



Die HNT

Ausgabe 3 – Dezember 2022

Sportjahr | am Start

Sportjahr



Deutscher Meistertitel für HNT-Boxer Nikolaos!

111 Jahre HNT: Einladung zum Jubiläums-Umtrunk

Geschenktipp: FitHus-Weihnachtsgutschein



So geht Sport heute!

erima
SPORTSILAR SINCE 1900

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

mit die Welt hat sich in den letzten zwölf Monaten gravierend verändert. Die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, die Energiekrise und die hohe Inflation im gesamten europäischen Raum sind nur einige Themen, die uns derzeit alle zum Nachdenken bringen. Die Auswirkungen erfahren wir alle gerade in den verschiedensten Bereichen unseres Alltags. Das geht natürlich auch nicht an der HNT spurlos vorbei.

Apropos HNT: diese begeht am 22. Dezember 2022 ihr 111-jähriges Jubiläum. Mit dieser scheinbar einfachen Zahl ist für die meisten von uns eine unfassbar lange Tradition verbunden. Die HNT wurde 1911 noch im Kaiserreich gegründet. In der langen Geschichte unseres Vereins wurden viele Höhen und Tiefen durchlebt. Aber auch in schwierigeren Zeiten hat sich die HNT stets vorausschauend und visionär aufgestellt. Das muss bitte auch so bleiben.

Wir haben schon ausführlich über unsere neue Flutlichtanlage berichtet. In diesem Zusammenhang laden wir Sie und Euch am **Sonntag, 18. Dezember ab 15.30 Uhr** zum Glühweintrinken auf die Sportanlage Opferberg ein. Gemeinsam wollen wir die neugestaltete Leichtathletikanlage und eben die LED-Flutlichtanlage bestaunen. Wer Lust und Zeit hat, kommt bereits um 13 Uhr zum Landesliga-Heimspiel der 1. Herren-Mannschaft unserer Fußballer.

Der Sport und insbesondere der Sportverein muss in diesen Zeiten ein Ort der Begegnung und des Zusammenhalts sein. Das gemeinsame Sporttreiben, die vielen kurzen und längeren Gespräche und ein Teil der Gemeinschaft zu sein, ist für viele von uns ein wichtiger Bestandteil im gesellschaftlichen Miteinander.

Die Sportvereine sind und bleiben eine wichtige Kraft innerhalb unserer Gesellschaft. Sie werden die zahlreichen und vielfältigen Aufgaben sowohl in der Gegenwart als auch verstärkt in der Zukunft wahr- und damit Verantwortung übernehmen. Die Integration von Menschen mit ihren Verschiedenheiten, die Gesundheitsversorgung, die zahlreichen Kooperationen mit Schulen, Kitas, Senioreneinrichtungen und medizinischen Einrichtungen, die Arbeitgeberfunktion und selbstverständlich auch das ehrenamtliche Engagement mit einer unheimlichen Wertschöpfung sind wichtige und für unsere Gesellschaft unverzichtbare Aufgaben, die durch die Sportvereine übernommen werden. Hierfür benötigen wir auch weiterhin Eure und Ihre Unterstützung!

All dies lässt sich überhaupt nur mit unseren engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern realisieren. Ihnen gilt ein großer Dank von uns allen. Ein weiterer Dank geht an alle unsere treuen Mitglieder, die uns in dieser schwierigen Zeit weiterhin verbunden geblieben sind. Ohne unsere zahlreichen Sponsoren, Spendern und Förderern sowie der Stadt Hamburg wäre der Sport ebenfalls um einiges ärmer. Vielen Dank an alle!

Ich wünsche uns allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das Jahr 2023. Bleibt Ihr und bleiben Sie alle gesund – mit einem zuversichtlichen Blick auf das neue Jahr.

Ihr/Euer

Mark Schepanski

HNT Präsident



Die HNT

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 bis Fr
9 bis 11 Uhr

Mo bis Do
16 bis 18 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

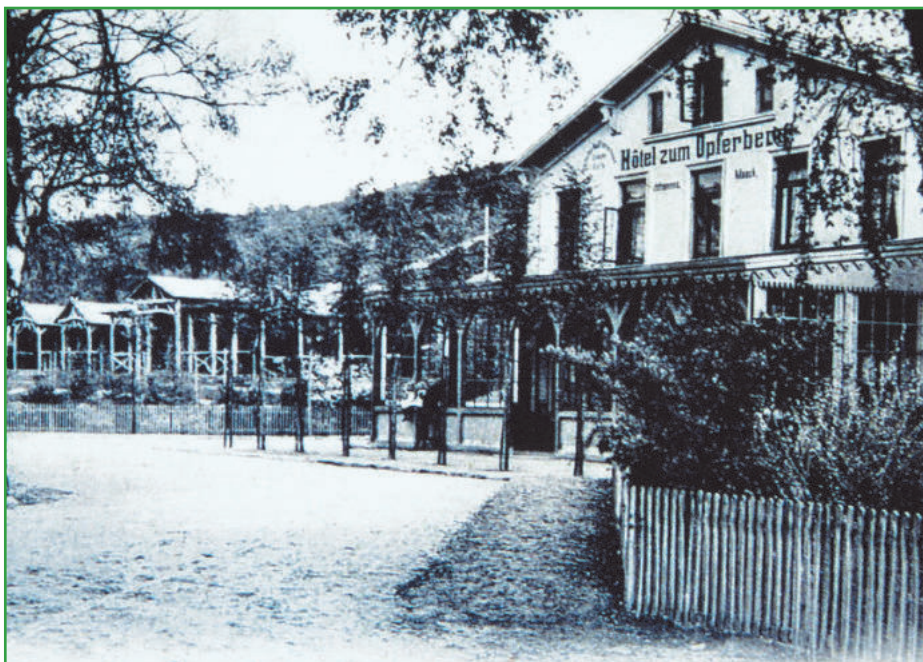
Mo bis Fr
8 bis 22 Uhr

Sa und So
10 bis 18 Uhr



Anstoßen auf „111 Jahre HNT“

Jubiläums-Glühwein am 18. Dezember auf der Sportanlage Opferberg



Unsere HNT wird in diesem Jahr stolze 111 Jahre alt. Aus diesem Anlass laden das Präsidium und die Geschäftsführung der HNT alle Mitglieder, Mitarbeiter, Freunde und Unterstützer zu einem Glühwein auf die Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a, ein.

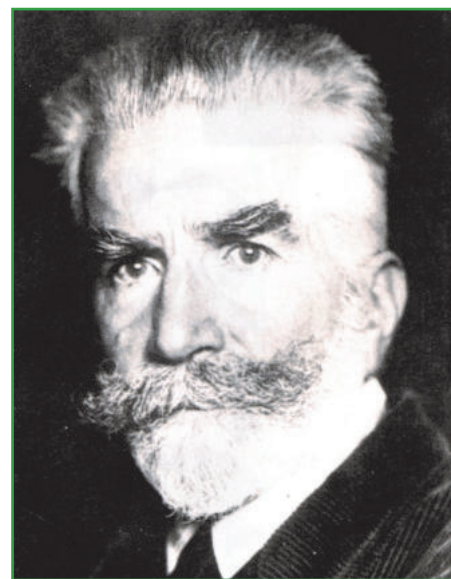
Stattfinden wird die Feierlichkeit am **Sonntag, 18. Dezember ab 15.30 Uhr** im Anschluss an das letzte Fußball-Heimspiel der 1. Herren-Mannschaft der HNT in der Landesliga Hammonia. Natürlich laden wir euch auch alle herzlich ein, ab 13 Uhr schon unseren Fußballern die Daumen zu drücken. Im Anschluss möchten wir dann gemeinsam mit unserer großen HNT-Familie und allen Freunden anstoßen.

111 Jahre sind eine unglaublich lange Zeit, auf die wir zurückblicken können. Dabei hat der Verein viele Höhen und Tiefen durchlebt und wir sind alle sehr stolz, Teil eines so traditionsreichen Vereins sein zu dürfen.

Am 22. Dezember 1911 gründete Alexander Emmermann (Foto rechts) zusammen mit 21 Mitstreitern die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft. Damals schon turnten die ersten Mitglieder zu Füßen des Opferbergs, im damaligen großen Saal des „Hotels zum Opferberg“. Aus dem Hotel wurde später das HNT-Vereinshaus samt anliegender Sporthalle. Die Turnerschaft überstand die dunklen Zeiten in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts und wuchs insbesondere in den Siebzigerjahren zu ei-

nem Großsportverein heran. Heute ist die HNT als größter Sportverein im Süden Hamburgs aus der Region nicht mehr wegzudenken.

Und unser Verein entwickelt sich stetig weiter. Im Sommer dieses Jahres wurde die Sanierung der großen Opferberg-Sportanlage abgeschlossen und ein neues Flutlichtsystem installiert. Auch darauf möchten wir am 18. Dezember mit euch anstoßen. Dank moderner LED-Leuchten und flexibler Beleuchtung verbraucht die neue Flutlichtanlage äußerst wenig Energie und schont damit nachhaltig die Umwelt. Ermöglicht wurde der Bau der neuen Flutlichtanlage durch die finanzielle Unterstützung der Nationalen Klimaschutzinitiative des Bundesumweltministeriums, der Jugendförderung Süderelbe, des Hamburger Fußball-Verbandes und des Bezirksamtes Harburg.



Per Mausklick Mitglied werden

HNT startet mit dem digitalen Mitgliedsantrag

Wer HNT-Mitglied werden möchte, füllt noch ganz klassisch mit einem Stift den HNT-Anmeldebogen aus. Das kostet oft Zeit, führt zu einem hohen Verwaltungsaufwand und verbraucht jede Menge Papier. Daher setzt auch die HNT in Zukunft auf einen digitalen Mitgliedsantrag. Vom Computer zu Hause oder über das Smartphone mit wenigen Klicks HNT-Mitglied werden – das wird jetzt möglich. Im Dezember startet die HNT in einer ersten Testphase mit der Online-Anmeldung für die Abteilungen Darts, Tanzen, Kinderturnen und Fußball. Möglich macht das die neue Vereinssoftware „Kurabu“. Diese wurde zu Beginn des Jahres in der HNT eingeführt. Sie ist der Grundstein für eine zeitgemäße digitale Vereinsplattform und bietet Mitgliedern, Abteilungen, Trainerinnen und Trainern einen digitalen Zugang zu ihrem Sportverein. Mit „Kurabu“ könnt ihr eure Mitgliedsdaten

jetzt schon selbst online einsehen. Außerdem erhalten Mitglieder, die eine E-Mail-Adresse hinterlegt haben, eine detaillierte monatliche Beitragsrechnung per E-Mail nach Hause. Und im nächsten Schritt kommt jetzt der digitale Mitgliedsantrag. Wer sich ab Dezember in den HNT-Abteilungen Darts, Tanzen, Kinderturnen oder Fußball als Einzelmitglied anmelden möchte, kann das über die neue Vereinsplattform **hnt.kurabu.com** erledigen. Dort einfach im Menü auf den Button „Mitglied werden“ klicken und der Anleitung folgen. In wenigen Schritten geht es dann zur Mitgliedschaft. Im Rahmen der ersten Testphase bleiben Anmeldungen für die vier genannten Abteilungen aber auch über das klassische Anmeldeformular möglich. Das benötigt ihr vorerst auch noch, wenn ihr euch für eine andere Abteilung anmelden möchtet.

Kurs-Start 2023: Mit neuem Schwung ins neue Jahr!

Weitere Infos & Anmeldung: www.hntonline.de/kurse



Hula Hoop-Kurs

Im neuen Hula Hoop-Kurs wird aus dem einstigen Kinderspielzeug ein effektives Trainingsgerät. Das „Hullern“ macht nicht nur richtig viel Spaß, sondern bringt euch auch ordentlich ins Schwitzen. Das Hula Hoop-Fitnesstraining stärkt die Körpermitte. Es trainiert nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern auch Rücken und Beckenboden profitieren vom Hula Hoop-Training. Trainerin Jennifer Weßeloh sorgt mit unterschiedlich gestaltete Stunden für jede Menge Abwechslung. Neben dem „Hullern“ werden weitere Trainingseinheiten eingebaut. Zusätzliche Gewichte, Training der Tiefenmuskulatur, Choreographien bis zum Tanz und vieles mehr. Ein Hula Hoop-Reifen wird für die Teilnahme am Kurs gestellt. Kursstart ist am 12. Januar, 10 Wochen jeweils donnerstags 17.20 bis 18.20 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch.



Fit für die Piste: Skigymnastik

Fit und gut vorbereitet für die Skipiste: Am Mittwoch, 11. Januar startet wieder unser achtwöchiger Skigymnastik-Kurs. Das Fitnessangebot für jedermann findet wöchentlich in der Zeit von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle An der Haake statt. In ihrer ursprünglichen Form dient die Skigymnastik zur Vorbereitung auf das Ski- oder Snowboardfahren. Sie enthält zum Beispiel Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordinationen, der Stabilisation und der Beweglichkeit. Auch das Training der allgemeinen Ausdauer und der Kraft gehört zum Programm. Die Skigymnastik hat sich zu einem für jeden zugänglichen Fitnessangebot entwickelt. Daher ist der Kurs auch für Nicht-Skifahrer geeignet.

Line Dance Workshop für Anfänger

Für alle Line Dance Interessierten bietet sich zu Jahresbeginn die ideale Einstiegsmöglichkeit. Am Freitag, 13. Januar startet die HNT-Tanzabteilung im Forum Fischbeker Moor einen Line Dance Workshop für Anfänger. Er umfasst zehn Abende à 75 Minuten. Bei genügend Interessenten gibt es im Anschluss eine neue Anfängergruppe, ansonsten ist ein Einstieg in die Anfängergruppe am Dienstag möglich. Geeignet ist Line Dance für wirklich jeden, der Spaß an und Lust auf Bewegung hat, gleich welchen Alters. Auch ein Einstieg während des Kurses ist immer möglich. Mitzubringen ist neben der Lust am Tanzen lediglich bequemes Schuhwerk und etwas zu trinken.

Standard & Latein Schnupperkurs

Die HNT-Tanzabteilung bietet einen Schnupperkurs Standard & Latein für Wiedereinsteiger an. Los geht's am Freitag, 3. Februar um 19 Uhr in der Falkenberghalle. Tanzen macht Spaß und bietet die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die den Paartanz wiederentdecken möchten und bereits ein paar Vorkenntnisse haben. Der Workshop umfasst vier Abende à 90 Minuten. Nach dem Workshop ist ein Einstieg in eine der Standard & Latein-Gruppen der HNT möglich.

Kraft- und Kondition Cross Training in der HNT-Fitbox

Ihr wollt im kommenden Jahr mehr für eure Fitness und Gesundheit tun? Dann ab in die HNT-Fitbox! Es erwartet euch ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, basierend auf funktionellen Übungen, die immer wieder variiert mit hoher Intensität wiederholt werden. Das Wichtige dabei: Unsere Trainerinnen und Trainer passen die Übungen auf euer Fitnesslevel an. Vorerfahrungen braucht es somit nicht. Um ganz individuell auf die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingehen zu können, sind die Trainingsgruppen in unserer Fitbox bewusst auf acht Personen begrenzt. Dazu

spornt das gemeinsame Training in der Gruppe noch mal extra an und sorgt auch für jede Menge Spaß. Natürlich könnt ihr das Training in der HNT-Fitbox kostenlos ausprobieren.

Meldet euch einfach online für eine Trainingszeit an. Unsere Fitbox-Zeiten sind Montag und Dienstag jeweils von 18 bis 20 Uhr sowie donnerstags von 18 bis 19 Uhr.

Ihr findet unsere HNT-Fitbox auf der Empore der Störtebekerhalle (Zugang über Störtebekerweg). Anmeldung und weitere Infos online unter www.hntonline.de/fitbox.

Macht mit bei unserem Kinder-Adventskalender

Am 1. Dezember geht es wieder los! Dann startet unser großer HNT-Adventskalender für Kinder. Auf den digitalen Kanälen der HNT werden insgesamt 24 Videos veröffentlicht, die mit sportlichen und spielerischen Aufgaben gefüllt sind.

„Wer täglich mitmacht und seine Ergebnisse in unsere Adventskarte einträgt, kann dann am Ende mit etwas Glück einen unserer beiden Hauptpreise gewinnen“, erklärt Michael Gischkat. Der Leiter des HNT-Kinderturnbereichs verrät auch noch mehr: „Wir verlosen unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Bounce Ball-Set und ein neues Trainingsoutfit im Wert von rund 100 Euro. Zudem wird es am Nikolaustag und am 13. Dezember kleine Überraschungen im Kalender geben.“

Mit der Aktion will die HNT zusammen mit ihren Partnern Lerdon Steuerberater, der Sparkasse Harburg-Buxtehude und familia aber nicht nur Preise verschenken, vor allem gehe es darum, den Kindern während der Adventszeit ein kleines sportliches Abenteuer zu bieten. „Es soll Spaß machen und auch zu mehr Bewegung animieren“, sagt Gischkat. „Natürlich sind es immer nur kleine Aufgaben. Aber daraus lassen sich lustige kleine Wettkämpfe zu Hause machen,



wenn man zum Beispiel Mama und Papa herausfordert.“ Um an der Verlosung der Preise teilnehmen zu können, benötigt man die sogenannte „HNT-Adventskarte“. Diese lässt sich auf hntonline.de/adventskalender runterladen. Unter dieser Adresse öffnet sich auch jeden Tag ein weiteres Türchen. Die täglichen Mitmachvideos werden auch auf den Social-Media-Kanälen der HNT veröffentlicht. Mit wenigen Klicks können die Kinder dann jeden Tag mitmachen und Aufgaben bewältigen.



Die HNT Stickerstars sind zurück Neues Sammelalbum ab Samstag, 25. Februar



„Na, wen hast du doppelt?“ Diese Frage wird uns alle bald wieder beschäftigen. Denn Ende Februar erscheint ein neues HNT-Stickeralbum. Unsere vielen jungen Talente werden dann zu „Stickerstars“. Das Sammelalbum und die Bilder gibt es ab Samstag, 25. Februar beim REWE-Markt in der Rehrstieg-Galleria. Und eins ist viel cooler als beim Sammelheft zur Fußball-WM: In unserem Album klebt ihr euch selbst und eure Teamkollegen ein!

Es ist bereits das zweite Mal, dass es die HNT zum Sammeln und Einkleben gibt. Schon 2018 waren wir alle im Sammelfieber. Jetzt gibt es die zweite Auflage mit vielen Bildern unserer jungen Sportlerinnen und Sportler sowie Fotos aus der Geschichte und Gegenwart der HNT. Das macht das neue HNT Stickerstars-Album zu einem großen Sammelspaß für Mitglieder, Fans und Freunde der HNT. Weitere Infos zum Kick-Off des Heftes im Februar folgen.

Weihnachts-Geschenkideen im HNT-Shop im Sportbüro

Wer noch passende Geschenke für Weihnachten sucht, wird vielleicht in unserem Sportbüro fündig.

Kennt ihr zum Beispiel schon unsere HNT-Softshelljacke? Die super bequeme Jacke im HNT-Look gibt es von Kindergrößen bis XXL zum Preis von 60 Euro. Genauso schick ist unser cooles HNT-Cap. Oder wir wäre es mit einem klassischen HNT-Turnbeutel oder dem Thermobecher mit Logo eures Lieblingsvereins? Allen Sammlern empfehlen wir unseren HNT-Pin.

Schaut doch gerne mal zu den Öffnungszeiten in unserem Sportbüro im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, vorbei und überrascht eure Lieben mit einem kleinen HNT-Präsent unter dem Weihnachtsbaum.

NORDHAUSEN

Raumgestaltung

Bodenbeläge • Gardinen
Sonnenschutz • Wohnaccessoires
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren

Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben

Telefon (040) 701 70 24

www.nordhausenraumgestaltung.de



Das FitHus-Kursprogramm

Montag

8:15-9:20 Hatha-Yoga
9:30-10:30 Rücken-Fit
10:45-11:45 Rücken-Fit für Senioren
17:30-18:30 Spinning
18:15-19:15 Qigong
18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Rücken & Entspannung

Dienstag

8:45-10:00 Senioren-Yoga
9:30-10:30 Tabata
10:15-11:45 Rücken-Yoga
17:30-18:30 Functional Training
18:00-19:00 Hatha-Yoga
19:00-20:00 Kraftworks
19:45-20:45 Zumba

Mittwoch

9:00-10:00 Spinning
17:00-18:00 Pilates
18:00-19:00 Zumba
18:15-19:15 Workout
19:15-20:15 Spinning

Donnerstag

9:15-10:15 Fit 60-Plus
10:15-11:15 Fit 60-Plus
16:20-17:20 Active Aging Yoga
17:30-19:00 Hatha Yoga
18:45-19:45 Bauch-Beine-Po

Freitag

9:30-10:30 Bauch-Beine-Po
17:30-18:30 Functional Training

Samstag

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

Sonntag

10:15-11:15 Spinning

Neu im HNT-FitHus: Tabata Vielseitiges, intensives und effektives Training

Tabata – so heißt das neue FitHus-Kursangebot. Unter der Anleitung von Trainerin Layla Zuchold geht es jeweils **dienstags von 9.30 bis 10.30 Uhr** zur Sache.

Tabata ist ein Intervalltraining, bei dem sich kurze Phasen intensiver Belastung mit noch kürzeren Pausen abwechseln. Dabei ist das vielseitige Training besonders effektiv. Es verbrennt Fett, hilft beim Muskelaufbau und zeigt durch einen „Nachbrenneffekt“ schnelle Wirkung. Ursprünglich von Prof. Izumi Tabata für Leistungssportler entwickelt ist das FitHus Tabata-Training auch besonders für Anfänger und sportliche Wiedereinsteiger geeignet.



Fitness ist das optimale Geschenk! Der FitHus-Weihnachtsgutschein

Er ist ein echtes Aktivgeschenk: der FitHus-Weihnachtsgutschein. Fitness, Gesundheit und Entspannung – mit dem FitHus-Weihnachtsgutschein einen Monat lang das komplette FitHus-Programm erleben!

Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse: Das alles ist inklusive! Und zum Geschenkpriis von nur 48 Euro bestens geeignet zum Verschenken oder auch zum Selberbeschenken. Der FitHus-Weihnachtsgutschein ist direkt vor Ort im HNT-FitHus erhältlich. Nach Ablauf des Gutscheinmonats ist das Weitermachen ganz einfach: Kurz Bescheid geben und Mitglied werden. Der sonst übliche Aufnahmebeitrag ist im FitHus-Weihnachtsgutschein schon enthalten.

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**

Der Weihnachts- Gutschein

1 Monat

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"

Mitgliedschaft
– komplett –

für

€

48,-

inklusive

Aufnahmebeitrag

*pro Person nur ein Gutschein einlösbar



Am Johannisland 2 (Zufahrt über Ackerweg) | 21147 Hamburg
Infotelefon 040-701 57 74 | www.fithus.de | fithus@hntonline.de

HNT-Boxer Nikolaos Kosmadakis ist Deutscher Meister Der 17-Jährige erfüllte sich in Köln seinen Traum vom U18-Titel

Nikolaos Kosmadakis ist neuer Deutscher U18-Meister. Der 17-jährige HNT-Boxer gewann Mitte November das Finale der Gewichtsklasse bis 60 kg in der Kölner Sporthalle Süd gegen Jahil Dakhil aus Baden-Württemberg nach Punkten. Als Niko im Anschluss an die Entscheidung aus dem Ring stieg, flossen direkt Freudentränen: „In dem Moment ist eine riesengroße Last von mir abgefallen“, berichtet er. „Ich habe diesen Titel vorher schon viermal angestrebt, aber leider nie gewonnen. Daher war das Gefühl nach dem Finale unbeschreiblich.“ Für den Traum vom Deutschen Meistertitel hatte Niko in den vergangenen Jahren fast jede freie Minute in der Boxhalle verbracht: „Ich bin teilweise um 5 Uhr morgens zur Halle gefahren und habe dann schon trainiert. Das hat sich aber gelohnt. Im Laufe des Abends habe ich auch gemerkt, was mir dieser Erfolg bedeutet.“ Auch für seinen Trainer Hasan Kiraz war es ein emotionaler Abend: „Wir sind alle unglaublich stolz auf Niko. Das war sensationell. Ich bin mit allen seinen Kämpfen bei dieser Meisterschaft sehr zufrieden.“

Zufrieden war Hasan Kiraz auch mit seinem zweiten Schützling. Fardin Noorie (16) gewann seinen ersten Kampf in der Gewichtsklasse bis 63,5 kg, unterlag dann aber in Runde zwei gegen den amtierenden Deutschen Meister Mark Thomas aus Nordrhein-Westfalen nach Punkten. Ein Ergebnis, mit dem Coach Kiraz im Anschluss noch haderte: „Wir haben den Kampf anders gesehen. Aber das ist nun mal nicht entscheidend. Fardin kann trotzdem sehr stolz auf seine Leistung sein.“ Dann schickte der HNT-Coach noch ein großes Dankeschön an seine Trainerkollegen Mark Haupt, Christian Morales und das ganze HNT-Team für die Unterstützung.



Hamburger Meistertitel

Nachwuchsboxer setzt Erfolgsserie der HNT Boxabteilung fort



HNT-Nachwuchsboxer Julind Isaku hat sich Anfang Oktober den Hamburger Meistertitel in der Gewichtsklasse bis 71 kg erkämpft. Bei der Meisterschaft in der Boxsporthalle Braamkamp setzte sich der 24-Jährige im Finale nach Punkten gegen Bajgora Krashnik von der HT16 durch. Julind ist das nächste vielversprechende Talent aus der HNT Boxabteilung, die zuletzt schon mit Jeffersen Amoah Mensah, Nikolaos Kosmadakis und Fardin Noorie mit Teilnahmen und Erfolgen unter anderem bei den Deutschen Meisterschaften auf sich aufmerksam gemacht hat.


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

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlatermund.de

Herbstmeister 3. D-Jugend Sieg im Derby gegen Altenwerder

Der Jahrgang 2011 (3. D-Jugend) der HNT-Fußballjugend feierte Anfang Oktober nach einem überlegenen Derbysieg beim FTSV Altenwerder erstmalig die Herbstmeisterschaft. In einer namhaft besetzten Staffel mit GW Harburg, dem Harburger TB, TuS Finkenwerder, Harburger Türksport, FTSV Altenwerder und der HNT konnte sich die Mannschaft von Dennis Bülck und Sven Kaßburg ungeschlagen und ohne Punktverlust durchsetzen. In den teils sehr engen und torreichen Spielen wusste das Team stets die richtigen Lösungen zu finden und begeisterte mit tollen Spielzügen und attraktivem Angriffsfußball.

Nach dem Abpfiff des Derbys kannte die Freude keine Grenzen mehr. „Unsere HNT-Jungs haben sich sportlich fair vom Gegner per Handschlag verabschiedet und sind anschließend in den Party-Modus gewechselt“, beschreibt Trainer Dennis Bülck die Minuten nach Spielschluss. Ausgelassen wurde der größte Erfolg des Teams bei Pizza, Limonade und reichlich Süßigkeiten gefeiert. Nach den Herbstferien ging es dann in die Hallenrunde. Dort möchte die Mannschaft alles daran setzen, den Erfolg zu bestätigen.



Tischtennis auf Erfolgsspur Bezirksmeister im Einzel & Doppel



Bei den Bezirksmeisterschaften Hamburg-Süd Anfang Oktober in Jork feierte die HNT einen Doppelsieg in der Altersklasse U18. Rishad Narula (15) gewann das Turnier der Jungen B vor seinem Vereinskollegen Ansch Mehra (16). Gemeinsam sicherte sich das HNT-Duo dann auch noch den Titel im Doppel. „Wir freuen uns sehr über diese Erfolge“, sagte ihr Trainer Axel Beifuß. „Es waren starke und spannende Spiele darunter, keineswegs leichte Partien für die beiden.“

Für einen weiteren HNT-Erfolg sorgte Peter Hommel (61), der bei den Herren C im Einzel und auch im Doppel mit Partner Dmitrij Zidkov (53) den dritten Platz belegte. Insgesamt war die HNT bei den Erwachsenen und auch Jugendlichen zahlreich vertreten, zur Freude von Trainer und Abteilungsleiter Axel Beifuß: „Ich muss allen unseren Spielerinnen und Spielern ein Riesenlob für das tolle Turnier und ihren Einsatz an der Platte aussprechen. Sie sind damit Vorbilder für die neuen jungen Spielerinnen und Spieler in unserer Abteilung.“

Präsentiert von den Sportfreunden Loxten



SO-TECH CUP

12./13.08.2023

OWL ARENA | HALLE (WESTF.)



HAUPTSPONSOREN:



VERSOLD



www.so-tech-cup.de

— DAS INTERNATIONALE HANDBALLTURNIER 2023 —

TICKETS
SICHERN:
05201 8180
owl-arena.de

Sommerserie ohne Niederlage HNT Tennis-Damen erneut Hamburger Meisterinnen



Die HNT Tennis-Damen haben ihren Überraschungserfolg aus dem vergangenen Jahr wiederholt und sind erneut Hamburger Meisterinnen geworden. In der Altersklasse „Damen 55“ schlossen sie die Sommerserie ohne Niederlage mit 12:0 Punkten ab. Insgesamt verlor das HNT-Team mit Brigitte Schmidt, Christina Meigel-Schleiff, Seylan Mohr, Bruni Lautz, Birgit Kloodt, Katrin Feindt, Ursula Ohde, Magda Nowacki, Dörte Homann, Bärbel Janke und Birgitt Pietsch nur fünf der insgesamt 54 Matches.

„Wasser Marsch“: Neue Bewässerung auf den Tennisaußenplätzen

Die HNT Tennisabteilung hat bereits die Weichen für den nächsten Sommer gestellt: Abteilungsmitglied Wolfgang Wedler hat eigeninitiativ eine benutzerfreundliche Bewässerungssteuerung entwickelt. So kann jetzt die Bewässerung problemlos von jedem Mitglied bedient werden. Wünsche der Mitglieder wurden berücksichtigt. Es können auch zwei Plätze zeitgleich bewässert werden. Die Steuerung befindet sich am bisherigen Ort im Eingang der Tennishalle. Die dankenswerte Eigeninitiative von Wolfgang Wedler ist ein Vorbild auch für zukünftige Ideen: Jedes Mitglied kann sich einbringen! Kontakt unter hntonline.de/tennis.

Alle Infos auf einen Klick

Ein Tipp, falls ihr auf der Website des Hamburger Tennis-Verbands nur schwer etwas findet: Geht einfach auf hamburger-tennisverband.de/vereinssuche, gebt dort unsere Vereinsnummer 03009 ein und klickt auf „suchen“. Dort findet ihr leicht Vereinsinfos, Mannschaften, Spieltermine und Spielgruppen sowie die Vereinsrangliste.

An die Banden, fertig, los!

Wir planen die Erneuerung der in die Jahre gekommenen Werbeblenden auf der Tennisaußenanlage an der Cuxhavener Straße. Dafür hat die Abteilungsleitung ein Konzept entwickelt, das Sponsoren vielfältige Möglichkeiten bietet, auf das eigene Unternehmen oder Marke in einem attraktiven Umfeld aufmerksam zu machen. Nähere Infos dazu gibt es auf hntonline.de/tennis. Alle Mitglieder sind herzlich gebeten, geeignete Personen oder Unternehmen auf die Initiative anzusprechen und damit die erfolgreiche Weiterentwicklung der Tennisabteilung voranzutreiben.

Achim Berkemeier ist zurück Nach Verletzungspause auf Rang 41

In diesem Sommer gelang Achim Berkemeier nach langer Verletzungspause der Sprung zurück in die deutsche Tennisspitze bei den Herren 50. Der Neugrabener verbesserte sich mit der Einzel-Bilanz von 22 Siegen und acht Niederlagen in der deutschen Rangliste von 123 auf Rang 41. Er holte zwei Turniersiege und kletterte im internationalen Ranking von Platz 1.280 auf 433. Der 53-Jährige ist Mitglied der HNT und geht zudem für den Harburger TB in der Regionalliga auf Punktejagd.

Bei den Mannschaftsspielen erspielte der Wahlhamburger in der höchsten deutschen Spielklasse eine 8:4-Bilanz. Ein Highlight war sicherlich das Match gegen Magnus Larsson, der zur Zeit von Boris Becker auf Weltranglistenplatz vier zu Hause war.

Besser noch als bei den Mannschaftsspielen lief es bei den Sommerturnieren, die Punkte für die deutsche Rangliste liefern sollten. Berkemeier war durch seine fast anderthalb Jahre andauernde Wettkampfpause auf Ranglistenplatz 123 zurückgefallen.

Zum Abschluss des Sommers stand dann im Oktober das große internationale Turnier auf der 60-Platzanlage „Ali-Bey“ in der Türkei auf dem Programm. Nach deutlichen Auftaktsiegen wartet im Viertelfinale mit dem Russen Vladislav Murzin die Nummer neun der aktuellen Weltrangliste 50+ auf den Hamburger. Nach starker Gegenwehr musste Berkemeier gegen den späteren Turniersieger mit 1:6 und 2:6 die Segel streichen, war aber dennoch nicht unzufrieden: „Der Sommer hat gezeigt, dass ich mit den Spitzenspielern mithalten kann. Den Winter werde ich nutzen, um durch Krafttraining dem schnellen Spiel noch mehr entgegenseetzen zu können“, erklärte der Lehrer der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg.

150 Jahre Trainererfahrung auf der Matte Eine Reise durch die Geschichte des Aikido in Deutschland

Ende Oktober kam es in Neugraben bei der HNT-Aikido-Abteilung zu einer seltenen Versammlung. Es fand ein Lehrgang unter der Leitung von vier Lehrern statt, der die Teilnehmer durch die Aikido-Geschichte in Deutschland führen sollte. Die Lehrer waren Rüdiger Scholz (5. Dan Aikido), Jürgen Feldmann (5. Dan Aikido), Werner Conradi (5. Dan Aikido) und Alfred Hasse (5. Dan Aikido). Bei Beginn des Lehrgangs schauten demnach auch die langjährigen Aikidoka auf das seltene Bild von vier Lehrern die zusammen rund 150 Jahre Erfahrung auf der Tami aufwiesen.

Der Lehrgang wurde von Rüdiger Scholz eröffnet, der in den 1960er Jahren begann Aikido zu trainieren. Er eröffnete den Teilnehmern die Welt des Aikido von früher. „Immer daran denken: Hoch führen, mindestens auf Kopfhöhe!“ – so lernte Rüdiger Aikido. Für den einen oder anderen Teilnehmer waren diese Aussagen neu, da das Aikido sich über die Jahre weiterentwickelte und viele Lehrer heute tiefe, stabile Positionen lehren. Doch gerade weil diese Ausführungen der bereits bekannten Techniken Shiho-nage und Ude-osae neu waren, waren sie umso interessanter auszuführen.

Nach den ersten 60 Minuten Training wurde die Rolle des Lehrers an Jürgen Feldmann weitergegeben, der den Teilnehmern Ken-Tai-Jo näherbrachte. Dabei halten Uke und Nage eine Waffe (einer den Stab, der andere das Schwert) und trainieren miteinander. In dieser Trainingseinheit war sehr viel Timing, Harmonie sowie Präzision von Uke sowie Nage gefragt, um die gezeigten Formen so gut es möglich war nachzuvollziehen und nachzumachen. Bei jeder der Formen war es gut zu erkennen, dass Jürgen schon viele Jahre

Aikido mit Waffen trainiert. Eine solche Bewegungspräzision sollte Ziel eines jeden Aikidoka sein.

Als Dritter übernahm unser Vereinstrainer Werner die Leitung der Übungen. Sein Hauptziel war es, die Ursprünge unserer heutigen, meist waffenlosen trainierten Techniken oder Formen zu zeigen. Deswegen zeigte er zunächst die Formen mit Waffen und warum einige Bewegungen so wichtig sind. Auf diese speziellen Bewegungen wurde dann im Anschluss beim Training geachtet.



Den Abschluss bildete Alfred, dessen Trainingsstil der weichste in der Reihe war. Das machte er deutlich, indem er uns zunächst „einfache“ Formen zeigte, in denen wir uns nur an den Partner schmiegen und ihn so zu Fall brachten. Wichtig war ihm, dass wir uns ab einem gewissen Punkt auf unserem Weg des Aikidos von den Techniken lösen. Vielen Dank an Rüdiger, Jürgen, Werner und Alfred für diese spannenden Einblicke in ein „historisches“ bis hin zum weichen Aikido mit äußerst präzisen und verbindenden Formen.

Eindrucksvolle Judo Kata-Demonstration bei der EM Sönke Schillig & Johannes Kröger verpassten in Krakau knapp das Finale



Die beiden Hamburger Judoka Sönke Schillig (WTSV Concordia, Tori) und Johannes Kröger (HNT Hamburg, Uke) demonstrierten bei der Kata-WM in Krakau (Polen) im September eine agile Kime-no kata und verbesserten sich im Vergleich zur EM. Bei der Kime-no kata, der Kata der klassischen Selbstverteidigung, greift Uke mit Schlägen, Tritten, Stichen oder Umklammerungen an. Tori reagiert darauf mit effizienten Übernahmen und endet mit Wurf-, Hebel- oder Würge-techniken. Die 22 Techniken werden nach einem Wertungssystem mit 660 maximalen Punkten bewertet. Nach einer Vorrunde gelangen die besten drei Kata-Paarungen aus beiden Pools in die Finalrunde. Die Hamburger traten für den Deutschen Judo-Bund (DJB) in einem Pool gegen die amtierenden Vize-Junioren-Europameister aus den Niederlanden, die Senioren-Europameister aus Spanien und weitere starke Paare aus der ganzen Welt an. Mit ihrer eindrucksvollen Demonstration der Kime-no kata verpassten sie mit 513 Punkten sehr knapp den Sprung ins Finale. DJB-Kata-Coach Jochen Müller war sehr zufrieden mit dieser Leistung, wa-

ren es doch nur 10 Punkte zu den Drittplatzierten des Pools. Damit konnten sich die zwei nach der letzten WM weiter an die Weltspitze rankämpfen. Wir sind gespannt wie sich dieses Kata-Duo aus Hamburg weiterentwickelt.

Neue Gürtelfarben in der HNT

Die HNT-Judoabteilung hat nach schweißtreibenden Wochen der Vorbereitung neue Gürtelfarben in ihren Reihen. In Vorbereitungslehrgängen, die von der HNT selbst ausgerichtet wurden, bereiteten die Trainer die Prüflinge auf ihre Prüfung Ende September vor. Am Prüfungstag zeigten sie dann ihr ganzes Judowissen und -können. Die Prüfer waren am Ende sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Über ihren neuen Kyu können sich freuen: Jana (4. Kyu, orange-grün), Maris (3. Kyu, grün), Britta (1. Kyu, braun) sowie Brian, Briana, Michael, Victor, Anastasia, Tobias und Dilan (2. Kyu, blau).



HNT-Tänzerinnen verzaubern Jury bei „Die Puppenstars“ Dance-Compagnie belegt fünften Platz bei RTL-Show



Große Auftritte sind die Tänzerinnen der HNT-Ballett-Compagnie und der HNT Irish Dance Academy gewöhnt. Wenn man jedoch am Samstagabend zur besten Sendezeit vor einem Millionenpublikum von Showlegende Thomas Gottschalk auf die Bühne gerufen wird, ist das noch mal eine andere Nummer. So geschehen am vierten Samstag im September. Da hatten die HNT-Tänzerinnen einen ganz großen Auftritt in der RTL-Show „Die Puppenstars“.

Sie waren einer von 13 Acts in der ersten Folge der Puppen-Casting Show. Für ihre kunstvolle Aufführung bekamen die 16 HNT-Tänzerinnen nicht nur großen Applaus vom Publikum, sondern auch viel Lob von der prominenten Jury. „Vielen Dank für diese Entführung in ein wunderbares Walderlebnis. Ihr habt mich richtig mitgenommen“, freute sich Moderatorin und Puppenstars-Jurorin Sonja Zietlow. Jury-Kollege und Komiker Max Giermann schloss sich an: „Ihr habt uns alle verzaubert in eurem Zauberwald.“

Das Stück erzählte in herbstlicher Waldkulisse die Geschichte von einem Mädchen, deren Drachen vom Wind davongetragen wird. Auf der Suche nach ihm erwachte der Wald um sie herum zum Leben. Dank aufwändig gestalteter Kostüme tanzten kleine Pilze, Käfer, ein Igel und ein Reh über die TV-Bühne. Untermalt von klassischer Musik ergab das eine fantasievolle und bunte Erzählung über die Freundschaft zwischen Mensch und Wald. „Vom Herzen her würde ich euch 20 Punkte geben“, sagte Zietlow, und gab schließlich acht von möglichen zehn Punkten. Insgesamt erhielten die HNT-Tänzerinnen 22 Jurypunkte. „Damit spielt ihr ganz vorne mit“, analysierte Moderator Gottschalk direkt nach der Bekanntgabe der Punkte – und Recht hatte er. Die HNT landete mit ihrer Darbietung auf einem sehr guten fünften Platz. Damit reichte es zwar leider nicht zum Titel „Puppenstar des Abends“ und dem Preisgeld in Höhe von 20.000 Euro, aber die Tänzerinnen sind um eine große Erfahrung reicher. „Es

war das erste Mal, dass wir für ein Projekt von vornherein eine Gruppe aus Irish Dance- und Balletttänzerinnen zusammengestellt haben“, berichtete Anna Krüger, Leiterin beider HNT-Gruppen. „Wir haben die verschiedenen Stile aus Ballett, Irish Dance sowie Modern & Contemporary Dance vermischt, ergänzt durch viele schauspielerische Elemente. Herausgekommen ist ein sehr schönes Stück, das die Mädchen toll auf die Bühne gebracht haben.“

Aufgezeichnet wurde die Sendung bereits Anfang August. Da ging es für die HNT-Truppe für mehrere Tage mit der Bahn nach Köln. Zuvor hatten die Tänzerinnen und ihre Helfer in Zusammenarbeit mit Julie Pecquet Production schon viel Zeit und Mühe in die Kostüme, die Dekorationen und natürlich ihren Auftritt gesteckt. Nach den vielen Proben daheim in den Vereinshallen der HNT hieß es dann in den Kölner MMC Studios nach mehreren Proben endlich Kamera ab. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen.

Wieder Lust auf Ballett? Neue „Open Class“ für Erwachsene

Du hast früher mal Ballett getanzt und jetzt Lust bekommen, wieder damit anzufangen? Dann hat die HNT Ballett-Sparte auch ein passendes Angebot für dich: Am Donnerstagabend von 19 bis 20 Uhr gibt es in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253 wieder eine „Open Class“ für Erwachsene. Hier sind ehemalige Tänzerinnen und Tänzer genauso willkommen wie Quereinsteiger. Auch Neulinge können gerne vorbeischaun und etwas Ballett-Luft schnuppern. Kursleiterin Emma freut sich auf neue Gesichter. Eine Anmeldung ist nicht nötig, schaut bei Interesse einfach mal am Donnerstagabend in der HNT-Vereinshalle vorbei.

Corona-Einschränkungen hinter sich gelassen Jahresrückblick der HNT-Tanzabteilung

Anfang des Jahres stand das Tanzen in unseren beiden Sparten Standard & Latein und Line Dance noch unter dem Einfluss von Corona: Wir haben das Jahr 2022 mit Training unter 2G-Plus-Bedingungen begonnen und auch das Neujahrstanz der Jolly Boots der Line Dancer konnte nur unter eingeschränkten Bedingungen stattfinden. Im Februar endete der in 2021 gestartete Line Dance-Anfängerworkshop. Dieser war mit 42 Teilnehmern gestartet, aufgrund der Corona-Situation hatten sich jedoch nur 14 davon entschlossen, weiter in der neuen Anfängergruppe mit zu tanzen. Bei der Abteilungsversammlung gab Sonja Jürgens ihren Posten als 2. Vorsitzende ab und Britta Theis wurde zur Nachfolgerin gewählt. Angela Zwonarz wurde zur Delegiertenversammlung wiedergewählt und Ralf Appelt zum 2. Kassenprüfer gewählt.

Im April startete ein neuer Line Dance-Workshop. Die Resonanz war enorm. Während der vier Workshop-Abende haben sich viele Teilnehmer vom Line Dance-Fieber anstecken lassen und sind der Anfängergruppe beigetreten. Auch zum Standard & Latein haben wir 2022 mehrere Workshops angeboten: Zunächst im Mai einen vierwöchigen Tanzkurs zum Motto „Wir machen Euch fit für die Abi-Feier“. Im September kam ein vierwöchiger Schnupperkurs Standard & Latein dazu, um tanzinteressierten Paaren die Grundlagen und die Freude am Tanzen zu vermitteln. Im Oktober gab es nicht zuletzt noch einen zweiwöchigen Spezialkurs Discofox. Alle Kurse hatten eine gute Resonanz, so dass weitere Schnupper- und Spezialkurse in Planung sind.

Auch für unsere bestehenden Line Dance-Gruppen unter der Leitung von Kerstin und Barbara gab es einiges im Angebot: In einem internen Line Dance-Workshop haben wir alte schöne Tänze, die leider etwas in Vergessenheit geraten, wieder aufleben lassen. Weitere Workshops sind für 2023 geplant. Der erste Black Coffee-Tanznachmittag der Jolly Boots fand aufgrund der Corona-Situation erst im März statt. Glücklicherweise konnten dann alle vier geplanten Tanznachmittage durchgeführt werden. Höhepunkt war der lange Black Coffee-Tag im Juni, zu dem wir wieder den befreundeten Trainer und Choreographen Casey Lee Lowe eingeladen hatten. Sein Charme und Humor hat dazu beigetragen, dass uns dieser Tag noch lange in Erinnerung bleibt. Auch außerhalb der HNT waren die Line Dancer aktiv: Zahlreiche Jollies waren Pfingsten beim Countryfest in Radbruch dabei, das nach langer Corona-Pause endlich wieder stattfinden konnte, und tanzten zu Livemusik. Dort und im Oktober bei

Casey's Line Dance Night in Bremen konnte endlich wieder mit anderen Line Dance-Gruppen zusammen getanzt werden. Von Juli bis Anfang September hatten die Line Dancer das Training nach draußen auf den Hartgummiplatz im HNT Sportpark Opferberg verlegt. Dazu wurden auch Gruppen zusammengelegt und so mehr Austausch zwischen den Gruppen ermöglicht. Das Wetter hat fast immer mitgespielt. Anfang September standen zwei Auftritte bei den Stadtteilfesten Dorffest Neuwiedenthal (Line Dance) und Neugraben Erleben (Standard & Latein und Line Dance) auf dem Programm. Nach langer Zeit präsentierte auch die Standard & Latein-Sparte hier ihr Repertoire. Beide Sparten begeisterten das Publikum.

Die Weihnachtsfeier findet in diesem Jahr zum ersten Mal als gemeinsame Veranstaltung beider Sparten im Landhaus Jägerhof statt. Auch ein gemeinsames Weihnachtstanz aller Line Dance-Gruppen ist noch in der Falkenberghalle geplant. Kurzum, Corona hatte zwar Anfang des Jahres unser Training und unsere Veranstaltungen noch sehr beeinflusst, was aber mit der Zeit nachließ, so dass es zunehmend wieder Möglichkeiten für gemeinsame Veranstaltungen gab, die einen wesentlichen Teil dieser Abteilung ausmachen. Wir freuen uns darauf, dieses im kommenden Jahr fortzusetzen und bedanken uns bei allen, die uns in diesem Jahr unterstützt haben. Wir wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2023.

EINER FÜR ALLE.

Der OBI Weihnachtsbaum!


TOP-PREIS
17,99*

Stück ab


 125-150 cm
17,99*

 150-175 cm
22,99*

 175-200 cm
29,99*

 OBI Markt
 Hamburg Neugraben
 Cuxhavenerstr. 366

* Preisempfehlung unverbindlich für Edle Nordmannfichte Größe S 125-150 cm Art.-Nr.: 436625, 17,99€, Größe M 150-175 cm Art.-Nr.: 436634, 22,99€, Größe L 175-200 cm Art.-Nr.: 436627, 29,99€, Größe XL 200-250 cm Art.-Nr.: 436630, 39,99€. Nur solange der Vorrat reicht. Nur gültig in teilnehmenden OBI Märkten. Dies ist eine Werbung der: Heitmann Baumarkt GmbH & Co. KG, Cuxhavenerstr. 366, 21149 Hamburg Neugraben.

ALLES MACHBAR
OBI

Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig


 Wir
 bringen
 Farbe in Ihr
 Leben!

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

Neu-Wulmstorf



info@maler-ringel.de | Telefon 040 - 74 201 747

25 Jahre Bechterew-Gruppe in der HNT

Top-Rückengymnastik, eine bemerkenswerte Gemeinschaft und ein Musterbeispiel für gut funktionierendes Vereinsleben

Im Januar 1997 kam Alexandra Knief als Physiotherapeutin nach Hamburg-Harburg. Die täglichen Kontakte mit Patientinnen und Patienten in der Praxis bestärkten Alexandra darin, ein Sportangebot für gesundheitsfördernde Bewegung ins Leben zu rufen.

Die HNT war auch damals schon offen für neue Impulse im Sport. Das Thema „Durch Bewegung gesund bleiben und gesund werden“ hatte im Vereinsbetrieb schon immer seinen Platz. Mit ihrer Idee rannte Alexandra bei der HNT offene Türen ein – und dann ging alles ganz schnell. Schon im

November 1997 startete bei der HNT die Bechterew-Gruppe mit Alexandra Knief als Übungsleiterin.

In den 25 Jahren gab es zwar einige Wechsel bei den Teilnehmenden, aber einige sind tatsächlich bis heute dabei. Die Sportgruppe ist zu einem richtig tollen Team zusammen gewachsen. Das Miteinander geht weit über die abendliche Sportstunde hinaus. Man trifft sich zum Essengehen, Klönen, zu Heidewanderungen und anderen Unternehmungen.

Auch in der Übungsleitung gab es Unterbrechungen, etwa durch Babypausen, aber irgendwie ging es durch den außergewöhnlichen Zusammenhalt in der Gruppe immer weiter. Inzwischen sind Alexandras Kinder erwachsen und es ist gelungen, sie als Übungsleiterin für die HNT und vor allem für ihre Gruppe wieder zurückzugewinnen. Gefeierte wurde das Jubiläum bei einem gemeinsamen Essen in fröhlicher Runde, mit vielen berührenden Momenten und dem Wunsch es möge für die nächsten 25 Jahre so weitergehen!



Jubiläumsrätsel: Erkennt ihr unsere Bechti-„Urgesteine“?

Auf dem unteren Foto seht ihr die Anfänge der Bechterew-Gruppe vor 25 Jahren. Vier der Mitglieder auf diesem Foto sind heute immer noch dabei. Findet ihr die vier auf dem Foto rechts vom 25-jährigen Jubiläum? Als kleine Hilfestellung präsentieren wir euch sechs Personen zur Auswahl.



Sucht die richtigen Buchstaben zu den vier Zahlen und schickt die Lösung per E-Mail an **gesundheitssport@hntonline.de**. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 10 Thera-Bänder. Einsendeschluss ist der 21. Dezember 2022.

Personenbezogenen Daten werden von der HNT nur insoweit gespeichert, verarbeitet und genutzt, wie dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist und anschließend gelöscht.



VOLL MEIN HARBURG

**WEIL MAN ÜBERALL SEIN KÖNNTE, ABER HIER
WIRKLICH WAS VERÄNDERT.**

Melanie arbeitet als Stationsleitung in unserer zentralen Notaufnahme.
Hier kann sie sich voll und ganz einbringen. Für die Patienten
und für ihre Kollegen.

Finde auch du deinen Platz in Harburg und arbeite bei uns als Pflegekraft.



Schau dir Melanies Film an auf
asklepios.com/harburg/melanie
und entdecke dort auch deine Job-
Chancen in unserem Team!

#vollmeinharburg

 **ASKLEPIOS**
Klinikum Harburg

Keinen gruselt es vor Volleybällen

50 Kinder beim Sparkassen VolleyGrundschulCup an Halloween



Am Halloween-Montag lud das Volleyball-Team Hamburg kleine Volleyballerinnen und Volleyballer aus den umliegenden Grundschulen zum Sparkassen VolleyGrundschulCup ein. Fast 50 Kinder folgten der Einladung und ließen in der CU Arena die Bälle fliegen. VTH-Trainer Gerd Grün und sein Helfer-Team aus dem Leistungszentrum des VT Hamburg übten mit den Kids und gaben ihnen allerhand Tipps und Tricks mit auf den Weg. Anschließend wurde gespielt und die Teams füllten mit ihren Spielen ihre Stempelkarten für das abschließende Ranking. „Es ist echt verblüffend, wie gut die Kinder die Bälle bereits in der Luft halten können“, freute sich Gerd Grün. „Wir haben viele tolle Spielzüge und spannende Matches gesehen. Dabei haben viele der Kinder vor kurzem erst ihre ersten Erfahrungen mit dem Volleyball gesammelt.“ Wie schon in den letzten Jahren hatten Grün und sein Team im Vorfeld des Cups die Grundschulen besucht und den Kindern erste Volleyball-Grundlagen gezeigt.

Fürs Finale des Sparkassen VolleyGrundschulCups qualifizierten sich Jaden, Mateo und Damian von der Grundschule Schnuckendrift sowie Saya und Kadir von der Grundschule Am Johannisland. Saya und Kadir setzten sich durch und sind damit die Sieger des Sparkassen VolleyGrundschulCups im Jahr 2022. Auf den beiden dritten Plätzen landeten das Team mit Anna (Grundschule Schnuckendrift), Talia (Grundschule Marmstorf) und Cecilia (Grundschule Falkenberg) sowie das Duo Valeria (Grundschule Alte Forst) und Medina (Grundschule Schnuckendrift). „Herzlichen Glückwunsch an unsere beiden Gewinner“, sagte Grün. „Aber eigentlich gibt es heute nur Siegerinnen und Sieger. Wir hatten alle sehr viel Spaß und ich denke, die Kinder haben einiges mitgenommen. Vielleicht sehen wir einige der Kids auch bald bei uns im Leistungszentrum wieder. Ein großer Dank geht an die Sparkasse Harburg-Buxtehude, die uns bei der Ausrichtung des Cups wieder großartig unterstützt hat.“

Volleyballerinnen erlaufen 2.650 Euro für den guten Zweck

Spendenlauf des VTH für „Hand in Hand für Norddeutschland“



Am 3. Oktober fand im HNT Sportpark Opferberg der erste Spendenlauf des Volleyball-Team Hamburg statt. Die 47 Teilnehmerinnen und Teilnehmer liefen insgesamt 395,6 Kilometer und sammelten damit eine Spendensumme von 2.652,50 Euro. Dieser Betrag kommt zur Hälfte der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ und zur anderen Hälfte dem VTH zugute. „Unser Rahmenprogramm mit Spielgeräten, Speisen und Getränken wurde von den zahlreichen Zuschauern ebenfalls sehr gut angenommen“, freute sich VTH-Helfer Thomas Brabandt. Die meisten Runden auf der 400 Meter langen Leichtathletikbahn liefen Finja und Feli. Mit 54 Runden absolvierten die beiden VTH-Spielerinnen einen ganzen Halbmarathon. Teamkollegin Norah erlief den höchsten Spendenbetrag. Damit gewannen die drei Eintrittskarten für „Das Kino“ in Neu Wulmstorf. „Ein riesengroßes Dankeschön an alle, die diesen Spendenlauf, in welcher Weise auch immer, unterstützt haben. Es steht jetzt schon fest, dass wir diesen Lauf im nächsten Jahr wiederholen werden“, sagte Thomas Brabandt, der die Veranstaltung zusammen mit Jana Wafdi und Wiebke Clemann ins Leben gerufen hatte.

VTH-Neujahrsturnier 2023 am Sonntag, 8. Januar Volleyball Drittliga- und Regionalligateams zu Gast in der CU Arena



Das Volleyballjahr 2023 startet für die Regionalliga-Damen des Volleyball-Teams Hamburg am Sonntag, 8. Januar mit einem Turnier mit Drittliga- und Regionalligateams. In der CU Arena begrüßt das VT Hamburg ab 11 Uhr Damenmannschaften aus dem Norden der Republik.

Der wahre Startschuss fällt natürlich schon im Vorfeld des Neujahrsturnier, wenn der Trainingsbetrieb im Volleyball-Leistungszentrum wieder aufgenommen wird. Mit dem Neujahrsturnier bereitet sich das Regionalligateam des VT Ham-

burg dann auf die Fortführung des Spielbetriebs am 14. Januar vor. Das Turnier findet mittlerweile zum dritten Mal statt, leider einmal unterbrochen von der Coronapandemie.

„Mit der Ausrichtung des Neujahrsturniers haben wir gute Erfahrungen gemacht. Für das Zusammenspiel des Teams ist das Turnier die Möglichkeit, sich einen kleinen Vorsprung gegenüber den Konkurrenzteams zu erarbeiten“, blickt Trainer Gerd Grün auf eine spannende Rückrunde der Regionalliga voraus. Die Gegnerinnen beim VTH-Neujahrsturnier 2023 stehen zwar noch nicht fest, die Volleyball-Fans in Süderelbe dürfen sich aber auf spannende Spiele freuen.

Weitere Informationen zum Turnier und den VTH-Damen gibt es auf Instagram [@volleyballteamhamburg](https://www.instagram.com/volleyballteamhamburg).

Heimspiele in der Regionalliga Nord



Sonntag, 04.12., 15 Uhr vs. SV Warnemünde

Samstag, 17.12., 19 Uhr vs. 1. VC Stralsund II

Sonntag, 29.01., 15 Uhr vs. 1. VC Norderstedt

Freitag, 10.02., 19 Uhr vs. Grün-Weiß Eimsbüttel

Sonntag, 05.03., 15 Uhr vs. VSG Lübeck

Alle Heimspiele in der CU Arena –

Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugraben

ERLEBNIS GOLF

DAS BESONDERE GESCHENK!

GUTSCHEIN



fon: 040-819 78 79-0
mail@golflounge.de
www.golflounge.de



Über 300 Teilnehmer beim Süderelbe Halbmarathon Abschluss eines Jahres „mit vielen gelungenen HNT-Laufevents“



Mit dem Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land ging am Sonntag, 23. Oktober ein erfolgreiches Lauf-Jahr für die HNT zu Ende. Nach zwei Jahren Pandemie-Pause gab es in diesem Jahr wieder das volle Programm mit Süderelbe Crosslauf, Straßenlauf-Cup, Halbmarathon im März und dem Rosengartenlauf im Sommer. Zum Abschluss des Jahres nahmen zuletzt über 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Süderelbe Halbmarathon in Angriff.

Dieser führte genau wie der Halbmarathon im März auf neuer Strecke von der CU Arena in Neugraben hinaus nach Neuenfelde. Passenderweise ließ sich am Sonntagmorgen auch die Sonne blicken, sodass die Läuferinnen und Läufer trockene und gute Bedingungen vorfanden. Neben dem Halbmarathon gab es Wettbewerbe über 5 sowie 10 Kilometer und einen 1,2 Kilometer langen Kinderlauf rund um die große Wiese am Vogelkamp.

Bei den Kids lief Lina Nienstedt (U12/AG Hamburg West) die schnellste Zeit. Sie kam nach 4:29 Minuten wieder ins Ziel, gefolgt von Maya Kranz (U12/HNT Hamburg) und Merle Ehrich (U12). Schnellster Junge wurde Lasse Thilker (U12) in 4:05 Minuten. Die Plätze zwei und drei gingen an Konstantin Wrigge (U12/MTV Soltau) und Jonas Birk (U10/Tus Finkenwerder). Über die 5 Kilometer machten die beiden

Topfavoriten das Rennen unter sich aus: Am Ende siegte Leo Bockelmann (Lüneburger SV) in 15:53 Minuten mit 18 Sekunden Vorsprung vor Jakob Wilkens (LT Haspa Marathon Hamburg). Dritter wurde Dirk Peters (Hamburger Laufladen e.V.). Bei den Frauen gewann Janina Saarnio in 19:42 Minuten vor Elisa Unger (U18/TSG Bergedorf) und Lina Marie Schönmeyer (U16/HNT Hamburg).

Für einen Bergedorfer Doppelerfolg sorgten Inga Schulz und Glenn Kochmann. Die beiden Aktiven der TSG Bergedorf gewannen über die 10-Kilometer-Distanz. Inga lief die Strecke in 41:05 Minuten und blieb damit vor Ute Krause (Sportclub Itzehoe) und Christine Brandt (Running Athlete Lübeck) auf den Rängen zwei und drei. Glenn gewann bei den Männern in 34:45 Minuten vor Berno Peuker (Turnerbund Hamburg Eilbeck) und Dennis Dodt (VfL Stade).

Den Sieg beim Halbmarathon schnappte sich Florian Thieben (LAV Husum) mit einer Zeit von 1:19:28 Stunden. Hinter ihm liefen Lars Röpke (TSV Eintracht Hittfeld) und Daniel Fahje (Hamburger SV Triathlon) mit auf das Podest. Siegerin bei den Frauen wurde Teresa Offenhäuser (SV Hepstedt/Breddorf) in 1:34:30 Stunden gefolgt von der zweitplatzierten Nathalie Lindahl und Eva Schultz (Laufen gegen Leiden e.V.) auf Rang drei.

HNT sammelt Titel bei Norddeutscher Meisterschaft Leichtathleten erfolgreich bei den Senioren-Wettbewerben in Brandenburg



Mit sieben Sportlerinnen und Sportlern waren die Leichtathleten der HNT Anfang September bei den Norddeutschen Meisterschaften der Senioren in Mahlow/Brandenburg vertreten. Erfolgreichste HNT-Starterin wurde Sandra Meyer-Lindloff. Sie gewann in der Altersklasse W45 sowohl über die 5.000 als auch die 1.500 Meter. Hinzu kam ein zweiter Platz über die 800-Meter-Distanz.

Zwei weitere Titel sammelte die HNT in der Altersklasse M60. Peter Kehl siegte im Hochsprung mit 1,56 Meter, Thomas Jörn Schulz gelang beim Speerwurf der weiteste Versuch auf 41,21 Meter. Insgesamt verließ das HNT-Team, zu dem noch Anja Schönmeyer, Silke Hennings, Birgid Mathies und Regine Paul gehörten, Mahlow mit elf Podestplätzen im Gepäck.

Süderelbe-Cross feiert Fünffähriges Jetzt anmelden für den Lauf am 29. Januar

Warum gibt es im Süden von Hamburg keinen Crosslauf? Diese berechtigte Frage ließ Kathrin Wilm lange keine Ruhe. Also schmiedete die ambitionierte Läuferin Pläne, erzählte davon hier, erzählte davon dort. Irgendwann traf sie dann auf Daniel Neidhold und aus der Idee, einen eigenen Crosslauf im Süden Hamburgs auf die Beine zu stellen, wurde Realität. Gemeinsam mit Daniel, seinem Team aus der HNT Leichtathletik-Abteilung und weiteren Unterstützern hob Kathrin 2018 den ersten Süderelbe Crosslauf aus der Taufe.

Im kommenden Jahr feiert der Lauf nun sein erstes kleines Jubiläum. Die fünfte Auflage – ohne Corona-Pandemie wäre es schon die sechste – findet am Sonntag, 29. Januar in der Neugrabener Heide statt. Es gibt zwei Distanzen, mit einer Länge von 5,3 und 10,8 Kilometern. Gelaufen wird auf Wegen aus Sand, Grand und Erdbreich, teilweise mit der einen oder andere Baumwurzel dazwischen. Der Falkenberg und die anderen Hügel der Neugrabener Heide sorgen außerdem dafür, dass am Ende doch einige Höhenmeter dazu kommen.

Kurz gesagt: Besser als mit dem Süderelbe-Cross könnte das Lauf-Jahr 2023 der HNT gar nicht starten. Seid dabei und freut euch auf ein großartiges Lauferlebnis. Gemeinsam mit allen anderen laufbegeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmern trifft ihr euch am Veranstaltungstag auf dem Sportplatz im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a. Dort steht neben Umkleiden, Duschen und Toiletten auch eine Möglichkeit zur Abgabe der Taschen bereit.

Start und Ziel liegen ca. 500 m entfernt von der Sportanlage auf dem Scharpenbarsweg. Anmelden könnt ihr euch unter

www.suederelbe-cross.de

– auf der Seite findet ihr auch weitere Infos zum Lauf.

HNT Lauf-Events 2023

29. Januar	5. Süderelbe-Cross
19. Februar	39. Straßenlauf-Cup (10 km)
19. März	39. Straßenlauf-Cup (Halbmarathon)
26. März	Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land, mit Kinderlauf, 10 km, 5 km und 5 km Walking
27. August	4. Rosengartenlauf/ 3. RUHM
29. Oktober	47. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land, mit Kinderlauf, 10 km, 5 km und 5 km Walking

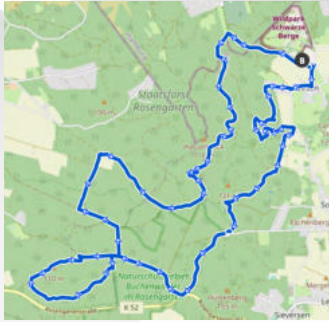
Infos & Anmeldung
www.hntonline.de/events




4. ROSEN GARTENLAUF

Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 27. August 2023.

Volkslauf zur Heideblüte für die ganze Familie



Streckenbeispiel **EWE**-Halbmarathon

Alle Startzeiten und weitere Infos zu den Strecken auf
www.rosengartenlauf.de

(Änderungen vorbehalten)

powered by



besser als gut!

Neu Wulmstorf und Buchholz i.d.N.

Start / Ziel

Wildpark Schwarze Berge Am Wildpark 1
21224 Rosengarten

Laufwerk-ULTRA 50 km, 3. RUHM
Wildpark-Bambini-Lauf 400 m
Golf Lounge-Kids-Lauf U8 700 m
Kids-Lauf U10 2.000 m
Jugend-Lauf U14 4.000 m
BMW B&K-Jugend-Lauf U12 2.500 m
Halbmarathon X-TREME 400
EWE-Halbmarathon

Markt-Apotheken-Viertel 10.549 m Walk
Markt-Apotheken-Achtel 5.274 m Walk
Viertel 10.549 m X-TREME 200
Sparkassen-Viertel 10.549 m Lauf
Dahler & Company-Achtel 5.274 m Lauf

Meldegebühren

	Bis 31.12.	Bis 28.02.	Bis 31.05.	Bis 13.08.
400 m:	EUR 3	EUR 4	EUR 5	EUR 6
700 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.500 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
4.000 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
5.274 km:	EUR 9	EUR 11	EUR 13	EUR 15
10.549 km:	EUR 12	EUR 15	EUR 18	EUR 21
21.097 km:	EUR 18	EUR 22	EUR 26	EUR 30
50.000 km:	EUR 45	EUR 55	EUR 65	EUR 75

Freier Eintritt für alle Finisher am Veranstaltungstag im Wildpark Schwarze Berge!

Anmeldung
Über <https://rosengartenlauf.de>
oder <https://my.raceresult.com>
Online-Anmeldeschluss: 13. August 2023.
Nachmeldungen 21.-27. August.
(Nachmeldegebühr EUR 5,00 bzw. EUR 10,00 am Veranstaltungstag)

Veranstalter
HNT Hamburg

Tel 040-703 82 431
rosengartenlauf@hntonline.de



Streckenverläufe im REGIONALPARK ROSENGARTEN

Alle Strecken sind Rundkurse (Start=Ziel) und führen überwiegend auf gut befestigten Wald- und Heidewegen und abenteuerlichen Singletails durch die Gemeinden Rosengarten und Neu Wulmstorf sowie HH-Neugraben und HH-Fischbek (X-TREME-Läufe inkl. Fischbeker Heide).

Auszeichnungen
Tolle Medaillen für alle Finisher! Große Siegerehrung für die Plätze 1-3 mit Pokalen und Sachpreisen. Ehrungen für die Altersklassensieger:innen, das größte Team sowie die jüngsten und ältesten Teilnehmer:innen. Ergebnislisten sowie Urkundendruck im Internet.

Hinweise
Die ausführliche Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, den genauen Streckenverläufen, der Anreisebeschreibung sowie vielen weiteren Infos inkl. Bus-Shuttle findet ihr auf unserer Homepage.

Drei Fragen an ...

Max-Tomke Büst, Bundesfreiwilligendienstleistender



Seit August unterstützt Max-Tomke Büst (19) unser HNT-Team. Die ersten vier Monate seines Bundesfreiwilligendienstes sind jetzt schon rum, Zeit für ein erstes kleines Fazit und einen Ausblick. Max verrät uns nämlich, wie er mit seinem Jahresprojekt das Sportprogramm der HNT bereichern will.

*Für alle, die dich noch nicht kennen gelernt haben:
Was sollte man unbedingt über dich wissen?*

Ich bin ein sehr aktiver Mensch, der sich stets für Neues vor allem in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz begeistern kann.

Du bist jetzt seit August im HNT-Team dabei. Wie sind die ersten Monate gelaufen?

Ich habe mich hier sehr schnell eingelebt. Zu meinen täglichen Aufgaben zählt im Moment die Begleitung unseres Vereinsprojekts Stickerstars und das Anleiten verschiedenster Sportgruppen/Schulkooperationen. Alle meine Aufgaben hier im Verein machen mir wirklich Spaß. Ich freue mich schon auf die nächsten Monate.

Jeder Freiwilligendienstleistende macht ein eigenes Jahresprojekt. Was hast du vor?

Durch mein Jahresprojekt wird die HNT noch um ein kleines Sportangebot reicher. Ich möchte einen Parkour-Kurs für Kinder und Jugendliche auf die Beine stellen. Ich habe selbst als Jugendlicher diesen Sport gemacht und möchte so mein Wissen und Können an motivierte und interessierte junge Menschen weitergeben.

Freiwilligendienst bei der HNT

Du planst im kommenden Jahr ebenfalls ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport? Dann schick uns schon jetzt gerne deine Bewerbung für den nächsten Freiwilligen-Jahrgang 2023/24.

Im Rahmen des Freiwilligendienstes bei der HNT sammelst du praktische Erfahrungen in einem etablierten Großsportverein. Wir bieten spannende Einsatzfelder in verschiedenen Bereichen, eigenständige Planung und Umsetzung von Projekten sowie Weiter- und Fortbildungen. Nutze das FSJ bei der HNT als berufliche Orientierung oder auch als herausfordernde Aufgabe während deines Wartestesters.

Wir freuen uns schon auf deine Bewerbung. Schick diese bitte an Michael Gischkat, E-Mail m.gischkat@hntonline.de. Er steht auch gerne für Fragen rund um den Freiwilligendienst bei der HNT zur Verfügung.

Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Wolfgang Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

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

SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.



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



790 MILLIONEN

MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSPIELSPORT.

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

Hilf mit beim Kinderturnen! Unterstützung für unsere Kleinsten

Wenn Michael Gischkat morgens eine unerwartete Nachricht von einer seiner Übungsleiterinnen erhält, bekommt er inzwischen direkt Bauchschmerzen. „Momentan tut wirklich jede Krankmeldung weh. Uns fehlt leider das Personal, um Kurse vertreten zu können. Daher heißt eine Krankmeldung häufig direkt, dass der Kurs ausfallen muss. Und das tut uns für die Kinder und Eltern natürlich unglaublich leid“, erklärt der Leiter des HNT-Kinderturnbereichs.

Daher sucht die HNT in diesem Bereich dringend Unterstützung. „Eine erfahrene Trainerin oder ein erfahrener Trainer mit Lizenz ist natürlich der Idealfall“, sagt Michael. „Aber auch jede andere Hilfe ist herzlich willkommen. Wenn jemand Freude am Umgang mit Kindern hat und sich gerne ehrenamtlich engagieren möchte, darf er sich sehr gerne melden. Wir können über den Verein dann auch Weiterbildungsmaßnahmen anbieten und finanzieren.“

Weitere Stellenangebote

Trainer für Cross Training

Die HNT sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen ausgebildeten Trainer (m/w/d) für ihr Angebot „Cross Training in der Fitbox“. Fragen oder Bewerbung an m.schuetter@hntonline.de

Betreuungsperson für Schulkooperationen

Die HNT sucht engagierte und qualifizierte Betreuungspersonen (m/w/d) für ihre Schulkooperationen auf Stundenbasis. Fragen oder Bewerbung an ganztag@hntonline.de

Eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Kindern sollten Interessenten ebenfalls mitbringen. Die Kinderturn-Angebote der HNT finden in der Regel nachmittags an verschiedenen Standorten in Fischbek, Neugraben und Hausbruch statt. „Weitere Details können wir dann gerne im persönlichen Gespräch klären“, sagt Michael. Bewerbungen oder weitere Fragen bitte per E-Mail an m.gischkat@hntonline.de.



Verstärkung für unser Reinigungsteam

Die HNT sucht Reinigungskräfte (m/w/d) auf Minijob-Basis. Arbeitsumfang 8-10 Stunden verteilt auf drei Wochentage in den Morgenstunden. Fragen oder Bewerbung an m.schuetter@hntonline.de

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





Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443

Impressum

Die HNT, 3/2022, Dezember 2022, 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

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv

Gestaltung: Matthias Greve



SPORTSWEAR SINCE 1900

TEAMLINE SIX WINGS

Perfekt für Dich und Dein Team!



GEMEINSAM GEWINNEN | www.erima.de



Verkaufshelden für Ihre Immobilie im Einsatz.

**Verlässlich.
Erfahren.
Vor Ort.**

Vertrauen Sie auf das jahrelange Know-how
unserer Experten vor Ort. Wir finden garantiert
den richtigen Käufer für Ihre Immobilie.

Sprechen Sie uns an: ☎ 040 76691-7666
oder ✉ immobilien@spkhb.de



Immobilien
Sparkasse Harburg-Buxtehude