



HNT EXPRESS

Ausgabe 1 -
März 2021

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

Wir sind noch da - Aufgeben ist keine Option!

Seit vier Monaten befinden wir uns nun schon im neuerlichen Lockdown. Eine langsame Öffnung des Sportbetriebs steht bei weiter sinkenden Inzidenzzahlen hoffentlich unmittelbar bevor. Dann können wir unsere Pläne aus dem Oktober 2020 mit vielen spannenden und innovativen Ideen zur veränderten Art des Sporttreibens endlich umsetzen. Draußen Sport: „Wandern mit Bernd“, „Laufen mit Meike“ – das waren nur zwei der Angebote, mit denen unsere Mitglieder begeistert werden sollten. Aber auch bei unseren „klassischen“ Sportarten soll es dann endlich wieder losgehen!

Das Rückgrat unseres Vereins sind die zahlreichen Sport- und Bewegungsangebote sowie die vielen Ehrenamtlichen, Übungsleiterinnen und -leiter, die sich für ihren Sport in unzähligen Übungs- und Trainingsstunden einsetzen. Ohne sie geht in der HNT nichts! Für uns als Solidargemeinschaft waren und sind die letzten Monate eine schwierige und herausfordernde Situation. Unsere vielfältigen Angebote durften und dürfen nicht stattfinden, die Mitgliederzahlen gehen deutlich zurück. Das belastet uns sehr.

Aber Aufgeben kommt für uns nicht in Frage – das ist *keine* Option! In den letzten Wochen und Monaten haben wir mit den ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern intensiv beraten, wie wir diese Krise gemeinsam bewältigen können. Noch vor Beginn des Lockdowns sind wir mit unseren Online-Kursangeboten an den Start gegangen. Diese sind ein großer Erfolg und werden auch in „normalen“ Zeiten Bestandteil unseres Ange-

bots bleiben. Aktuell bereiten wir mit unserem Team die stufenweise Rückkehr zum regulären Start des Sportbetriebs vor. Noch im letzten Jahr haben wir vier große Mehrzweckzelte angeschafft um – bei Bedarf auch mit Abstand – wetterunabhängiger Sport treiben zu können. Auch an den weiteren „Draußen-Sport-Angeboten“ wird fleißig gefeilt, sodass wir insgesamt sehr positiv gestimmt sind, unseren so tollen und treuen Mitgliedern in Kürze wieder abwechslungsreiche Angebote unterbreiten zu können.

Wir sind noch da und zählen auf Euch – bleibt uns bitte treu!

HNT-Trainerinnen und Trainer zoomen ins Wohnzimmer!

Exklusiv für HNT-Mitglieder: Unser Online-Kursprogramm.

Der Lockdown ist für alle HNT-Mitglieder *kein* Grund sich nicht sportlich zu bewegen. Wir bringen euch unsere Sportangebote auf digitalem Wege bis ins Wohnzimmer – mit dem Online-Kursprogramm via ZOOM. Bei den ganz unterschiedlichen Angeboten aus unserem HNT-FitHus und den HNT-Abteilungen kann ganz einfach per Livestream zu Hause mitgemacht werden. Die Angebote sind so gestaltet, dass auf kleinem Raum mitgemacht werden kann.

Teilnehmen können alle FitHus- und HNT-Mitglieder. Dafür braucht es lediglich einen Computer, Notebook, Tablet oder ein Smartphone. Eine Registrierung bei ZOOM ist nicht erforderlich.

Und so funktioniert's:

1. Meldet euch für den Kurs eurer Wahl auf der HNT-Homepage unter www.hntonline.de/online-kurse an.
2. An die von euch angegebene E-Mail-Adresse schicken wir dann etwa 30 Minuten vor Beginn eures Kurses den Zugangslink sowie einen Kenncode (ggf. auch Spam-Ordner auf Maileingang prüfen).
3. Öffnet den Zugangslink und folgt im nächsten Schritt den Anweisungen von ZOOM. Wenn ihr ZOOM über ein Tablet oder Smartphone nutzen wollt, muss im Vorfeld die ZOOM-App heruntergeladen werden.
4. Zum Eintritt in den Kurs müsst ihr neben dem Kenncode auch einen Usernamen angeben. Aus Datenschutzgründen könnt ihr hier anstelle eures Namens auch ein Pseudonym verwenden.
5. Ist die Anmeldung abgeschlossen, landet ihr im sogenannten „Wartezimmer“. Dort müsst ihr euch nur noch einen Moment gedulden, bis ihr von uns eingelassen werdet. Und dann geht es auch schon los.
7. Die Anmeldung gilt zumeist nur für den aktuellen Termin. Für die folgende Woche müsst ihr euch neu anmelden. Die Buchung für die kommende Woche ist immer ab 8 Uhr am Folgetag möglich. Meldet euch bitte spätestens 1 Stunde vor Beginn des Kurses an, sonst können wir euch die Anmeldedaten nicht mehr rechtzeitig zusenden.



Unsere aktuellen Online-Angebote

Änderungen vorbehalten

- Mo. 09:00-10:15** Hatha-Yoga mit Sylwia
Mo. 16:45-17:45 Judo für Kinder mit Annike
Mo. 18:00-19:00 Ju-Jitsu/Selbstverteidigung mit Michael
Mo. 19:15-20:15 Rücken & Entspannung mit Regina
- Di. 09:00-10:15** Rücken-Yoga mit Sylwia
Di. 15:45-16:30 Hip-Hop für Kinder ab 6 J. mit Joanna
Di. 16:45-17:45 Ballett für Kinder 9-11 J. mit Joanna
Di. 18:00-18:45 Kraftworks mit Andrea
Di. 19:00-20:00 Yoga-Workout mit Andrea
Di. 20:15-21:15 Judo für Erwachsene mit Johannes
- Mi. 09:00-10:00** Sanftes Krafttraining Rücken mit Regina
Mi. 15:30-16:15 Irish Dance für Kinder mit Antonia
Mi. 16:30-17:30 Ballett ab 12 J. m. Spitze mit Anna
Mi. 16:30-17:15 Ju-Jitsu für Kinder mit Hansi
Mi. 17:45-18:45 Zumba mit Coleen
Mi. 19:00-19:45 Workout mit Mirja
Mi. 20:00-20:45 Ju-Jitsu für Erwachsene mit Marwan
Mi. 20:00-22:00 Alternatives Aikido-Training mit Vincent
- Do. 09:00-09:45** Fit in den Tag mit Tanja
Do. 10:00-10:45 Bauch-Beine-Po mit Tanja
Do. 15:15-16:00 Tänz. Früherziehung ab 5 J. mit Joanna
Do. 16:15-17:15 Active-Aging-Yoga mit Sylwia
Do. 17:30-18:30 Hatha-Yoga mit Sylwia
Do. 19:00-20:00 Line Dance Fortgeschrittene mit Kerstin
Do. 20:15-21:15 Line Dance Einsteiger mit Barbara
- Fr. 09:30-10:15** Bauch-Beine-Po mit Svetlana
Fr. 15:00-16:00 Hip-Hop Jugendliche & Erw. mit Paul
Fr. 17:15-18:15 Zumba mit Collen
Fr. 18:30-19:30 Judo für Kinder mit Britta
Fr. 19:45-20:45 Judo für Erwachsene mit Michael
- Sa. 10:30-11:15** Ballett für Kinder 7-8 J. mit Anne

Noch kein HNT-Mitglied?

Wer noch kein HNT-Mitglied ist und einen Onlinekurs einmal unverbindlich ausprobieren oder als Nichtmitglied eine Kursteilnahme buchen möchte, der meldet sich einfach per E-Mail

onlinekurse@hntonline.de

Wechseljahre: Laufen hilft Projektstart mit Einzeltraining

„Die Auswirkungen des langsamen Laufens in den Wechseljahren“ – dieses Thema hat sich die angehende Lauftherapeutin Meike Paul für ihre Abschlussarbeit ausgesucht. Im Rahmen ihres Forschungsprojekts bietet die HNT ein achtwöchiges, kostenloses Einzeltraining an.



Meike Paul

„Das Training ist perfekt für untrainierte Frauen, die den Veränderungsprozess in den Wechseljahren durch gesundheitsorientierte Bewegung im Freien unterstützen möchten“, erklärt Paul. „Unser Ziel ist es, dass nach Ende des achtwöchigen Trainings jede Teilnehmerin ohne Probleme 20 Minuten am Stück laufen kann.“

Die Einführung in das langsame Laufen findet zweimal pro Woche statt. Die Dauer pro Einheit beträgt etwa 1 Stunde. Die Termine werden individuell vereinbart. Die Teilnehmerinnen müssen einige Fragebögen zu ihren Trainingserfahrungen ausfüllen. Die Inhalte werden anonymisiert und ausschließlich zu Forschungszwecken für die Abschlussarbeit an der HAWK Hildesheim verwendet.

Frauen in den Wechseljahren, die Interesse haben ihrer Gesundheit auf diese Art und Weise etwas Gutes zu tun, sollten möglich schnell Kontakt zu Meike Paul aufnehmen: Mobiltelefon 0171 7529950 oder per E-Mail an gesundheitsport@hntonline.de

HNT bei Amazon-Smile Mit Online-Kauf kostenlos spenden

Es bleibt ja nicht aus, dass das Eine oder Andere beim großen Online-Kaufhaus Amazon bestellt wird. Ab sofort können alle die HNT mit jedem Einkauf bei Amazon unterstützen. Amazon spendet mit dem Programm „Amazon-Smile“ ein halbes Prozent von jedem qualifizierten Einkauf an die HNT, natürlich ohne Kosten für die Einkäufer.

Das Ganze funktioniert so:

1. **smile.amazon.de** aufrufen (anstatt [amazon.de](https://www.amazon.de)) und sich mit den gewohnten Amazon-Anmeldedaten anmelden.
2. Es folgt die Aufforderung, eine Organisation auszuwählen, die unterstützt werden soll. Hier in das Suchfeld „Hausbruch-Neugrabener...“ eingeben und aus der angezeigten Auswahl einfach die HNT anklicken.



Aktuell gewählte Organisation
**Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft 1911 e.V.**

3. Es gibt dann noch einen Hinweis, dass nur gespendet wird, wenn man sich über **smile.amazon.de** anmeldet. Dieses einfach bestätigen – und dann wie gewohnt online-shoppen und den Einkauf abschließen. Am Ende erscheint noch einmal der Hinweis über die Spende.

Neue Flutlichtanlage Opferberg wird weiter modernisiert

Nach über 45 Jahren Sportanlage Opferberg ist jetzt ein weiterer Baustein zur Umgestaltung und Modernisierung der Anlage auf den Weg gebracht worden. Der Ausschuss „Bildung und Sport“ der Bezirksversammlung Harburg hat 45.000 Euro zur Errichtung einer Flutlichtanlage zugesichert. Die Gesamtkosten werden sich auf rund 130.000 Euro belaufen. „Dafür danken wir den Entscheidungsträgern des Bezirks im Namen der Bewohner in Hausbruch, Neugrabener und Fischbek“, erklärt HNT-Präsident Mark Schepanski. Damit ist der dritte Baustein von insgesamt sechs Bausteinen auf dem Weg zum HNT Sportpark Opferberg genommen worden.

Die HNT hatte mit dem Kauf von Grundstücksflächen und der Errichtung einer Beachanlage sowie eines Kunstrasenplatzes im Jahr 2015 und 2016 mit der Umgestaltung begonnen und bereits rund 200.000 Euro Vereinsmittel investiert. Die Sanierung der leichtathletischen Rundlaufbahn im Jahr 2021/2022 wird der zweite Baustein auf dem Weg zur Hamburger Vorzeiganlage sein. Ein neues, hochmodernes Zeitmesssystem stellt zudem zukünftig für den Freizeit-, Breiten- und Leistungssport eine Bereicherung beim Sporttreiben dar.

In den kommenden Jahren plant die HNT zudem die Sanierung oder den Neubau der Sporthalle, des Umkleidehauses und des kleinen Bolzplatzes – die Bausteine vier bis sechs auf dem Weg zum modernisierten Sportpark. Hierfür werden alle Beteiligten – Bezirk Harburg, Schulbau Harburg, das Sportamt und die HNT – im ersten Quartal 2021 noch zukunftsweisende Gespräche führen müssen.



Die neue Flutlichtanlage wird die Nutzungszeiten für die Bewohner des Süderelbegebiets deutlich erhöhen. „Das Sporttreiben wird sich verändern, so dass mit Sicherheit deutlich mehr Angebote im Freien stattfinden werden“, sagt Schepanski. „Die Sportanlage Opferberg bietet mit der großen Naturrasenfläche, den leichtathletischen Anlagen, dem Kunstrasenplatz, der Beachanlage und weiteren Nebenflächen dafür ideale Möglichkeiten.“

Damit stellt die HNT schon die Weichen für ein Sporttreiben nach der Corona-Zeit. „Hierzu müssen wir bereits jetzt die inhaltlichen und personellen sowie die infrastrukturellen Entscheidungen treffen“, so Schepanski weiter. „Der HNT Sportpark Opferberg wird weiterhin ein breiten- und leistungssportlicher Treffpunkt für Jung und Alt sein. Wir sind uns sicher, dass wir gemeinsam mit allen Entscheidungsträgern auch zukünftig zur Weiterentwicklung des Sportparks Opferberg beitragen werden können.“

„Wir stehen in den Startblöcken“

Liebe HNT-Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

der Sport hat in der Zeit der Pandemie einen großen Beitrag zur Eindämmung der Virusausbreitung leisten müssen. Der Sportbetrieb wurde komplett eingestellt und auch aktuell können weiterhin nur unsere Online-Angebote stattfinden.

Mit einer hohen Wahrscheinlichkeit werden wir in Kürze erste Lockerungen, auch im Sport, erleben dürfen. Für die HNT bedeutet dies, dass wir den Sportbetrieb mit den bekannten und auch neuen Angeboten unmittelbar wieder „hochfahren“ werden. Das gemeinsame Sporttreiben fördert nicht nur die Gesundheit, sondern insbesondere die sozialen Kontakte, die so unglaublich wichtig sind!



Die HNT wird sich diesen Aufgaben für unsere Süderelbe-Region stellen und alle noch kommenden Herausforderungen annehmen. Unsere engagierten Übungsleiter und Mitarbeiter stehen hierfür bereits in den „Startblöcken“ und warten auf den Startschuss. Hierfür gilt ihnen bereits jetzt schon ein großer Dank. Auf der Titelseite ist dazu noch etwas mehr zu erfahren. Ein weiterer Dank geht an all unsere Mitglieder, die uns in dieser schwierigen Zeit weiterhin treu geblieben sind. Ohne unsere zahlreichen Sponsoren, Spender und Förderer sowie der Stadt Hamburg wäre der Sport ebenfalls um einiges ärmer. Vielen Dank an alle!

Ich freue mich auf einen Start ins Sportfrühjahr 2021. Freut ihr euch auf die zahlreichen neuen Angebote und probiert diese einfach aus. Bis dahin: bleibt gesund und gehen wir weiterhin gemeinsam mit großer Zuversicht in das Jahr 2021.

Euer und Ihr

HNT-Präsident Mark Schepanski

Neues aus dem HNT-Präsidium Abschied von Karen und Willkommen Sebastian

Die letzte HNT-Delegiertenversammlung – so wird die Vereinshauptversammlung bei der HNT genannt – konnte aus den bekannten Gründen leider nicht wie gewohnt durchgeführt werden. Daher mussten Entscheidungen und Beschlüsse im Umlaufverfahren getroffen und gefasst werden. So wurde mit **Sebastian Alsgut** auch ein neues Mitglied in unser HNT-Präsidium gewählt. **Herzlich willkommen, Sebastian!** Er wird uns in den nächsten Jahren bei der geplanten Digitalisierung tatkräftig unterstützen. Er ist „alter“ HNT'ler und hat bereits bei der Konzeption und Erstellung unserer neuen Homepage mitgewirkt und seine große Kompetenz in diesem Bereich gezeigt.

Leider haben wir auch einen großen Verlust zu vermelden. **Karen Hacker**, die über viele Jahre unser Präsidium bereichert hat, ist auf eigenen Wunsch aus diesem leitenden Vereinsgremium ausgeschieden. Sie hat die HNT in den letzten Jahren maßgeblich mitgestaltet und insbesondere bei der Neuordnung der Finanzen und der Optimierung der Abläufe in der Verwaltung sowie der Professionalisierung der Personalstruktur ihre vielseitigen Fähigkeiten eingebracht. **Liebe Karen, nicht nur dafür unseren ganz herzlichen Dank!** Karen stellt sich im beruflichen Umfeld einer neuen und anspruchsvollen Herausforderung, was für uns leider bedeutet, dass sie für ihren bisherigen ehrenamtlichen Einsatz keine Freiräume mehr hat. Wir haben dafür nicht nur Verständnis, sondern **wünschen Karen für die neuen Aufgaben bestmöglichen Erfolg!**

Impressum

HNT EXPRESS, 1/2021, März 2021, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT). Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443. Redaktion: Klaus Jakobs (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr. Gestaltung: Matthias Greve. Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv



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:
**Aktuell leider
nur per Telefon/E-Mail
(Mo-Do 9.30-13 Uhr und
13.30-17 Uhr, Fr 9-13 Uhr)
persönlich erreichbar.**

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:
**Aktuell leider
nur per Telefon/E-Mail
(Mo-Do 9.30-13 Uhr und
13.30-17 Uhr, Fr 9-13 Uhr)
persönlich erreichbar.**

