss. Jeder Teilnehmer erhielt den Eichenkranz. Ein großer Festball ließ das Volksfest am Abend ausklingen.

Im Jahre 1921 weihte die HNT anlässlich ihres Volksfestes ihre rot-weiße Vereinsfahne. Abordnungen aus 23 Vereinen nahmen daran teil. Bis Anfang der 70er Jahre wurde die von „Helm“ entworfene und von den Turnerinnen gestickte Fahne sorgsam gehütet. Dann verschwand sie bei den umfangreichen Renovierungsarbeiten der Opferberg-Halle. Zum Jubiläumsjahr 1986 weht wieder eine Fahne am Opferberg: Dank der Arbeit unserer Seniorinnen ist sie in den alten Farben und dem 1951 aufgenommenen grün-schwarz wiedererstanden.

Von Beginn an hatte Alexander Emmermann großen Wert auf kulturelle Veranstaltungen gelegt. Seine Begeisterung übertrug sich auch auf die Mitglieder. So war im Januar 1920 Heimatdichter Rudolf Kinau zu Gast bei der HNT und las aus seinen Werken „Achter Diek“, „Kruskopp“, „Scheeben Wind“ und anderen.

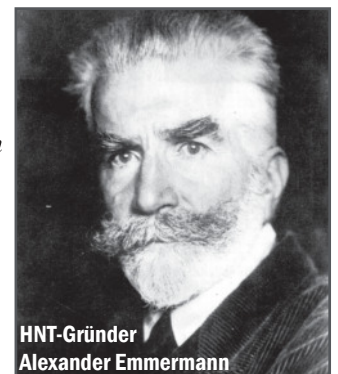
Zu allen Veranstaltungen gehörten Volkstänze und Gesang. Während der Wintermonate wurden Theaterabende veranstaltet, es gab Vorträge und Berichte über die Turnfahrten sowie Liederabende. Heute sind die meisten dieser Fähigkeiten verschüttet worden: In den 30er Jahren hielt erst das

Radio Einzug in die Haushalte, in den 60er Jahren das Fernsehen. Es hat nicht nur das Leben der einzelnen Familien verändert, sondern auch das gesamte Vereins- und Kulturleben nachteilig beeinflusst.

Die Inflation 1923 führte in den Gemeinden zu großer Armut, so dass die Mitglieder des Vereins eine Notgemeinschaft bildeten, um die ärgste Not zu lindern. Wirtschaftliche Schwierigkeiten führten dazu, dass die Ausflügler und Besucher ausblieben, das „Hotel zum Opferberg“ musste Konkurs anmelden und wurde von der Kunststeinfabrik „Lavalith“ übernommen. Wieder einmal stand der Verein ohne Turnsaal da und musste den Betrieb zum Gasthaus „Bersuch“ verlegen. Viel schlimmer aber traf den Verein die Geldentwertung: Das für den Turnhallenbau angesparte Kapital wurde fast wertlos. Dennoch ließen die Mitglieder den Kopf nicht hängen. Da von den staatlichen Institutionen ohnehin keine Hilfe zu erwarten war, machte man sich erneut ans Werk. Wie so oft im Leben war des einen Unglück des anderen Glück. Die Kunststeinfabrik musste ebenfalls Konkurs anmelden. Die nur 180 Mitglieder des Vereins ergriffen die Chance und erwarben am 12. Januar 1926 das ehemalige „Hotel zum Opferberg“ samt zugehörigem Gelände für 30.500 Reichsmark (RM). Und weitere 10.000 RM steckten sie in den Umbau, um daraus ein „Turnerheim“ zu schaffen. Damit war man am Ziel, das Vereinsleben erhielt weiteren Aufschwung. Ein breites Sportangebot für Kinder bis zu den Senioren, vom Turnen bis zum Handballspiel, vom Volkstanz bis zum Vereinsorchester stand den Mitgliedern zur Verfügung. Als Sportplatz diente noch der „Jahnplatz“ am Rehrstieg, eine Schwimmgruppe gab es im Hausbrucher Moorbad „Heykenau“.

Die HNT war der erste Verein, der eine eigene Turnhalle besaß. Zugleich aber hatte er die meisten Schulden, die den Vorständen über drei Jahrzehnte Kopfzerbrechen machten.

aus Bostelmann, Wente; 75 Jahre HNT, Vom Dorf zur Großstadtgemeinde



HNT-Gründer
Alexander Emmermann

Willkommen im HNT-Team Neue Gesichter im Vereinshaus

Das Team der hauptberuflichen Kräfte in der HNT hat im zweiten Halbjahr 2020 Verstärkung bekommen und stellt sich in den aktuell schwierigen Zeiten noch einmal mehr gut für die Zukunft auf.



Klaus Jakobs (Foto oben, links) unterstützt **Mark Schütter** jetzt bei der Geschäftsleitung der HNT. Er bringt viel berufliche Erfahrung aus verschiedenen Bereichen des Sportmanagements, speziell im Bereich Leichtathletik, mit an den Opferberg. Mit **David Aslan** (rechts) bekommt die HNT einen neuen Auszubildenden, der den größten Sportverein im Süderelbauraum bereits gut kennt. 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** (Interview auf Seite 16). Er verantwortet zukünftig die Aufgabenbereiche Bildung und Breitensport, zu denen auch Trendsportarten und die Entwicklung neuer Projekte gehören.

Neu im HNT-Team ist **Michael Gischkat** (links), der sich als Bereichsleiter Kinder- und Jugendsport um die Angebote für den Sportlernachwuchs kümmert, angefangen mit dem Eltern-Kind- und Kinderturnen und den weiteren Altersstufen.



Der Bundesfreiwilligendienst BFD bietet nicht nur neue Perspektiven für junge Menschen am Beginn ihres Berufslebens. **Bernd Schneider** (rechts) nutzt diese Chance und startet jetzt kurz vor seinem Ruhestand seinen Dienst bei der HNT. Der 61-jährige gelernte Versicherungskaufmann hofft, seine vielseitigen Erfahrungen und Interessen für den Sportverein hilfreich im sportlichen und gesellschaftlichen Bereich einbringen zu können.

Eine „Staffelübergabe“ erfolgte bei den FSJlern der HNT. **Leon Hausmann** (Foto unten, links) beginnt sein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), während das FSJ bei der HNT für **Niklas Dreher** (rechts) nun zu Ende ist. Herzlichen Dank, lieber Niklas, für deine Mitarbeit und Engagement für die HNT!



Irish Dance digital & global HNT-Tänzerinnen tanzten online mit

Auch für die HNT Irish Dance Academy ist dieses Jahr ganz anders gelaufen als geplant. Coronabedingt keine Auftritte, keine Wettbewerbe. Im August war diese Wettkampfpause nun endlich beendet. Die HNT-Schülerinnen und Tänzerinnen der Partnergruppe „Diekdanzers-Altes Land“ haben am WIDA Australasia Online Feis und am WIDA Lake Erie Open Feis teilgenommen. Der Australasia Online Feis fand Anfang August noch ausschließlich online statt. Beim zweiten Event am Lake Erie im US-Bundesstaat Michigan waren Mitte August neben Teilnehmern vor Ort auch Tänzerinnen und Tänzer auf digitalem Wege dabei. Das geschah entweder per Liveschalte oder mit aufgenommenen Videos. Getanzt wurde in Wohnzimmern, Garagen, unter freiem Himmel oder in Studios rund um den Globus. Eine tolle Aktion! Inzwischen haben unsere Teilnehmerinnen Post bekommen: Es gab Urkunden, kreative Medaillen und sogar T-Shirts als Erinnerung an diese außergewöhnlichen Wettkämpfe.



Endlich wieder mit Freunden sportlich aktiv!

Sportline Soccerwelt

Hamburgs einzige Open Air Soccerhalle! Bei gutem Wetter wird das Dach geöffnet!

Sportline Squashwelt

Oder powert euch beim Squash richtig aus!

Am Neugrabener Bahnhof 34 • 21149 Hamburg
Tel. 702 40 99 • www.sportline-hamburg.de

Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig

Ringel
MALER MEISTER

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!

- Wohnraumgestaltung • Tapezieren & Wandbelegung
- Bodenbelagsarbeiten (Teppich, Kork, Vinyl)
- Wasserschadenbeseitigung • Feuchtschäden
- Holzschutz

Neu-Wulmstorf info@maier-ringel.de | Telefon 040 - 74 201 747

„Jeder Tag ist anders und hat neue Herausforderungen“ Niklas Hagitte über seine neuen Aufgaben in der HNT

Den Sport im Verein zu organisieren, das ist jetzt der Beruf von Niklas Hagitte (30). Nach erfolgreicher Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann ist der Neugrabener nun fest angestellter Mitarbeiter der HNT.

Lieber Niklas, wie hast Du die HNT für dich entdeckt?

Meine Mutter hat verzweifelt versucht, mich als Kind in einem Sportverein unterzubringen. Bei der Sportspiele-Gruppe, damals geleitet vom FitHus-Trainer Yuriy, bin ich dann letztendlich hängen geblieben. Später habe ich auch meinen Zivildienst in der HNT abgeleistet.

Du hast Deine Berufsausbildung bei der HNT erfolgreich absolviert. Warum hast Du Dich dafür entschieden?

Nach einem langen, eher unglücklichen Lehramtsstudium habe ich offen gesagt nach Alternativen Ausschau gehalten. FitHus-Studieleiterin Marcela Bode hat davon Wind bekommen und mir die HNT schmackhaft gemacht. Danach ging dann alles ganz flott. Die Arbeit im Sportverein hat mich einfach gereizt.

Was ist für Dich das Besondere bei der Arbeit in einem Sportverein?

Die Arbeit ist unglaublich abwechslungsreich. Jeder Tag ist anders, selten läuft alles nach Plan. Dadurch entstehen immer neue Herausforderungen und mein Alltag besteht aus dem Suchen von praktischen oder kreativen Lösungen zu möglichen Problemen. Von bunter Stadtteilarbeit bis hin zum Auswerten von Teilnehmerlisten ist alles dabei.

Du bist jetzt nach Abschluss der Berufsausbildung als Sport- und Fitnesskaufmann von der HNT als festange-

stellter Mitarbeiter übernommen worden. Was sind jetzt deine neuen Aufgabenbereiche?

Ich bin als Bereichsleiter jetzt für Bildung und Breitensport zuständig. Das ist erst mal relativ vage. Im Endeffekt kümmere ich mich um die Auszubildenden und FSJler im Verein und Sorge für Aus-, Fort- und Weiterbildungen des Teams und von aktiven Mitgliedern in der HNT, die gerne Verantwortung im Verein übernehmen wollen. Im Breitensport fallen vor allem die Entwicklung neuer Trendsportarten und sportbezogene Projekte in meinen Tätigkeitsbereich. Eigentlich bin ich auch noch Organisator von vielen HNT Veranstaltungen, aber die müssen dieses Jahr leider alle pausieren.



Kannst Du etwas zu Deinen Schwerpunkten und den Ideen dazu erzählen?

Ich möchte vor allem unseren Auszubildenden und FSJlern durch mehr Struktur und tiefe Einblicke in alle Bereiche des Vereins eine möglichst Breite und gute Ausbildung bieten. Wir können als Verein aber im gleichen Zug auch unglaublich viel von den Ideen und Arbeitsweisen der „Jungen“ lernen. Nur

so kann man sich auch zukunftsorientiert als interessanter Arbeitgeber und Sportverein aufstellen. Als Ansprechpartner zahlreicher Abteilungen habe ich selbst noch viel über Abläufe und Strukturen im Verein zu lernen. Daher schaue ich also erst einmal vorrangig freudig den vielen neuen Herausforderungen entgegen.

Was begeistert Dich neben der Arbeit?

Als Angestellter im Sportverein bin ich natürlich auch selbst sportlich aktiv. Neben den regelmäßigen Besuchen im FitHus findet man mich im Sommer gerne auch auf Basketballplätzen oder bei zahlreichen anderen Sportarten. Eigentlich bin ich aber für fast alles begeisterungsfähig, ganz egal ob gute Bücher, Serien, Musik, Kaffee oder Kneipenabende. Und ich bin Fan der NBA Minnesota Timberwolves: das ist übrigens genauso schmerzhaft, wie Fußball-Fan vom HSV zu sein.

Was gefällt Dir am Hamburger Süden?

Der Mix aus Natur und Unterhaltung macht's. Ich lebe schön entspannt und dicht an Wasser und Wald, kann aber auch in 20 Minuten das volle Kulturprogramm der Hamburger Großstadt erleben. Und da ich hier aufgewachsen bin, habe ich natürlich auch noch viele Freunde und Familie in der Ecke.

Was ist jetzt im Herbst Dein Tipp für eine aktive Freizeitgestaltung?

Nichts schlägt einen langen Spaziergang in der Fischbeker Heide. Das geht mit dem richtigen Outfit auch bei Wind und Wetter. Allerdings sitze ich auch ganz gerne mal – weniger aktiv – mit einem Feierabendbierchen an den St. Pauli Landungsbrücken und genieße die Schiffe und den Sonnenuntergang.


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

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlatermund.de



GEMEINSAM GEWINNEN
Unsere neue Teamline Squad
ist ab Januar 2020 verfügbar!

www.erima.de



„Sie wird uns auf jeden Fall fehlen“

Abschied von der HNT: Anja Kuhnke zieht nach Niedersachsen



Es gibt Menschen, die lässt man wirklich ungerne gehen. Nicht nur, weil sie über Jahre tolle Arbeit geleistet haben, sondern weil sie einfach zur Familie gehören. Nach 27 Jahren als Übungsleiterin bei uns im Verein gehört Anja Kuhnke voll und ganz zur HNT-Familie. Daher fällt es jetzt auch umso schwerer, Tschüss zu sagen. Unsere liebe Anja zieht es Richtung Süden. Es geht ins neue Eigenheim nach Dorfmark in Niedersachsen.

„Es hat hier immer großen Spaß gemacht. Die HNT wird mir fehlen“, sagt Anja Kuhnke. Schon ihre Mutter war über 30 Jahre lang Übungsleiterin im Verein und hat ihr das HNT-Gen sozusagen vererbt. „Ich habe zu Schulzeiten als Helferin bei Helmut Ziechner im Kunstturnen angefangen“, erinnert sich die heute 54-Jährige. Mit Ende 20 übernahm sie dann ihre erste eigene Kinderturngruppe bei der HNT, und ist seitdem eigentlich nicht mehr wegzudenken.

„Sie wird uns auf jeden Fall fehlen“, sagt Helmut von Soosten (Bild: rechts), bei der HNT unter anderem verantwortlich für die Schulkoooperationen. In diesem Bereich sowie im Kinderturnen verliert die HNT mit Anja eine verlässlich, sympathische und fachkundige Übungsleiterin. Nicht zu vergessen ist das Engagement, das Anja in den vergangenen Jahren in zahlreiche Kinder-Events wie das HNT Fasching oder den Kinderturn-Sonntag gesteckt hat.

„Wir sind Anja für ihren großartigen Einsatz sehr dankbar und lassen sie wirklich nur ungerne gehen“, sagt HNT-Geschäftsleiter Mark Schütter (links). „Wir wünschen ihr und ihrer Familie alles Gute für dieses neue Kapitel in ihrem Leben und hoffen natürlich, dass sie uns vielleicht einmal den einen oder anderen Besuch abstattet.“ Damit sie die HNT auf keinen Fall vergisst, gab es zum Abschied neben einem Strauß Blumen auch noch eine neue HNT-Jacke.

SONNTAG IST BINGO!

Lose kaufen, einschalten, mitfeiern!

Sonntags
17 Uhr
im NDR
Fernsehen



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

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

Alle Infos, Zeiten und Orte zu den HNT Eltern-Kind- und Kinderturn-Angeboten auf hntonline.de

Kinderturnen

HNT sucht Übungsleiter (m/w/d)

Die HNT sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen weiteren Übungsleiter (m/w/d) für ihre Angebote im Eltern-Kind- sowie im Kinderturnen.

Erfahrungen und Freude am Umgang mit Kindern sind dabei die wichtigsten Voraussetzungen. Außerdem sollten Bewerber nach Möglichkeit eine gültige Kinderturnen-Lizenz haben. Sollte diese noch nicht vorhanden sein, muss sie im Zuge der Tätigkeit erworben werden. Die Kosten für diese qualifizierende Weiterbildung werden von der HNT in der Regel übernommen.

Beim größten Hamburger Sportverein südlich der Elbe wird der neue Übungsleiter Teil eines motivierten Teams und hat die Möglichkeit, vielseitige Erfahrungen mit Kinderturngruppen zu sammeln. Die Stelle wird leistungsgerecht vergütet. Die aussagekräftige Bewerbung sowie Fragen bitte direkt an Michael Gischkat, E-Mail m.gischkat@hntonline.de.

Wir haben den Überblick!

LERDON Steuerberater ist die moderne Steuerberatungskanzlei seit über 40 Jahren in Ihrer Region. Unser Team mit über 50 Mitarbeitern berät Sie rund um steuerliche und wirtschaftliche Themen. Ebenso kümmern wir uns um Ihre Buchhaltung, Löhne, Jahresabschlüsse und Steuererklärungen. Wir sind für Sie da – persönlich und digital – und vereinen Kompetenz und Wissen unter einem Dach.

Mehr Infos unter www.lerdon.de

Wann dürfen wir Sie beraten?

Niederlassung Neugraben:
Cuxhavener Str. 355 •
21149 Hamburg

Niederlassung Harburg:
Harburger Schloßstraße 30 •
21079 Hamburg

Saisonstart der VTH-Damen in der Regionalliga Nord Erstes Heimspiel am Samstag, 10. Oktober in der CU Arena

Mit einem Auswärtsspiel beim 1. VC Parchim startet das Volleyball-Team Hamburg (VTH) am Sonntag, 4. Oktober in die neue Saison in der Regionalliga Nord. Am Samstag, 10. Oktober findet das erste Heimspiel in der Neugrabener CU Arena statt. Zu Gast ist dann um 19 Uhr der SV Warnemünde. „Wir freuen uns auf eine spannende neue Saison und wollen mit der jungen Mannschaft die tolle Entwicklung fortsetzen“, sagt Trainer Gerd Grün.

Eigentlich hatten sich die 1. Damen des VTH auf einen Saisonstart Mitte September vorbereitet. Kurz vor den ersten Ballwechseln entschied der Regionalspielausschuss aber, die Regionalliga Nord Damen für die anstehende Saison aufzuteilen. „Wegen des Saisonabbruchs im März aufgrund von Corona und den vollzogenen Auf- und Abstiegsregelungen haben sich 14 Teams in der Liga angesammelt. Deshalb wird nun in zwei Siebenerstaffeln gespielt“, erklärt Trainer Grün. Im Anschluss an die Hauptrunde sind Playoff- und Playdownspiele geplant.

Als Drittliga-Absteiger sind die VTH-Damen Neuling in der Regionalliga Nord, wollen dort in der neuen Saison aber anstreben. Aus der vergangenen Spielzeit hat das sehr junge Team auch viele positive Erfahrungen mitgenommen. „Wir sind stolz auf die Entwicklung, die unsere Mannschaft in der vergangenen Saison schon genommen hat und wollen darauf aufbauen. Ziel ist es, den Teams in der Regionalliga Paroli zu bieten“, sagt Co-Trainer André Thurm.

Dabei können die VTH-Damen zu Hause auch auf die Unterstützung ihrer Fans setzen. Das aktuelle Schutzkonzept für die Heimspiele in der CU Arena erlaubt bis zu 200 Zuschauer. „Die Zahl ist begrenzt, aber wir freuen uns sehr, dass wir nicht vor leeren Rängen spielen müssen“, sagt Grün. Zu den Schutzmaßnahmen gehört auch, dass Kontaktdaten der Besucher erfasst werden. Auf den Rängen muss Abstand gehalten werden und bis zum Sitzplatz ist das Tragen einer Alltagsmaske vorgeschrieben. Am Platz darf diese dann abgelegt werden. **Die Tickets für die Heimspiele des VTH gibt es wie schon in der vergangenen Saison direkt an der Abendkasse. Für Erwachsene kostet der Eintritt 4 Euro, die ermäßigten Tickets kosten 2 Euro. Wir freuen uns gemeinsam mit euch auf eine neue aufregende Saison und viele spannende Abende in der CU Arena.**



Nr. 2	Lina Sofie Scholz	Jg. 2000
Nr. 3	Catharina Völkers	2002
Nr. 4	Dorothee von Krosigk	2002
Nr. 5	Merle Stangenberg	2003
Nr. 6	Sophia Striecks	1995
Nr. 7	Marieke van Rossum	2004
Nr. 8	Leonie Steffens	2001
Nr. 9	Daniela Paukert	1990
Nr. 10	Leonie Hansen	2001
Nr. 11	Lilly Steffens	2001
Nr. 13	Vivien Hupe	2004
Nr. 14	Daniela Eixenberger	1993
Nr. 15	Marie Thaden	2002
Nr. 16	Lisa Tank	1989
Nr. 17	Linnea Wrede	2000

Trainer: Gerd Grün | Co-Trainer: André Thurm

Eine ganz besondere Marmelade

Wie eine spontane Idee zum Saisonprojekt des VTH-Teams wurde

Was passiert, wenn man unsere Volleyball-Damen auf Fahrradtour durch den Hamburger Hafen schickt? Sie kommen mit einer echten Leckerei nach Hause. Dürfen wir vorstellen: die VTH Hafenmarmelade! Unsere Spielerinnen und das Trainer-Team haben auf einer Radtour im Sommer fleißig Brombeeren gesammelt und sie dann gemeinsam verkocht.



„Wir haben einen außergewöhnlichen Tag zusammen verbracht“, erzählt Trainer Gerd Grün. „Wir haben uns nochmal besser kennen gelernt und hatten viel Spaß. Mit der Hafenmarmelade haben wir ein Projekt, das uns durch die Saison begleiten wird. Wir haben insgesamt 98 Marmeladengläser gefüllt und werden diese im Rahmen

verschiedener Aktionen über die Saison hinweg verschenken.“ Das allererste Glas der leckeren Marmelade ist schon weg. Das ging an HNT-Leichtathletik-Trainer Daniel Neidhold, der mit unseren Damen während der Vorbereitung eine exklusive Lauf- und Sprinteinheit absolvierte.

Auch Testspielgegner TSV Buxtehude bekam als kleines Dankeschön ein Glas. Nach jedem Heimspiel erhält die wertvollste Spielerin (MVP) der gegnerischen Mannschaft ebenfalls unsere Hafenmarmelade.

„Es wird noch weitere Aktionen rund um unsere Hafenmarmelade geben“, kündigt Trainer Gerd Grün an. „Was das genau sein wird, verraten wir aber noch nicht.“ Seid also gespannt, was mit der Hafenmarmelade alles passiert. Folgt uns einfach auf facebook.com/volleyball.team.hamburg und [Instagram @volleyballteamhamburg](https://instagram.com/volleyballteamhamburg) oder schaut regelmäßig im Internet auf hntonline.de/volleyball vorbei.

Volleyball-Nachwuchs übersteht die Zwangspause kreativ Das VTH-Leistungszentrum startet gut vorbereitet in die Saison

Nach Absage einiger Hamburger, aller Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften mussten sich die Aktiven im VTH-Leistungszentrum ab Mitte März in eine neunwöchige Zwangspause begeben. Jedoch wurde diese kreativ mit Videos und Videokonferenzen sowie nicht weniger intensiv etwa mit selbständigem Kraft- und Techniktraining mit Videokontrolle genutzt.

Froh waren alle über das Wiedersehen ab Mitte Mai, zwar noch unter anderen Bedingungen, aber immerhin kein Training mehr alleine. War Beachvolleyball in der Vor-Corona-Zeit noch eine willkommene, gelegentliche Abwechslung zum Hallenvolleyball, wurde es durch die Pandemie-Bedingungen zur alleinigen Möglichkeit überhaupt Volleyball trainieren zu können. Durch den Aufbau weiterer Spielfelder konnte nun auf insgesamt sechs Feldern, unter Einhaltung der jeweils gültigen Regelungen, bei bestem Wetter auf der vereinseigenen Beachvolleyball-Anlage im HNT Sportpark Opferberg trainiert werden. Beachvolleyball wird auch im nächsten Jahr, Corona hin oder her, einen deutlich größeren Anteil in der Trainingsplanung einnehmen.

Die jährliche Ausfahrt, die 2020 nach Porec in Kroatien führen sollte, wurde vom Veranstalter für dieses Jahr abgesagt und auf 2021 verschoben. Kurzentschlossen und nach Öffnung der Jugendherbergen gab es dann doch noch ein Beachvolleyball-Trainingslager in Schönberg/Ostsee. Sind Reisen doch immer besondere Erlebnisse und wichtig für die

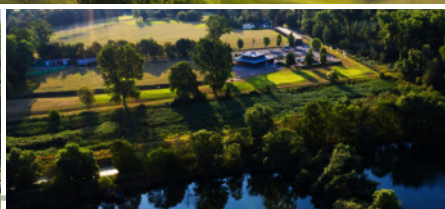


Teambildung, so hatte diese Reise in Corona-Zeiten eine weitaus größere Bedeutung und wird unvergesslich bleiben.

Die auf den Herbst verlegten Deutschen Beachvolleyball-Meisterschaften in Dachau sowie die Deutschen Schulmeisterschaften in Bad Blankenburg wurden zwischenzeitlich ebenfalls abgesagt. Ab Anfang September ging es nun wieder zurück in die Halle und die Vorbereitung auf die neue Saison, die voraussichtlich Ende Oktober anfängt, hat begonnen. Ob es Anfang des neuen Jahres dann Hamburger, Norddeutsche und Deutsche Meisterschaften geben wird, ist zum jetzigen Zeitpunkt ungewiss. Es bleibt alles anders – wir machen das Beste daraus.



**Events in der Natur
mit viel Platz und
an der frischen Luft**



EVENTS IN DER ELB-LODGE MOORFLEET

- » Unsere neue Event- & Freizeitlocation direkt auf dem Golfplatz
- » Der ideale Ort für Ihre Feste & Feiern in Corona-Zeiten

Red Golf Moorfleet

Vorlandring 16 – 22113 Hamburg – www.redgolf.de

GOLF LOUNGE

Fon: (0 40) 819 78 79-0 – mail@golflounge.de – www.golflounge.de

Wieder im Wettkampfmodus Erfolge bei Landesmeisterschaften

Nach der Corona-Pause haben sich unsere Leichtathleten im August bei den gemeinsamen Landesmeisterschaften von Hamburg und Schleswig-Holstein erfolgreich zurückgemeldet. Bei den Wettkämpfen der Frauen und Männer am 22./23. August auf der Jahnkampfbahn lief unser Distanz-Ass Brhane Gebrebrhan mit einer persönlichen Bestzeit von 1:55,25 Minuten erst zum Titel über 800 m.

Einen Tag später wiederholte er diesen Erfolg auch über die 1.500 m. Renée Nitsch landete mit dem Diskus und einer Weite von 39,68 m auf dem Silberrang. Jona Martens und Alina Neumann verpassten über die 100 m leider jeweils den Einzug ins Finale. Mushiya Kozongo landete im Kugelstoßen mit einer Bestweite von 10,39 m auf Rang sechs.

Eine Woche später konnte sich Renée bei den Landesmeisterschaften der U20 auf 40,16 m verbessern und warf sich mit dem Diskus dieses Mal sogar auf den ersten Rang. Alina Neumann erreichte über die 200 m den dritten Platz in einer Zeit von 26,64 Sekunden. Ina Hansen (U18) lief ebenfalls über die 200 m und konnte sich im Feld der U20 mit 28,16 Sekunden den 5. Platz sichern. Bei Tjarko Barda lief es über die 110 m Hürden leider dieses Mal nicht glatt. An der sechsten Hürde schepperte es ordentlich, so dass er das Rennen leider nicht beenden konnte.

Mitte September ging es für die Jugend U16 in Lübeck um die Hamburger und Schleswig-Holsteinischen Landesmeisterschaften U16. Alle HNT Athleten hatten zumindest einen Sieg für sich zu verbuchen, erreichten sie doch allesamt an diesem Wettkampfwochenende persönliche Bestleistungen:

100 m, M15: 3. Platz für Michael Ntani in 12,43 Sekunden; 100 m, M14: 2. Platz für Spyridon Barmpavasiloglou in 12,35 Sekunden; 800 m, M14: 2. Platz für Magnus Rüpke in 2:35,95 Minuten; Speerwurf, W14: 1. Platz für Mientje Niphut mit 24,67 Metern und 3. Platz in der Gesamtwertung mit Schleswig-Holstein; 100 m, W15: 2. Platz für Emma Peeters in 13,48 Sekunden und 3. Platz für Sophie Charlotte Klemm in 13,51 Sekunden; 300 m, W15: 1. Platz für Emma Peeters in 44,04 Sekunden und 2. Platz in der Gesamtwertung mit Schleswig-Holstein; 800 m, W14: 1. Platz für Felina Glasa in 2:24,09 Minuten und 2. Platz für Nele Schulz in 2:31,61 Minuten; 300 m, W15: 3. Platz für Angelina Fischer in 46,63 Sekunden.

HNT-Feriencamps Letzte freie Plätze für Herbstferien



Trotz Abstands- und Hygieneregeln waren die fünf HNT-Sommerferiencamps ein großer Spaß. Neu dabei war ein Camp mit dem Fokus auf Leichtathletik. Dazu: Dance, Fußball und das gemischte Feriencamp mit einem bunten Sport- und Spielprogramm. Die Herbstferien stehen jetzt vor der Tür und damit die nächsten HNT-Feriencamps. Los geht's in der ersten Woche der Hamburger Ferien mit dem Dance-Camp. In der zweiten Woche wird dann Fußball gespielt. Durch weitere Lockerungen in der Corona-Verordnung können nun an den Camps jeweils 30 Kinder teilnehmen. Zudem ist wieder eine ganztägige Betreuung inklusive Verpflegung möglich. Unterstützt werden wir dabei erneut von unserem Partner EDEKA Warncke's Frischecenter in Neugraben. Schon im Frühjahr- und Sommer haben wir von dort jede Menge Obst und Gemüse bekommen. Im **Dance-Camp vom 5. bis 9. Oktober** dreht sich alles um rhythmische Bewegung und das sportliche Tanzen. Jungen und Mädchen im Alter von 6 bis 14 Jahren lernen hier mit Spaß und in lockerer Atmosphäre verschiedene Tanzstile kennen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Beim **Fußball-Camp vom 12. bis 16. Oktober** wird dann wieder kräftig gegen das runde Leder getreten. Die Mädchen und Jungen zwischen 5 und 14 Jahren erwartet ein abwechslungsreiches Training, vorzugsweise draußen im HNT Sportpark Opferberg. Bei Bedarf steht auch eine Halle zur Verfügung. Die Teilnahme an einem **Herbst-Feriencamps** kostet für fünf Tage inklusive Betreuung und Verpflegung für HNT-Mitglied 95 Euro (HNT-Geschwisterkind 85 Euro). Nichtmitglieder sind für 119 Euro dabei. Für die letzten freien Plätze jetzt schnell online anmelden unter www.hntonline.de/ferienspass.

Persönliche Bestleistung bei Deutschen Meisterschaften HNT-Diskuswerferin Renée Nitsch landet in Heilbronn auf Platz 9

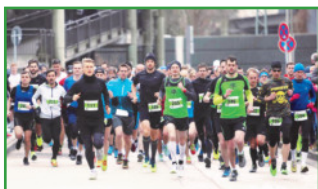


Dass die Saison so gut laufen würde, hatten Renée Nitsch und Trainer Daniel Neidhold nicht erwartet. Viele Trainingseinheiten und vor allem das Krafttraining in der Saisonvorbereitung hatten gefehlt. Umso erfreuter waren beide, als Renée im August die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft um einen halben Meter überbot. Am 5. September ging es für die Neugraberin in den Diskuskäfig von Heilbronn, wo die Deutschen Meisterschaften 2020 der U18 und U20 stattfanden. Schon im ersten Versuch überbot sie ihre persönliche Bestleistung um zwei Zentimeter. Der dritte Versuch brachte letztlich die

endgültige Weite von 41,95 Metern und den neunten Platz. 30 Zentimeter haben am Ende zum achten Platz und dem Endkampf gefehlt, jedoch tröstete die persönliche Bestleistung. „Mit so einem Saisonergebnis habe ich niemals gerechnet“, so die 18-jährige Schülerin des Sportprofils der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg. Ihre vorherige Saisonbestleistung lag noch bei 36,96 Metern. Eine ebenfalls richtig gute Leistung zeigte unser FSJler Leon Hausmann. Im Trikot des Hamburger SV setzte er im Weitsprung U18 im ersten Versuch seine Bestweite mit 6,84 Meter und erreichte damit Platz 5.

Absage für 2020

**Kein Süderelbe
Halbmarathon
im Oktober –
Hoffen auf 2021**



Nach intensiver Überlegung des Organisationsteams, wie der Süderelbe Halbmarathon nach gültigen Corona-Richtlinien durchgeführt werden könnte, sind die Verantwortlichen der HNT zu der Entscheidung gekommen, den für Sonntag, 25. Oktober geplanten Halbmarathon leider absagen zu müssen.

Für die Entscheidung spielte insbesondere der notwendige Einsatz vieler ehrenamtlicher Helfer die entscheidende Rolle. Von ihnen könne nicht erwartet werden, sich für den Verein in eine mögliche Gefahrensituation zu begeben.

„So gerne wir mit unserem Engagement für euch einen tollen Lauf organisiert hätten, blieb uns letztendlich keine Wahl. Wir hoffen so sehr, euch in 2021 wieder Laufen zu lassen“, so die Verantwortlichen der HNT-Leichtathletikabteilung.

WIR FEIERN DIE GLÜCKSSPIRALE!

50 JAHRE FÜR DEN SPORT







770 MILLIONEN

MEHR ALS 770 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN
LEISTUNGS- UND BREITENSport.

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



LOTTO® Guter Tipp.

Hamburg

www.hntonline.de

Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

Impressum

Die HNT, 2/2020, Oktober 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
Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

Gestaltung: Matthias Greve



Finanzieren Sie Ihre Wunschimmobilie auch bei der Nr. 1?



[spkhhb.de](https://www.spkhhb.de)

Unsere erfahrenen Experten vor Ort bieten Ihnen beste Konditionen. Wir garantieren Ihnen innerhalb von drei Arbeitstagen einen Beratungstermin.

Termin unter
☎ 040 76691-5678

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude