HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V. • HAMBURG •

# Die HNT

Ausgabe 3 - Juli 2016

## Auf die Plätze, fertig - und los: Der HNT-Sportpark ist eröffnet!

So geht Sport heute!

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

## Liebe Sportfreunde in Süderelbe, liebe HNT'er,

die dritte Ausgabe der Vereinszeitschrift „Die HNT“ ist fertiggestellt. Wir freuen uns, wieder einen Mix aus bunten Angeboten und interessanten Beiträgen präsentieren zu können.

Seit der letzten Ausgabe Anfang Mai hat sich einiges in der HNT bewegt. So haben wir nach einer intensiven Bauphase den Sportpark Opferberg mit seinen neuen Beachplätzen und dem Kunstrasenplatz feierlich eingeweiht. In einer Zeit, in der Sportvereine einem immer vielfältigeren und wachsenden Aufgabenspektrum gegenüber stehen, öffnet uns der Sportpark die Türen um den gesellschaftlichen Bedürfnissen gerecht werden zu können. Interessierte sind herzlich Willkommen sich einen Eindruck von der neuen Anlage zu verschaffen!

Der Sommer 2016 ist bereits da!

Anlass genug, um eine neue Abteilung zu gründen. Die HNT Beachvolleyball Abteilung lädt ab sofort zu günstigen Mitgliederpreisen zum Flatrate-Beachen ein. Ein Court steht den Abteilungsmitgliedern von 8 bis 22 Uhr zur Verfügung. Interessierte melden sich im HNT-Sportbüro oder kontaktieren direkt Helmut von Soosten.

Die HNT ist für die Jahre 2016 und 2017 vom DOSB als anerkannter Stützpunktverein „Integration durch Sport“ prämiert worden. Wir leisten seit Jahrzehnten einen erfolgreichen Anteil zur Integrationsarbeit in Süderelbe und darüber hinaus. Auch in Zukunft wollen wir dazu beitragen, Kindern und Jugendlichen mit überzeugenden Projekten aus der Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten einen Stadtteil zu offerieren, in denen sie sich wohlfühlen und gemeinsam neue Ziele anstreben können.

Im Namen der HNT wünsche ich allen Lesern eine abwechslungsreiche und erholsame Sommerzeit!

**Mit sportlichen Grüßen**

**Mark Schütter**
**HNT-Geschäftsleitung**

## Die HNT

Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V.

Info und Beratung

Sport - Fitness- Freizeit
Gesundheit - Reha - Kurse
Mitgliedschaft - Beiträge
Termine - Vermietung

**Das HNT-Sportbüro**
**im HNT-Vereinshaus**
Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg

**Telefon 040 7017443**
Telefax 040 7012210
**E-Mail sportbuero@hntonline.de**

In den Ferien nur Mo von 16 bis 19 Uhr geöffnet.

Öffnungszeiten
Mo / Di / Do / Fr
9 bis 11 Uhr und
Mo / Di / Do
16 bis 19 Uhr

**HNT Sportstudio FitHus**
**im BGZ Süderelbe**
Am Johannisland 2
21147 Hamburg

**Telefon 040 7015774**
Telefax 040 7014871
**E-Mail fithus@hntonline.de**

Öffnungszeiten
Mo und Fr
8 bis 22 Uhr

Di bis Do
8.30 bis 22 Uhr

Sa und So
10 bis 18 Uhr

# HNT-Sportpark ist offiziell eröffnet

## Kunstrasenplatz und Beachanlage fertig

Rund 500 Besucher erlebten jetzt bei strahlendem Sommerwetter die offizielle Eröffnung des neuen HNT-Sportparks Opferberg. Der neue Kunstrasenplatz, die Beachanlage mit Beachvolleyball-Courts und einem Beachsoccer-Feld sowie die neue Kugelstoß-Anlage stehen jetzt den Aktiven im Stadtteil neu zur Verfügung. Sie erweitern den ehemaligen Sportplatz Opferberg mit seinem Rasen-Fußballfeld und der 400-Meter-Laufbahn um viele neue Möglichkeiten, auch „Outdoor“ sportlich aktiv zu werden.

Als einen „Kraftakt für die HNT“ bezeichnete HNT-Präsident Mark Schepanski das jetzt verwirklichte Teilprojekt des Sportparks Opferberg. Er freute sich, dass dieses Vorhaben in einem reibungslosen Zusammenwirken vieler Akteure letztlich möglich geworden ist. Neben den HNT-Eigenmitteln trugen Zuschüsse der Sparkasse Harburg-Buxtehude und Fördermittel des Bezirks Harburg, des Fördervereins Neugraben und dem Hamburger Sportbund (HSB) zum Erfolg bei.

Bezirksamtsleiter Thomas Völsch dankte der HNT für ihr Engagement im Stadtteil. Der Beitrag, des fest im Bezirk Harburg verankerten modernen Sportvereins, für das gesellschaftliche Zusammenleben sei unverzichtbar. Das Scheitern von zuletzt drei Bundesliga-Teams in der Hamburger Sportlandschaft bedauerte er zwar, „daran scheitert die Sportstadt Hamburg aber nicht“, so Völsch. Diese machen im Wesentlichen die vielen tausend Sportaktiven in den vielen Vereinen aus. Attraktive Sportangebote, wie sie die HNT bietet und auch hier ganz aktuell immer weiter entwickelt, fördern die Gesundheit der Bevölkerung und bieten Identifikationspunkte für alle Bürger der Region.

**Karen Hacker (links), Reinhold Stehr (mitte) und Mark Schepanski (rechts) vom HNT-Präsidium freuen sich mit dem Harburger Bezirksamtsleiter Thomas Völsch (2. von links) und HNT-Geschäftsleiter Mark Schütter (2. von rechts) über die zügige Entwicklung des Sportparks Opferberg.**

## Online buchen

**Wunderschön am Natuschutzgebiet gelegen und ganztägig von der Sonne beschienen, können ab sofort die neuen Sportflächen im Sportpark Opferberg gebucht werden.**

**täglich von 8 bis 22 Uhr**
**www.hntonline.de**

**Courtmiete pro Stunde**
(HNT-Mitglieder / andere)

**Beachvolleyball**
8 bis 16 Uhr 4 € / 8 €
16 bis 22 Uhr 8 € / 16 €

**Beachsoccer**
8 bis 16 Uhr 8 € / 16 €
16 bis 22 Uhr 10 € / 20 €

**Kunstrasenplatz** 12,50 € / 25 €

**Sonderkonditionen für Schulen und Firmen**

# 25 Teams, 500 Tänzerinnen und Tänzer

## Zweite Auflage des HNT Dance-Events war ein voller Erfolg

Es ist 9 Uhr an einem Samstagmorgen Mitte Juni 2016 und die Türen der CU-Arena in Neugraben werden geöffnet: Gruppen in den selben Outfits stürmen zur Anmeldung und staunen nicht schlecht über das neue Erscheinungsbild der „HNT Just Dance Competition #2“ .

Ein 30 Meter langer schwarzer Bühnenvorhang zieht sich als Hintergrund über die gesamte Arena. „Vor diesem Vorhang sollen die startenden Hip Hop Formationen noch besser zur Geltung kommen.“ sagt Nazarena De Pol, Kopf des Organisationsteams.

Das Event wurde bei Facebook mit den Worten „Wir gehen in die zweite Runde“ bekannt gegeben. Und kurze Zeit später lagen auch schon die ersten Anmeldungen in der E-Mailbox von „jdc@hntonline.de“. Insgesamt 25 Formationen mit über 500 Tänzerinnen und Tänzern waren in den Altersklassen Kids, Juniors und Adults am Start. Preisgelder, Gutscheine und weiteres gab es zu gewinnen.

Trotz Fußball-EM besuchten knapp 400 Zuschauer das vom ehrenamtlichen Organisationsteam mit Nazarena De Pol, Aileen und Nina Sickert organisiert wurde.

Eröffnet wurde die „HNT Just Dance Competition #2“ mit einer Performance von Paul Kepinski zusammen mit seiner „2Sick-Crew“. Dazu bereicherte das HNT-Showteam das Unterhaltungsprogramm mit einer tänzerischen und akrobatischen Einlage auf dem Airtrack kurz vor der Siegerehrung. Jay Nguyen brachte alle Teilenehmer zum Abschluss mit seiner mitreisenden Gesangsperformance zum Tanzen. „Wir hoffen dieses Event auch im nächsten Jahr realisieren zu können, selbst wenn Nazarena auf Grund des Studiums aus dem Ausland einfliegen müsste“, freuen sich Aileen und Nina Sickert auf die „HNT Just Dance Competition #3“.

Es siegten bei der diesjährigen Competions in der Altersklasse Kids „NewGeneration“ von der Wanna Dance Company, Lippstadt (McDonalds Gutscheine), in der Altersklasse Juniors „BeFamous“ vom TuS Syke e.V. Syke (300 Euro Preisgeld) und in der Altersklasse Adults „The Clique“ vom T&L Dance Studio, Hamm (500 Euro Preisgeld).

**Veranstalterin Nazarena De Pol (vorn) mit ihrem Organisationsteam Aileen Sickert (von links) und Nina Sickert sowie Simona Sickert und Johann Kindler, zwei von über 20 fleißigen Helfern.**

Ein herzlicher Dank gilt allen Sponsoren und Förderern, die mit über 4.500 Euro Spenden den Event erst ermöglichten:

Stadtteilbüro Neugraben mit Mitteln des Verfügungsfonds Neugraben; SAGA/GWG; Volksbank Hamburg; Vodafone-Shop Neugraben; McDonalds Süderelbe; Foto Köpcke; China-Restaurant Lily; Ingenieurbüro Voss; Allianz-Agentur Schlösser; OBI und BGZ Süderelbe.

**Weitere Eindrücke, Videos und Infos zum #JDC2016HH gibt es bei Facebook http://on.fb.me/1OYwHUk und Instagram: @justdancecompetitionhnt**

Das Siegerteam „The Clique“ bei seiner Performance.

# Bunte Vielfalt mit Top-Leistungen

Als offizieller Preis-Sponsor der Just Dance Competition #2, bedanken wir uns für die tolle Veranstaltung.

**Vodafone**
Power to you

## Nutzen auch Sie unsere ALL-IN-ONE-Lösungen!

Besuchen Sie uns in unserem Shop und lassen Sie sich über unsere besten „Moves" beraten.

iPhone 6 S

iPhone SE

Samsung Galaxy S7

Sony Xperia Z5

Sony Xperia X

Samsung Galaxy Tab A

iPad Air 2

WLAN-Kabel-Router

Mobiler WLAN-Router R216

Geschäftskunden berät unser Business-Berater sehr gerne auch in Ihrem Unternehmen vor Ort. Terminabsprache unter
**kontakt@vodafone-hamburg.de**
**Betreff: Business-Neugraben**
**oder Telefon: 0800 737 7000.**

**Bis zu 270 € sparen***

bei Abschluss eines Vodafone Red-Tarifes.

Nur im Vodafone-Shop Neugraben, Marktpassage 10

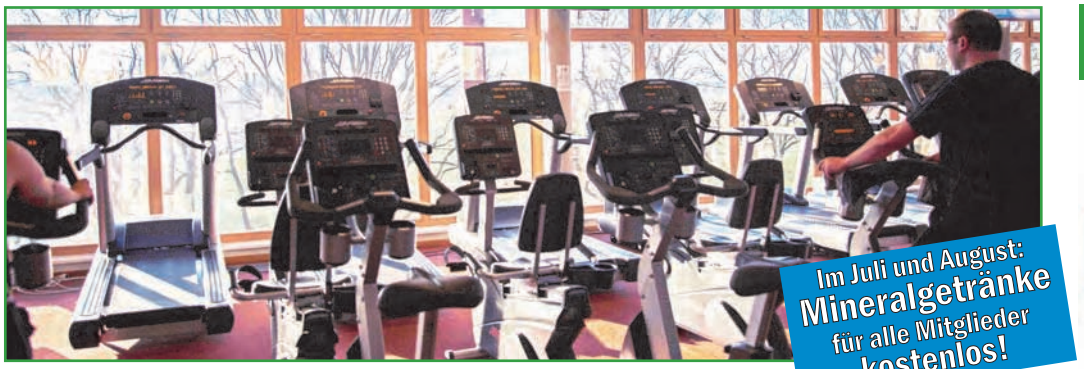
vodafone

**megawolf.de**
Ein Vodafone Shops Hamburg Projekt

**Vodafone Shops Hamburg GmbH,**
Marktpassage 10, 21149 Hamburg, Telefon: 040 57226765,
Email: neugraben@vodafone-hamburg.de

Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 9:00-18:00 Uhr
Sa. 9:00-14:00 Uhr

* Die Vodafone Red-Tarife haben eine Mindestlaufzeit von 24 Monaten (siehe auch Ziffer 15) und einen einmaligen Anschlusspreis von 29,99 Euro. Sie haben mit den Vodafone Red-Tarifen eine Flatrate für Standardgespräche in alle deutschen Mobilfunknetze und ins deutsche Festnetz. Konferenz-Verbindungen und Anrufe zu Sondernummern sind davon ausgenommen. Anrufe zur Mailbox gelten wie Anrufe ins deutsche Vodafone-Mobilfunknetz, d. h., in allen Tarifen mit Flat fürs Telefonieren ins deutsche Vodafone-Mobilfunknetz sind Anrufe zur Mailbox kostenlos. Fürs Flat-Telefonieren gilt: Bei Verbrauch von mehr als 250 Stunden in einem Abrechnungszeitraum behält sich Vodafone ein außerordentliches Kündigungsrecht vor. Zusätzlich sind in allen Vodafone Red-Tarifen eine SMS-Flat und MMS-Flat in alle deutschen Netze inklusive (SMS und MMS zu Sondernummern und im Internet ausgenommen). Haben Sie 90 % Ihres Datenvolumens erreicht, informieren wir Sie per SMS darüber, wie Sie die Bandbreitenbeschränkung auf 32 kbit/s vermeiden: Abhängig von Ihrem zusätzlichen Datenverbrauch schalten wir für Sie maximal 3-mal hintereinander Datenvolumen-Pakete mit jeweils 250 MB innerhalb des Abrechnungsmonats frei. Das Ganze kostet Sie jeweils 3 Euro pro Datenvolumen-Paket.
So stellen wir für Sie das bestmögliche Surferlebnis mit maximaler LTE-Geschwindigkeit (bis zu 225 Mbit/s) sicher. Sie können die kostenpflichtige Zubuchung von Datenpaketen per SMS jeder Zeit abzulehnen. BlackBerry®-Internet-Services werden mit 0,49 Euro pro MB über das jeweilige Inklusiv-Volumen hinausgehend berechnet. Die Rundung ist 100-kB genau. Vodafone behält sich vor, die Verbindung nach 24 Stunden automatisch zu trennen. Ungenutzte Inklusiv-Leistungen verfallen am Ende des Abrechnungsmonats. Bei Buchung einer Vodafone Red DataSIM haben die Hauptkarte und die Vodafone Red DataSIM eine gemeinsame Rufnummer, eine gemeinsame Rechnung und eine gemeinsame Mailbox. Sie können keine Verbindungen von Red DataSIM zu Red DataSIM herstellen und keine Vodafone-Services mit Festnetznummer nutzen, wie z. B. Vodafone Zuhause oder Vodafone Office. Sie können nicht gleichzeitig Services derselben Kategorie nutzen, also z. B. jemanden anrufen oder identische Datendienste nutzen. Das Versenden und Empfangen von SMS und MMS ist auf eine Karte beschränkt, die Sie bis auf weiteres selbst festlegen. Auf Ihrer ersten Rechnung berechnen wir Ihnen den Basispreis für den ersten Vertragsmonat nur anteilig und den Basispreis für den 2. Vertragsmonat im Voraus. In den folgenden Rechnungen sehen Sie dann auch den Basispreis des jeweils nächsten Vertragsmonats. Eventuelle Rabatte ziehen wir jeweils ab (Kunden im Rahmenvertrag sind hiervon ausgeschlossen). Alle Angaben gelten für die Nutzung im deutschen Vodafone-Mobilfunknetz. Fehler und Änderung vorbehalten.




# Das Sommer-Kursprogramm
## Juli und August im HNT-FitHus

*„Gerade bei der heutigen Lebensweise bewegen sich fast alle zu wenig. Dabei können wir unserem Körper viel mehr zutrauen: Bewegung und Kräftigung sind das einfachste und vermutlich einzig wirksame Anti-Aging-Konzept, das auch wirklich funktioniert.*

*Um die individuell passende Intensität herauszufinden, sind die Trainer und Physiotherapeuten im HNT-FitHus fachlich bestens ausgebildet und erfahren. Jetzt die Gelegenheit zum Einstieg: das **Sommer-Power-Special**."*

**Stephan Greve**
**Physiotherapeut & Trainer**
**im HNT FitHus**

**Montag**
09:30-10:30 Pilates
09:15-10:15 WLS-Gymnastik
10:30-11:30 WLS-Gymnastik
10:30-11:30 Pilates
17:30-18:30 Faszientraining
18:30-19:30 Qigong
18:30-09:30 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 WLS-Gymnastik & Entspannung
19:30-20:30 Fitness-Yoga

**Dienstag**
09:00-10:15 Rücken-Yoga
10:15-11:15 Bauch-Beine-Po-Rücken
18:15-19:15 Bauch-Beine-Po
19:15-20:15 Langhanteltraining
18:30-19:30 Spinning

Der freiberufliche Physiotherapeut trainiert, begleitet und berät seit mehr als 20 Jahren die Mitglieder im FitHus. Neben seinen Erfahrungen in der Patientenbehandlung in einer Gemeinschaftspraxis in Hamburg-Hausbruch, bringt der frühere Marathonläufer auch seine langjährigen Kompetenzen aus der professionellen Betreuung von Amateuren und Profisportlern - unter anderem in Bundesliga und Nationalmannschaft - mit ein.

www.physiogreve.de

**Mittwoch**
09:00-10:00 Spinning
10:00-11:00 Functional Training
18:00-18:45 Step 1
18:45-19:45 Bauch-Beine-Po-Rücken
19:45-20:45 Zumba

**Donnerstag**
09:15-10:15 Fit 50 Plus
09:30-10:30 Zumba
10:15-11:15 Fit 50 Plus
10:45-11:45 Easy Yoga (nur im Juli)
17:00-18:00 Zumba
18:00-19:30 Hatha Yoga
19:30-20:30 Kraftworks
19:30-20:30 Spinning

**Freitag**
09:00-09:45 Step Aerobic
10:00-11:00 Fit 50 Plus
09:45-10:30 Bauch-Beine-Po
18:00-19:00 Body Warfare

**Samstag**
11:30-12:30 Energy Dance
12:45-14:15 Intensiv Yoga

**Sonntag**
10:30-11:15 Surprise Gymnastik
11:15-12:15 Complete Body Workout

Das HNT-Sportstudio FitHus bietet 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**

# FitHus

HNT "Sport und Freizeit"

# SOMMER-POWER-SPECIAL

## Juli & August

**Junge Leute 49,– €***

**Erwachsene 79,– €**

– Bei anschließender Anmeldung entfällt die Aufnahmegebühr –

*gilt für: bis 21 Jahre, sowie für Schüler und Studenten

www.fithus.de

facebook.com/fithus.hntonline

fithus@hntonline.de

+49 40 701 57 74

Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

Die Füße einmal auf ganz neue Art und Weise kennenlernen, das passiert im neuen Steptanz-Workshop für Anfänger 50+! Durch rhythmische Bewegungen von Ferse und Hacke entsteht diese besondere Art von Tanz, bei dem ganz nebenbei auch noch Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer trainiert werden.

Ein „Warm-Up“ bringt anfangs den ganzen Körper in Tanzlaune. Durch verschiedene Übungen werden erste Stepschritte kennengelernt. Stück für Stück wird über die drei Workshop-Termine eine kurze Choreographie erarbeitet. „Mit abwechslungsreicher Musik kommt der Gute-Laune-Faktor nicht zu kurz“, verspricht Workshop-Leiterin Meena Singh. Der Steptanz-Workshop 50+ findet am Donnerstag, 7.Juli, und den darauffolgenden beiden Donnerstagen immer von 10.45 bis 11.30 Uhr statt. Die drei Workshop-Einheiten im Clubraum des HNT-Vereinshauses, Cuxhavener Straße 253, dauern jeweils 45 Minuten. Der Teilnahmebeitrag beträgt 75 Euro für den gesamten Workshop.

# Lust auf Volleyball?
## Dann auf ins Mädchen-Team!

Mädchen von neun bis 14 Jahren können jetzt wieder neu ins Mädchen-Team der VG HNF - die gemeinsame Volleyball-Abteilung von HNT und TVF - einsteigen.

Das Mädchen-Team trifft sich zweimal in der Woche jeweils von 17 bis 18.30 Uhr: Mittwochs in der Sporthalle Neuwiedenthal, Quellmoor 24, und donnerstags in der Störtebekerhalle, Zufahrt vom Störtebekerweg/Ecke Petershof. Interessierte kommen einfach zum Ausprobieren vorbei.

Hier lernen die Nachwuchs-Volleyballerinnen spielerisch die Grundtechniken dieses faszinierenden Teamsports: Pritschen, Baggern und Angaben sowie das Zusammenspiel im Team. Weitere Infos gibt es bei Trainer Wladimir Schneider, Mobiltelefon 0176 64169992.

# Line Dance in der HNT
## Die „Jolly Boots“ stellen sich vor

Seit bereits sieben Jahren wird Line Dance bei der HNT angeboten. Derzeit sind etwa 70 Mitglieder aktiv, die mit sehr viel Spaß und Freude regelmäßig neue Tänze erlernen. Vom Alter her ist die Gruppe bunt gemischt – zwischen 21 und 78 Jahren ist alles dabei. Während des Trainings wird viel gelacht und in einem angemessenen Tempo bringt Trainerin Kerstin Muche allen die unterschiedlichen Schritte bei. Die Lust zum Tanzen mit schöner Musik und das gesellige Beisammensein steht dabei im Vordergrund. Auch außerhalb des Trainingsbetriebes ist man gemeinsam unterwegs: An Wochenenden geht es beispielsweise auch gerne zu anderen Line Dance Veranstaltungen, um sich mit befreundeten Gruppen zu treffen und die erlernten Tänze zu üben. Ein Leben ohne Line Dance ist für viele in der Gruppe nicht mehr vorstellbar.

Line Dance ist eine choreographische Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander Tanzen. Die Tänze werden zu Country-, aber auch zu modernen Rock- und Popsongs, choreographiert. Die Schrittfolgen sind in Sektionen eingeteilt, die je acht Schritte zählen. Die Tänze sind immer gleich aufgebaut und wiederholen sich je nach Schwierigkeit nach 16, 32, 48 oder 64 Schritten.

Geeignet ist Line Dance wirklich für jeden, ganz egal wie alt, groß, klein, dick oder dünn jemand ist. Wer also Lust auf Line Dance hat, kann gerne mal bei den Jolly Boots vorbeischauen. Auch Anfänger können jederzeit einsteigen. Trainingszeiten finden sich bei den HNT-Sportangeboten (Seite 13 in diesem Heft) unter „Tanzen & Line Dance“. Vom 4. bis 31. Juli ist Trainings-Sommerpause, ab August geht es gut erholt mit neuem Schwung wieder los.

Schlatermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0
www.schlatermund.de info@schlatermund.de

# Feriencamp

## für Hamburg und Niedersachsen auf der Sportanlage Opferberg

Das sportliche Ferienangebot richtet sich an zwei Altersgruppen: **8-11 Jahre** und **12-14 Jahre**.
Insgesamt werden bis zu 150 Kinder und Jugendliche in kleinen Gruppen betreut.
Die Betreuung wird durch erfahrene Übungsleiter/innen und Lehrer/innen übernommen.

**Was wird angeboten?**
Allgemeine Betreuung • interessante Spiel- und Sportangebote • evtl. Ausflüge (Freibad, Wildpark etc.) • Hallen- sowie Outdoor-Aktivitäten!

**Jetzt noch anmelden!**

**In den Sommerferien:**
**25. bis 29. Juli und**
**22. bis 26. August**

**Geplanter Tagesablauf:**

| | |
|---|---|
| 8.30 – 9.00 Uhr | Ankommen |
| 9.00 – 10.00 Uhr | Freies Spiel- und Sportangebot |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Buntes Sporttraining |
| 12.00 – 13.00 Uhr | Mittag |
| 13.00 – 14.30 Uhr | Freies Spiel- und Sportangebot |
| 14.30 – 16.30 Uhr | Buntes Sporttraining |
| ab 16.30 Uhr | Ausklang und Abholen |

Frühabgabe ab 7 Uhr und Spätabholung bis 18 Uhr nach Absprache.

**5 Tage inkl. Betreuung und Verpflegung € 85,-***

* für HNT-Mitglieder, Geschwisterkinder zahlen nur € 75,– und Nichtmitglieder € 100,–

**HNT Sportbüro:**
Cuxhavener Straße 253 · 21149 Hamburg
Tel 701 74 43 · freizeit@hntonline.de
www.hntonline.de

**Bankverbindung:**
Empfänger: HNT-Jas · Bank: Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE90 2075 0000 0004 0209 62 · BIC: NOLADE21HAM
Verwendungszweck: Feriencamp Opferberg, Teilnehmername

ANMELDUNG

## HNT-Feriencamp Sportanlage Opferberg

**5 Tage inkl. Betreuung und Verpflegung**

für ○ HNT-Mitglied € 85,–
○ Geschwisterkind € 75,–
○ Nichtmitglied € 100,–

am ○ 25.-29.07.2016
○ 22.-26.08.2016

Der Gesamtbetrag wird rechtzeitig bis zum 10.07.2016 überwiesen an:

Empfänger: HNT-Jas
Bank: Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE90 2075 0000 0004 0209 62
BIC: NOLADE21HAM
Verwendungszweck: Feriencamp Opferberg, Teilnehmername

Vorname .....

Nachname .....

Notfallnummer .....

Geburtsdatum ..... Tshirt-Größe .....

Adresse .....

.....

Mailadresse für Bestätigung und Infos .....

.....

Bemerkungen: .....

**Bei Nichtantritt bzw. Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Beginn des gebuchten Feriencamps ist eine Stornogebühr von 50% des Teilnehmerbetrages fällig.**

Cargill™

# HNT von A bis Z - das ständige Sportprogramm

## Vielfalt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Rund 400 Sportangebote Woche für Woche stehen auf dem Programm der HNT.**
**Das ständige Sportprogramm wird immer wieder neu durch Projekte, sportliche Innovationen und Trendideen ergänzt.**
**Hier findet wirklich jeder etwas Passendes für Sport & Freizeit!**

### Aerobic, Fitness & Trendsport

Aerobic
Mo., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Punch & Kick ab 15 J.
Mo., 19:30-20:15 Vereinshalle 1

Erlebniswelt Turnfitness - ab 16 J.
Mo., 20:00-22:00
Turnhalle Hausbruch

Bauch-Beine-Po
Mo., 20:30-21:30 Vereinshalle 1
Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 2

Fitness für Jedermann
Mi., 19:00-20:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

Body Complete Workout
für Frauen ab 30 J.
Do., 08:45-10:00 Vereinshalle 1

Body Workout ab 20 J.
Do., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Fit & Fun für Erwachsene
Do., 19:30-22:00
Turnhalle Hausbruch

Erlebniswelt Turnfitness - ab 16 J.
Do., 20:15-22:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Body Workout
Do., 20:30-21:30 Vereinshalle 1

Fitness Gymnastik - Erwachsene mix
Fr., 19:30-21:00
Gymnastikhalle Hausbruch

### Aikido

Aikido Erwachsene
Mo., 19:00-22:00
(1.4.-30.9. - sonst 20.00 bis 22.00)
Mi., 20:00-22:00

Aikido Jugendliche ab 14. J.
Mi., 18:30-20:00

Aikido Kinder & Jugendliche
Kooperation Schule-Verein
Mi., 17:00-18:30

Aikido Kinder & Jugendliche ab 5. Kyu
Erwachsene alle Grade
Sa., 12:00-13:45
Sa., 13:45-16:00

alle: Turnhalle Opferberg

### Ballett, Tanz & Steppen

Kindertanz 7-12 J.
Mo., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

HNT-Ballettcompagnie & Pointe-Work
Di., 17:45-19:00 Vereinshalle 2
Sa., 13:30-15:30 Vereinshalle 2

Charaktertanz NEU
Di., 19:00-19:45 Vereinshalle 2

Kindertanz 3-4 J.
Mi., 15:00-16:00 Vereinshalle 1

Kindertanz 5-6 J.
Mi., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

Tänzerische Früherziehung ab 4 J.
Do., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 6 J.
Do., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Kinderballett 8-11 J./Anfänger
Do., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

Ballett für Anfänger mit
Vorkenntnissen 10-15 J.
Do., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Klassisches Ballett Jugend ab 16 J.
Fortg. bei qualif. Ballettpädagogin
Do., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Zum-Dance für Anfänger
Do., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

Steppen für Fortgeschrittene
Do., 20:00-21:30 Vereinshalle 2

Hard Shoes Beginner
1. und 3. Fr. im Monat
17:00-18:00 Vereinshalle 2

Ceili- & Figure-Dances und
Show-Teamtraining
1. und 3. Freitag im Monat
18:00-19.00 Vereinshalle 2

Ballett am Samstag ab 6 J.
Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2

Ballett am Samstag ab 9 J.
Sa., 11:15-12:15 Vereinshalle 2

Vorbereitungsklasse
Ballett & Pre-Pointe
Sa., 12:15-13:30 Vereinshalle 2

### Basketball

1. Herren Bezirksliga
Mo., 19:00-21:00
Sporthalle Süderelbe
Mi., 20:00-21:30
Sporthalle Neuwiedenthal
Fr., 20:00-21:30
TurnhalleNeumoorstück

Mädchen Einsteiger ab 10 J.
Mi., 15:30-17:00
Sporthalle Süderelbe
Mi., 17:00-18:30
Sporthalle Neuwiedenthal
Fr., 17:00-18:30
Turnhalle Neumoorstück
Jungen Einsteiger ab 8 J.
Mi., 17:00-18:30
Sporthalle Neuwiedenthal

Freizeitgruppe
Mi., 18:30-20:00
Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschritten ab 14 J.
Mi., 18:30-20:00
Sporthalle Neuwiedenthal
Fr., 18:30-20:00
Turnhalle Neumoorstück

### Beachvolleyball

für Jugendliche und Erwachsene
kostenloses Ferientraining

### Crossfit® & Body Warfare®

Mo., Di., Do., 19:00-20:30
Fr., 19:30-21:00
Störtebekerhalle Empore

### Fit & Pfundig „Rallye Energy“

für Jugendliche und Erwachsene

Abenteuerturnen 8-12 J.
Mo., 18:00-20:00
Turnhalle Neumoorstück

Judo - auch für „Pfundskinder“ 8-13 J.
Di., 18:00-19:30
Sporthalle An der Haake (AdH)

### FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

### Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.
Mo., 16:00-17:00 Turnhalle Opferberg

**In den Hamburger Sommerferien kann es bei einzelnen Angeboten zu Änderungen kommen - aktuelle Infos gibt es direkt bei den Trainern und Übungsleitern.**

## Fußball

Jungen und Mädchen Jg. 2005/2006
Mo., Fr., 17:00-18:30
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010
Mo., 17:00-18:00
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

1. B-Jugend Jg. 2000/2001
Di., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof
Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

1. Herren
Di., Do., 20:00-21:30
Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen 5-8 J.
Mi., 15:30-16:45
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2012
Mi., 17:00-18:00
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

2. Herren
Mi., 20:00-21:30 Sportplatz Jägerhof

Jungen und Mädchen Jg. 2007-2009
Do., 17:00-18:30
HNT Kunstrasenplatz Opferberg

Jungen ab Jg. 2005
Fr., 18:30-19:45 Turnhalle Opferberg

## Gesundheitssport

Ganzkörpertraining und Entspannung
Mo., 11:00-12:00 Vereinshalle 2

Gutes für den Rücken
Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

Smovey
Mo., 17:30-18:30 Vereinshalle 2

Rückengymnastik 50plus
Mo., 17:50-18:50
Gymnastikhalle Hausbruch

Mit Sport Leben MISPEL
Kardiofit ab 45 J.
Mo., 18:00-19:25
Turnhalle Neugraben

Starker Rücken
Mo., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Entspannungsgymnastik
Mo., 20:00-22:00
Gymnastikhalle Hausbruch
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

Beckenbodentraining
für Männer und Frauen
Di., 08:15-09:30 Vereinshalle 2

Beckenbodentraining für Frauen
Fr., 10:00-11:30 Vereinshalle 2

Ganzkörpertraining
Di., 09:00-10:00 Vereinshalle 1

Locker vom Hocker
Di., 10:30-11:30 Vereinshalle 2

Gesundheitssport für Frauen
Di., 18:30-20:00 Vereinshalle 1
Mi., 09:30-10:30 Vereinshalle 1

Cardio-Fit Drums Alive
Di., 20:00-22:00 Vereinshalle 1

Paar-Gymnastik
Mi., 10:45-12:45 Vereinshalle 1

Wirbelsäulengymnastik
Mi., 17:00-18:00
Gymnastikhalle Hausbruch
Do., 08:45-09:45 Vereinshalle 2
Do., 10:00-11:00 Vereinshalle 2
Do., 18:00-19:30
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Sport bei Rheuma, Rheuma-Liga
Mi., 18:00-19:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Männer Gymnastik & Ballspiele
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Hausbruch

Rücken- & Knieschule
Do., 11:00-12:00 Vereinshalle 1
Gutes für Körper & Seele
Entspannung & Ganzkörpertraining
Do., 17:15-19:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Rückengymnastik Bechterew
Do., 19:30-20:30 Vereinshalle 1

Fit von Kopf bis Fuß
Fr., 08:30-10:00 Vereinshalle 2

Entspannungsgymnastik
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

## HipHop

Kinder 7-10 J.
Mo., 15:45-16:30 Vereinshalle 2

Wettkampftraining
Mo., 20:00-22:00 Vereinshalle 2

ab 4-6 J. und alle Neueinsteiger
Fr., 14:30-15:30 Vereinshalle 1

Anfänger ab 11 J.
Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 2

6-8 J. auf Anfrage
Fr., 15:30-16:30 Vereinshalle 1

Fortgeschrittene
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 2

Junioren Formation
So., 11:00-13:00 Vereinshalle 1

Wettkampftraining 2
So., 15:00-18:00 Vereinshalle 1

## Inline-Skaterhockey

Kids-Hockey 8-12 J.
Di., 17:00-18:30 Uwe-Seeler-Halle

Herren
Do., 18:30-20:00 Uwe-Seeler-Halle

## Inlineskating

Fitness & Spiele
Jugendliche und Erwachsene
Fr., 19:45-21:45
Turnhalle Opferberg und
Sporthalle Neuwiedenthal

## Irish Dance

Beginner Class Kinder
Di., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Jugendliche & Erwachsene
Beginner Class
Di., 16:30-17:45 Vereinshalle 2

## Ju-Jutsu

Techniktraining bis 3. Kyu
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 12 J. - Farbgurte bis Grüngurt
Mo., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Kindertraining 1
Anfänger 8-10 J.
Mi., 17:00-18:15 Vereinshalle 2

Kindertraining 2
Fortgeschrittene 10-12 J.
bis Orangegurt
Mi., 18:15-19:45 Vereinshalle 2

Wettkampf & Selbstverteidigung
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene
ab 14 J. - Farbgurte ab Gelbgurt
Mi., 19:45-21:15 Vereinshalle 2

Showtraining
Show- & Demoteam
ab 10 J. (Auswahl)
Fr., 17:00-18:30 Vereinshalle 2

Techniktraining
Jugendliche & Erwachsene
nur Fortgeschrittene
ab 12 J. - ab Orangegurt
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

**Alle Informationen, Orte und Zeiten zu den HNT-Sportangeboten**

**www.hntonline.de**

**HNT-Sportbüro - Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443**

## Judo

Anfänger & Fortgeschrittene 7-13 J.
Di. und Do., 18:00-19:45

Judogruppe für Jung und Alt
Di., 19:45-21:45

Kinder ab 6 J.
Mi., 17:00-18:15

Kinder ab 11 J.
Mi., 18:15-19:45

Judo spielend lernen
Kinder von 3-6 J.
Do., 17:00-18:00

Übungsgruppe
Jugendliche & Erwachsene
Do., 19:45-21:45

alle: Sporthalle An der Haake (AdH)

## Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.
Mo., 19:30-21:00
Sporthalle An der Haake (AdH)
Mi., 19:00-21:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 19:30-21:00 Sporthalle AdH

Schülerinnen 6-8 J.
Mo., 16:30-17:30 Sporthalle AdH
Fr., 16:30-17:30 Sporthalle AdH

SchülerInnen 8-12 J.
Mo., 17:30-18:30 Sporthalle AdH
Fr., 17:30-18:30 Sporthalle AdH

SchülerInnen bis 14 J. ab 7. Kyu
Mo., 18:30-19:30 Sporthalle AdH
Fr., 18:30-19:30 Sporthalle AdH

Sondertraining Jugendl./ Erw. ab 14 J.
Mo., 21:00-22:00 Sporthalle AdH
Mi., 21:00-22:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 21:00-22:00 Sporthalle AdH

## Kinderturnen

Eltern & Kind 1 bis 3 J.
Mo., 14:30-16:00 Vereinshalle 1

Kinderturnen 3-5 J.
Mo., 16:30-18:00
Turnhalle Neugraben

Abenteuerturnen 8-14 J.
Mo., 18:00-20:00 Halle Neumoorstück

Kinderclub bis 3 J.
Di., 09:30-10:30 Vereinshalle 2
Di., 10:00-11:30 Vereinshalle 1

Eltern & Kind ab 2 J.
Di., 15:15-16:15 Störtebekerhalle 1

Mädchen-Treff ab 7 J.
Di., 15:45-17:00 Turnhalle Neugraben

Kinderturnen 2-6 J.
Di., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek

Kinder 4-6 J.
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1
Mi., 17:00-18:00
Sporthalle An der Haake (AdH)

Mädchentreff ab 10 J.
Di., 17:00-18:30 Turnhalle Neugraben

Kinder 6-8 J.
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1
Mi., 18:00-19:00 Sporthalle AdH

Kinder 4-7 J. - Gerätturnen
Do., 15:30-17:00 Vereinshalle 1

Kinder 2-4 J.
Do., 16:00-17:00 Turnhalle Hausbruch

Kinder 4-7 J.
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Kinder ab 7 J. - Gerätturnen
Do., 17:00-18:30 Vereinshalle 1

Kinderclub ab 3 J.
Fr., 09:45-11:45 Vereinshalle 1

Eltern & Kind 1½-3½ J.
Mi., 16:00-17:00 Sporthalle AdH
Fr., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Fischbek

## Kunstturnen Jungen

Gerätturnen für Jungen 4-6 J.
Mo., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Hausbruch
Fr., 14:30-16:00 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen für Jungen 7-9 J.
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen für Jungen ab 10 J.
Mo., 18:00-20:15 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 4-7 J.
Di., 15:30-17:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 8-11 J. und Jugendliche
Di., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch
Sa., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen 7-9 J.
Mi., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch

Gerätturnen Sondertraining
Mi., 19:00-20:00 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 7-10 J.
Fr., 16:00-18:00 Turnhalle Hausbruch

Geräteturnen ab 10 J.
Fr., 18:30-20:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 5-7 J.
So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

## Leichtathletik

Jugend U16
Mo., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Do., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg

ab Jugend U18, U20, Erwachsene
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg

Kinder U10 und jünger
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Sportabzeichen Familiensport
Di., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Jugend U 14
Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Fr., 17:30-19:30 Sportplatz Opferberg
(Störtebekerhalle 1 - nach Absprache)

Kinder U 12
Fr., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg

Sportabzeichen
Mi., 18:00-19:30 Sportplatz Opferberg

Lauftreff
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg
(nach Absprache)
So., 10:00-12:00 Turnhalle Opferberg/
Sportplatz Opferberg

## Nordic Walking

Mo., Mi., Fr., 09:00-10:30 Fischbektal

Sommertraining
Mi., 18:00-19:30 Fischbektal

## Pilates

50plus-Anfänger & Fortgeschrittene
Di., 11:30-12:30 Vereinshalle 2

Pilates mit Vorkenntnissen
Mi., 19:00-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Pilates für Anfänger
Mi., 20:00-21:00
Gymnastikhalle Hausbruch

## Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## Schwimmen

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## Senioren & Freizeit

Mo., 15:30-17:30
Vereinshaus-Clubraum

Englisch Fortgeschritte
Di., 09:45-11:00
Mi., 09:00-10:30
Mi., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

Nordic-Walking-Wandern
Di., 11:00-12:00 Laufstrecke Jägerhof

Kegeln an jedem 1. Di. im Monat
15:00-17:00 Landhaus Jägerhof

Gesund durch Bewegung
Besichtigungen in Hamburg
(siehe Monatsprogramm)
Mi., Treffpunkt nach Vereinbarung
Radwanderungen
Do., 10:00-13:00 HNT-Vereinshaus

Radwanderungen
jeden 1. und 3. Do. im Monat
(gemäßigtes Tempo)
Do., 10:00-12:00 HNT Vereinshaus

Volkstanz
Do., 13:15-14:45 Vereinshalle 1

Geselliges Beisammensein
Do., 15:00-18:00
Vereinshaus-Clubraum

Singen jeden 1. und 3. Do. im Monat
Do., 15:30-16:30
Vereinshaus-Clubraum

Entspannungsgymnastik
Fr., 10:30-12:00
Vereinshaus-Clubraum

## Ski & Surf

Skifitness gesundheitsorientiert
Di., 19:30-20:30 Turnhalle Hausbruch

Power-Skifitness
Mi., 20:00-21:00 Störtebekerhalle 1

## Sportspiele

Ball- & Funsport Kinder 8-12 J.
Mo., 16:30-18:00 Störtebekerhalle 2

Rund um den Ball
Di., 16:30-17:45 Jungen 7-9 J.
Sporthalle An der Haake
Fr., 16:00-17:00 - 4-6 J.
Fr., 17:00-18:30 - ab 7 J.
Fr., 18:30-20:00 - ab 12 J.
Störtebekerhalle 2

## Sportspool

Kinder Sportspool & Einrad 8-13 J.
Mo., 17:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool ab 14 J.
Mo., 19:00-21:00
Do., 18:30-20:30
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger Mädchen 4-7 J.
Di., 14:30-16:30 Vereinshalle 1

Sportspool & Einrad Einsteiger
Mädchen 8-10 J.
Mi., 17:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger 4-7 J.
Do., 16:00-17:30 Turnhalle Neugraben

Sportspool Einsteiger 7-10 J.
Do., 17:00-19:00 Turnhalle Neugraben

Sportspool Einsteiger 10-14 J.
Do., 17:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen 5 -10 J.
Fr., 15:30-17:30
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 10 J.
Fr., 17:30-19:30
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 5 J.
Sa., 10:00-13:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

## Tanzen & Line Dance

Gesellschaftstanz mit Vorkenntnissen
Mo., 19:00-20:30
Mo., 20:30-22:00
Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots
Di., 18:30-20:00 für Anfänger
Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene
Falkenberghalle

Line Dance-Gruppe Jolly Boots
Sondertraining
Do., 19.30-21:00
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Line Dance-Gruppe Jolly Boots
Fortgeschrittene gehobener Anspruch
Fr., 18:15-19:45
Aula Schule Schnuckendrift

Gesellschaftstanz für Anfänger
und Wiedereinsteiger
Fr., 19:00-20:30 Falkenberghalle

## Tennis

Einzel- und Gruppentraining für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
nach Vereinbarung mit Trainer
Boris Weber, Telefon 040 7014142

Sa., 10:00-12:00 Jugendtraining
Vereinsplätze Tennis

## Tischtennis

Schüler/Jugendliche
Mo., 17:30-18:45 Gruppe ROT
Fr., 16:15-17:30 Gruppe GELB
Fr., 17:30-18:45 Gruppe GRÜN

Erwachsene
Mo., 19:00-22:00
Mi., 19:00-22:00
Fr., 19:00-22:00

alle: Sporthalle An der Haake

## Volleyball

männliche Jugend bis 13 J.
Mo., 16:30-18:00 Turnhalle Sandbek
Mi., 17:00-18:30
Sporthalle Neuwiedenthal

weibliche Jugend 12-14 J.
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Neuwiedenthal
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Süderelbe

weibliche Jugend bis 17 J.
Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Sandbek

Damen ab 16 J.
Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Süderelbe

Damen ab 18 J.
Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek
Mo., 20:00-22:00 CU Arena
Do., 20:00-22:00 CU Arena

Mix Ü40
Mo., 20:00-21:45 Halle Neumoorstück
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg
Do., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Damen ab 14 J.
Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Sandbek
Mi., 20:00-22:00 CU Arena
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1
Fr., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend Auswahl HVbV
Di., 17:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Mix um 18 J.
Di., 20:00-22:00 CU Arena

Mix ab 18 J.
Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1
Fr., 20:00-22:00 CU Arena

Jugend ab 8 J.
Mi., 16:30-18:00
Sporthalle Süderelbe

männliche Jugend bis 16 J.
Mi., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek
Do., 18:30-20:00 Störtebekerhalle 1

weibliche Jugend bis 15 J.
Mi., 18:00-20:00
Sporthalle Süderelbe
Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Neugraben

weibliche Jugend 16-18 J.
Mi., 18:30-20:00
Sporthalle Süderelbe

Herren Ü40
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend
Do., 17:00-18:30 Störtebekerhalle 1

Talentschmiede
Do., 18:00-20:00 Turnhalle Kiesbarg

Kooperation Schule-Verein
Fr., 14:00-17:00 Turnhalle Neugraben

Talentschmiede ab 14 J.
Fr., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Freizeitsport
Sa., 11:00-13:00 Halle Neumoorstück

## Yoga

Hatha Yoga - Mo., 09:30-11:00
Vereinshaus-Clubraum

Hatha Yoga - Di., 18:30-20:00
Gymnastikhalle Hausbruch

Hatha Yoga für Senioren
Mo., 11:00-12:30
Vereinshaus-Clubraum

Active-Aging-Yoga - Do., 09:00-10:30
Vereinshaus-Clubraum

Intensive-Yoga für Anfänger
Do., 20:00-21:00
Gymnastikhalle Hausbruch

## Zumba

für Anfänger & Fortgeschrittene
Mi., 18:30-19:00 Vereinshalle 1

# HNT setzt auf Qualität

## Gütesiegel „Pluspunkt Gesundheit“ für viele Kursangebote

Mit qualifizierten Übungsleitern im Gesundheits- und Rehasport bietet die HNT seinen Mitgliedern auch eine große Auswahl an Präventionskursen.

Viele der Angebote sind mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet - sie werden damit von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und Deutschen Schwimm-Verband (DSV) als qualifizierte Angebote empfohlen.

Die Teilnahmebeiträge können bei der Krankenkasse zur Bezuschussung eingereicht werden, jedoch ist keine Kasse gesetzlich zur Kostenübernahme bzw. zur Bezuschussung verpflichtet. Weder der § 20 SGB selbst noch der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes schreibt die Förderung von Präventionsmaßnahmen vor. Die Umsetzung ist also leider immer ein „Kann“ und kein „Muss“. Seit Januar 2014 werden sämtliche Präventionsangebote in der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) auf ihre Bezuschussungsfähigkeit geprüft. Selbst wenn die ZPP einen Kurs als bezuschussungsfähig einstuft, hängt es vom Leistungskatalog der jeweiligen Krankenkasse ab, ob die Kosten anteilig übernommen werden.

Grundsätzlich sollte die Teilnahme an einem Präventionskurs nicht von der Bezuschussung abhängig gemacht werden, denn es geht in erster Linie darum, sich und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Wer trotzdem sicher gehen möchte, ob eine Maßnahme bezuschusst wird, sollte sich im Vorwege bei seiner Krankenkasse erkundigen.

# Beckenbodentraining

## Es sind wieder Plätze frei

Aufgrund der großen Nachfrage haben wir für die Beckenboden-Gruppe freitags von 10 bis 11.30 Uhr leider weiterhin ein Aufnahmestopp.

In der gemischten Gruppe - immer dienstags von 8.15 bis 9.30 Uhr in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253 - können noch weitere Teilnehmer aufgenommen werden.

Eine Schnupperstunde zum Kennenlernen ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich. Wer sich vorab informieren möchte, kann sich direkt mit Übungsleiterin Meike Paul in Verbindung setzen:

Telefon 040 72961388,
E-Mail gesundheitssport@hntonline.de

# Zweiter Kurs „Smovey“ - swing and smile in der Natur

## Kursstart am Montag, 5. September

Gleich nach den Sommerferien bietet die HNT einen weiteren Kurs mit dem Schwingringsystem„Smovey“. Dieses Mal geht es nach draußen. Das gesamte Trainingsprogramm findet in der Natur statt.

Die beiden jeweils 500 Gramm schweren Ringe bestehen aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Durch eine Vorwärtsbewegung mit einer anschließenden Gegenbewegung in die Rückwärtsbewegung beginnen die vier freibeweglichen Stahlkugeln sich als freie Masse zu bewegen und stoßen dabei in pulsierender Art auf die Rillen und Spiralstege des Schlauches - mit einer Frequenz von 60 Hertz.

Diese Schwingung entspricht dem Taktmuster des Menschen und wirkt auf rund 100 Millionen Körperzellen. Diese Frequenz bewirkt beim Anwender eine spürbare Vibration in den Handflächen.

Die Handreflexzonen besitzen nach der TCM Lehre zahlreiche Bereiche, welche über deren Meridianpunkte mit den inneren Organen und Kreisläufen eine reflektorische Beeinflussung durch die Vibrationsschwingungen erfahren - eine ganzheitliche Bewegung von innen nach außen!

Bereits nach wenigen Schwingungen wirken die Smoveys® vielfältig und ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche. Sie stärken Wirbelsäule und Tiefenmuskulatur, aktivieren die Lymphe, fördern den Stoffwechsel und steigern Beweglichkeit und Ausdauer. Beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen - wie den Beinen - werden beide Hirnhälften aktiviert. Dies führt zur Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösefähigkeit.

Außerdem eignet sich das Smoveyvibroswing® für tiefe Entspannungen durch Meditationen und Massagen. Die Schwünge öffnen unseren Brustraum, lassen uns durchatmen, erweitern den inneren Raum, bringen Freude – eben einfach: swing and smile!

**Smovey-Einführungskurs in der Natur**
**acht Termine ab 5. September,**
**jeweils montags 18.15 bis 19.15 Uhr**
**Treffpunkt am HNT Vereinshaus vor der Halle HNT 2**

**Kursbeitrag:**
**für HNT-Mitglieder 75 Euro, für Nicht-Mitglieder 90 Euro**

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt, Information und Anmeldung im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de**

# Reha-Sprechstunde

## Öffnungszeiten in den Ferien

In der ersten Augustwoche bleibt das HNT Reha-Büro im HNT Vereinhaus, Cuxhavener Straße 253, geschlossen. Ansonsten finden die Reha-Sprechstunde in den Hamburger Sommerferien vom 21. Juli bis 31. August immer mittwochs in der Zeit von 16 bis 19 Uhr statt.

**Telefon 040 70382435 - E-Mail reha@hntonline.de**

# Thema: „Füße“
## Workshop im September

Die Füße finden im Alltag in der Regel nur wenig Beachtung. In Kooperation mit dem HNT-FitHus hat der HNT-Gesundheitssport jetzt ein spezielles Programm rund um das „Wunderwerk Fuß“ entwickelt.

Der Nachmittagsworkshop - am Samstag, 7. September, von 13 bis 17 Uhr - bietet die Gelegenheit, die großartige Konstruktion der Füße kennenzulernen.

Zunächst geht es um die Vermittlung anatomischer Grundlagen. Danach wissen die Teilnehmer zukünftig besser zu schätzen, was ihre Füße tagtäglich leisten. Es folgen vielseitige, praktische Übungen zur Wahrnehmung, Beweglichkeit, Stabilisation und Kräftigung.

Wer zudem Interesse daran hat zu erfahren, wie sich etwa die Stellung der Füße auf die gesamte Körperhaltung auswirkt, ist in diesem Workshop genau richtig.

Nähere Informationen und Anmeldung bei
Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail
gesundheitssport@hntonline.de

# Neu: HNT-Kurs „MenFit“ -
## Kraft und Ausdauer für Männer 45+

Beim MenFit - dem neuen HNT Kraft- und Ausdauertraining für Männer ab 45 - stehen Übungen aus dem täglichen Bewegungsablauf im Mittelpunkt. Dabei werden die großen Muskeln – wie Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur – sowie die kleinen, knochennahen Muskeln gekräftigt. Hinzu kommt die Mobilisation der Gelenke. Im Training werden klassische Übungen mit Geräten – wie etwa Hanteln, Brazils, Stäbe, Bälle, Reifen, Kästen oder Bänke – und auch ohne Geräte angeboten. Für weitere Abwechslung sorgen ein Zirkeltrainings und kleine Wettkampfspielen. Einheiten zur Verbesserung der Schnellkraft und der Sturzprophylaxe ergänzen das Programm. Passende Musik sorgt zudem für die Motivation der Teilnehmer.

**Das neue Angebot startet am Donnerstag, 1. September, 19 Uhr, in der Turnhalle Neugraben, Francoper Straße 32.**
Weitere Infos gibt es im HNT-Sportbüro,
Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de

# Integration durch Sport
## HNT jetzt offiziell anerkannt

Die HNT wurde vom Hamburger Sportbund (HSB) als Stützpunktverein für das bundesweite Programm„Integration durch Sport“ ausgewählt. Der Verein gehört damit der Initiative an, mit welcher der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) integrative Maßnahmen und Projekte in ganz Deutschland fördert. Die Auswahl als sogenannter Stützpunktverein gilt zunächst für die Jahre 2016 und 2017. In diesem Zeitraum erhält die HNT eine finanzielle Förderung, mit der neue Angebote für Migranten und Flüchtlinge geschaffen werden sollen. Bei der Umsetzung wird der Verein vom HSB begleitet. Diese Unterstützung ist ebenfalls ein zentraler Bestandteil des Stützpunkt-Konzeptes.

Für die HNT ist Integration immer schon ein wichtiges Thema. Gut die Hälfte der fast 5.000 Mitglieder des Vereins haben einen Migrationshintergrund. Als anerkannter Stützpunktverein kann die HNT ihre integrativen Maßnahmen nun weiter ausbauen und erweitern. Geplant sind unter anderem ein neues Volleyballangebot für Migranten und Flüchtlinge sowie Fitnessangebote für Frauen und Mädchen

# Hol Dir das Sportabzeichen!
## Jetzt Herausforderung annehmen

Die HNT-Leichtathletik ist Partner für das Deutsche Sportabzeichen. Jeder kann die Herausforderung annehmen und die Prüfungen der leichtathletischen Disziplinen regelmäßig bei Horst Lux und seinem Prüferteam ablegen. Eine HNT-Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Die nächsten Prüfungstermine für den Erwerb des Sportabzeichens sind am Dienstag, 12. Juli, 9. August und 13. September - jeweils ab 18 Uhr auf dem Sportplatz im Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a.

HNT-Mitglieder haben die Möglichkeit, sich speziell auf die Prüfungen vorzubereiten. Folgende wöchentliche Trainingsgruppen der HNT-Leichtathletik stehen dafür zur Verfügung: Dienstags, 18 bis 19:30 Uhr mit Marco Rohrer mit Kinderbetreuung durch das Jugendteam und mittwochs, 18 bis 19.30 Uhr mit Claudia Ulbricht.

Weitere Infos zu den angebotenen Prüfungen im HNT Sportbüro,
Telefon 040 7017443 oder
E-Mail sportbuero@hntonline.de

DEINE HERAUSFORDERUNG
DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

# Pfingstausfahrt der HNT-Judokas

**von Michael Zart, Abteilungsleitung Judo**

Wie schon oft, ging es Pfingsten wieder auf Judoausfahrt. Ziel war die Jugendherberge Thülsheimer Talsperre bei Cloppenburg. Freitagnachmittag stand der Globetrotter-Reisebus bereit und nahm die Gruppe mit 28 Kindern und fünf Betreuern an Bord. Trotz Stau waren wir noch rechtzeitig zum Abendessen am Ziel. Wie immer in der ersten Nacht, dauerte das Einschlafen sehr lange – es gab ja viel zu erzählen!

Erstaunlich früh am nächsten Morgen waren alle wieder zum Frühstück fit. Das Wetter war recht launisch. Bei strahlendem Sonnenschein, gefolgt von starkem Wind, Regen mit Hagel und schließlich wieder Sonne, erkundeten alle die Umgebung an der Talsperre. Auch die Zeit am Abenteuerspielplatz ließen sich die Kinder nicht vermiesen und tobten sich aus. Der Abend wurde wieder lang und alle waren gespannt auf die Fahrradtour am nächsten Tag.

Nach dem Frühstück erfuhren die Teilnehmer, was sie heute erwartet und in welcher Gruppe sie fahren werden. Die Fragebögen zur Fahrradrallye gab es auch - für alle Gruppen gab es einen blauen Judoanzug und zwei Judo-T-Shirts zu gewinnen. Jeder Betreuer begleitete jeweils 5-6 Kinder: Die Fahrräder gesattelt und im 15 Minuten-Takt starteten die Gruppen! Die Route führte um die Talsperre herum bis nach Cloppenburg, wo der Besuch eines Museumsdorfes geplant war. Aber die Praxis hatte dann doch einige Tücken bereit. Die Fahrt um den See war ja noch einfach, bis die Gruppen den Ort Dwergte bzw. Molbergen erreichten bzw. erreichen sollten oder wollten. Eine fehlerhafte Ausschilderung? Fehlende Erfahrung im Kartenlesen? Alles war wohl vertreten, auf jeden Fall kamen zu den zunächst geplanten Kilometern einige weitere aufgrund von ungeplanten Umwegen dazu.

Die Ankunft im Museumsdorf war daher über den ganzen Tag verteilt, aber hingefunden haben am Ende alle. Der Rückweg war entspannter und schneller. Alle trafen wohlbehalten zum Abendessen in der Jugendherberge ein. Die Auswertung der Fragebögen ergab dann drei Teams mit gleicher Punktzahl. In einem Stechen wurde die Siegergruppe durch Boccia ermittelt. Sieger wurde am Ende Gustav, der sich riesig auf den Anzug freute. Die beiden T-Shirts gingen an Rishab und Justice.

Auch die letzte Nacht war für alle kurz. Am nächsten Morgen erkannte man den fehlenden Schlaf in den Gesichtern. Nach dem Frühstück und dem Zimmeraufräumen folgte ein Spaziergang zum letzten Höhepunkt des Wochenendes: Der Besuch des Klettergartens an der Talsperre. Nach gründlicher Einweisung ging es in die Bäume: ein Riesenspaß! Sehr beliebt war der „Flying Dutchman“, bei dem man als Seilbahn über einen See zum nächsten Haltepunkt sauste.

Viel zu schnell waren diese Stunden vorbei, aber der Globetrotterbus wartete schon. Nach zwei Stunden Busfahrt endete am Montagabend die Pfingstausfahrt der Judokas.

# HNT-Fußballnachwuchs beim Ederlandbergland-Cup

**von Malte Pick**

Um 8.13 Uhr starteten wir mit 16 Spielern und zwei Spielerinnen sowie Trainer und Betreuern mit dem Bus zu unserem Turnierwochenende über Himmelfahrt nach Allendorf im Ederbergland. Die Vorfreude war groß und auch während der gut acht Stunden Fahrt im Bus spürbar. Endlich angekommen, hieß es dann das Nachtlager in einer Tennishalle mit weiteren acht Teams vorzubereiten und die Umgebung zu erkunden. Den Nachmittag und Abend verbrachten wir mit Musik und viel Fußball bei bestem Wetter und schauten unserem ersten Spiel am nächsten Tag gelassen entgegen.

Trotz des „späten“ Spielbeginns um 13.30 Uhr hieß es dennoch früh aufstehen, um das, einen Spaziergang entfernte, Frühstück einzunehmen. Schließlich standen wir in den neuen Erima-Trikots gegen TSV Siegen (Nordrhein-Westfalen) auf dem Spielfeld. Leider unterlagen wir knapp mit 0:1, merkten aber, dass wir mit unseren ein bis zwei Jahre älteren Gegnern mithalten konnten. Nach nur einer halben Stunde Pause ging es bei weiterhin bestem Wetter gegen die holländische Mannschaft Musketier-11. Auch hier mussten wir uns mit 0:1 geschlagen geben, auch wenn das gesamte Spiel auf das Tor der Holländer ausgerichtet war. Ärgerlich! Doch auch diese Niederlage steckten wir gut weg, kühlten Kehle und Füße mit einer Cola und einem Fußbad und feuerten nachmittags schon wieder die E-Junioren an.

Auch am zweiten Tag unserer Ausfahrt hieß es wieder früh aufstehen, um das erste K.O.-Spiel um 9 Uhr gegen TV Wellingholzhausen 1.-B (Niedersachsen) zu bestreiten.

Trotz unseres ersten Tors scheiterten wir im Elfmeterschießen und mussten dementsprechend um den vorletzten Platz spielen. Aus dem zweiten K.O.-Spiel ergab sich, dass wir die 1.-A vom TV Wellingholzhausen als Gegner bekamen. Hier belohnten wir uns trotz eines anfänglichen 0:1 Rückstands mit einem 2:1-Sieg.

Bei der Siegerehrung am Abend feierten wir nicht nur unseren 11. Platz, sondern auch den Fairnesspokal und verabschiedeten uns mit einer Rede von Kapitän Noah. Der restliche Abend wurde mit Fußballspielen, bei dem auch Trainer und Betreuer mitmachen mussten, genossen. Am nächsten Tag hieß es dann aufräumen und die Heimfahrt antreten. Alles in allem war es eine stabile Ausfahrt mit viel Spaß, Fußball und unser Ziel – den Fairnesspokal mit nach Hause zu nehmen – haben wir auch erreicht.

# WELTNEUHEIT!

# ERIMA HYBRID

erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

GENÄHT + GEKLEBT

EXTREM LANGLEBIG

GEMEINSAM GEWINNEN

www.erima.de

# Fußball für Kinder

## Neues HNT-Angebot im Sportpark

Wer später mal Europameister werden will, muss früh anfangen zu üben. Für die Fußballstars von morgen gibt es nun ein neues HNT-Angebot.

Der Fußball-Kurs für Kinder von fünf bis acht Jahren ist jetzt gestartet. Immer mittwochs von 15.30 bis 16.45 Uhr auf dem neuen Kunstrasenplatz im Sportpark Opferberg, Cuxhavener Str. 271a, dreht sich für die Nachwuchskicker alles um Ball, Dribbling und Toreschießen. Wer einfach gerne Fußball spielt, im Freien herumtobt und auch den Umgang mit Ball trainieren möchte, ist hier genau richtig.

Weitere Informationen gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

# Beachvolleyball

## HNT hat neue Abteilung gegründet

Die HNT bietet allen Interessierten jetzt neu die Gelegenheit, auf den neuen HNT Beachvolleyball-Courts im Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a, regelmäßig und kostengünstig zu spielen. Im Juni ist jetzt eine eigene HNT Beachvolleyball-Abteilung gegründet worden.

Mitglieder können täglich von 8 bis 22 Uhr auf der Anlage trainieren. Eines der drei Felder ist von April bis September für das Training und die Spiele der neuen Abteilung reserviert. Alle anderen Courts können benutzt werden, wenn keine anderweitige Buchung vorliegt. Bälle stehen in begrenzter Zahl gegen Pfand zur Verfügung.

Erwachsene zahlen zusätzlich zum HNT-Grundbeitrag 15 Euro pro Monat für die Mitgliedschaft in der Beachvolleyball-Abteilung. Für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre liegt der Abteilungsbeitrag bei 10 Euro im Monat. Die offizielle Beachvolleyball-Saison beginnt am 1. April und endet am 30. September eines Jahres. Vom 1. Oktober bis zum 31. März wird jeweils ein Wintertraining angeboten.

# Qualifikation ist ein Erfolg

## HNT Turner bei den Deutschen Jugendmeisterschaften

Die beiden HNT Turner Daniel Charcenko (Jahrgang 1999) und Lennart Paasch (1998) haben sich erstmals für die Deutschen Jugendmeisterschaften im olympischen Geräteturnen qualifiziert. Sie werden am ersten Juliwochenende in Wernau bei Stuttgart ausgetragen.

Lennart Paasch qualifizierte sich souverän bei den Hamburger Meisterschaften für seinen ersten nationalen Wettbewerb. Für Daniel Charcenko war der Weg dorthin deutlich steiniger. Er verletzte sich bei den Hamburger Meisterschaften am Reck, seinem dritten Wettkampfgerät, schwer am Finger und musste die Konkurrenz abbrechen. Die Heilung verlief allerdings sehr schnell und er trainierte auch während der Schonung des Fingers weiter Kraft und Dehnung. So holte er die Qualifikation auf den Niedersächsischen Landesmeisterschaften nach, wo er souverän gewann.

Die Erwartungen sind nicht zu hochgesteckt. Lennart Paasch: „Für uns ist die Teilnahme ein großer Erfolg. Wir können uns mit den besten Turnern Deutschlands messen.“ „Eine tolle Standortbestimmung. Jetzt geht es darum sauber durch zu turnen und ein Markenzeichen zu setzen“, ergänzt Daniel Charcenko.

Trainer Dr. Edwin Palnau ist zuversichtlich: „Die Jungen haben toll trainiert. Wir werden viel lernen und nach dem Wettkampf wird Hamburg mit der HNT wieder auf der Landkarte des DTB verzeichnet sein.“

**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

# Auszeichnung für 30 Jahre Engagement

## „Süderelbe-Thaler“ für Eva-Maria und Peter Bax

Eva-Maria und Peter Bax erhielten jetzt von Achim Gerdts, Regionalbeauftragter für Süderelbe, und Robert Timmann, stellvertretender Vorsitzender der Bezirksversammlung Harburg, den „Süderelbe-Thaler“ überreicht. Mit diesem werden seit vielen Jahren einmal jährlich Persönlichkeiten im Süderelberaum für herausragendes Engagement und besondere Verdienste für die Menschen im Stadtteil geehrt.

Seit Jahrzehnten sind Eva-Maria und Peter Bax in der HNT ehrenamtlich aktiv, zunächst als Übungsleiter in der Turnabteilung. Im Laufe der Jahre wuchs die Idee, den Bedürfnissen älterer Mitglieder im Verein gerecht zu werden. „Das war die Geburtsstunde der Seniorenfreizeitabteilung – eine Abteilung, die heute aus der HNT nicht mehr wegzudenken ist“, betont Achim Gerdts. Seit 30 Jahren ebnete das Ehepaar, mit zahlreichen sportlichen und geselligen Aktivitäten insbesondere älteren und teilweise alleinstehenden Menschen, einen Weg aus dem Alleinsein hinein ins gesellige Miteinander. „Es ist Ihnen eine Herzensangelegenheit, einen ersten Schritt auf ältere Menschen zuzugehen oder sie zu motivieren, diesen Schritt zurück in die Gemeinschaft selbst zu gehen“, so Gerdts.

Basare, Ausflüge, Herbstessen, Städtereisen in europäische Metropolen, Kuren in bekannten Seebädern und vieles mehr: Eva-Maria und Peter Bax sind dabei Ideengeber, Veranstalter, Reiseleiter und Servicepersonal zugleich. Fast 400 Mitglieder umfasst die auch heute noch von den beiden Geehrten geleitet Seniorenfreizeitabteilung der HNT.

**Achim Gerdts (links), Regionalbeauftragter für Süderelbe, und Robert Timmann, (rechts) stellvertretender Vorsitzender der Bezirksversammlung Harburg überreichte den Süderelbe-Thaler an Eva-Maria und Peter Bax.**

**Foto: Demitz**

# Neu: die „HNT-App“!

## Alle HNT-Infos für unterwegs - jetzt kostenlos downloaden

Erhältlich im App Store

JETZT BEI Google play

**Impressum**

Die HNT, 3/2016, Juli 2016, 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
Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

HNT
HAUSBRÜCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V.
HAMBURG
GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.de
erima
SPORTSWEAR SINCE 1900