



# Die HN1

Ausgabe 1 - Februar 2017



**Turnen:  
Basis für  
Beweglichkeit**

So geht Sport heute!



## Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

die erste von insgesamt fünf Ausgaben unserer Vereinszeitung „Die HNT“ für dieses Jahr ist erstellt. „Die HNT“ informiert ihre Mitglieder, Freunde, Unterstützer und Bewohner der Süderelbe-Region über die Aktivitäten des größten Sportvereins im Hamburger Süden.

Die HNT ist mit zahlreichen neuen Angeboten ins Jahr 2017 gestartet. Das neue Crosstrainingsangebot in der Fitbox, die kostenlose Ernährungsberatung im FitHus, neue Angebote im Kinderturnen, ein Tanzworkshop, das Nachwuchs-Übungsleiterausbildungsprogramm HNT-Startpilot und viele interessante und bewegungsreiche Spiel- und Sportangebote in den Abteilungen der HNT sind hier zu nennen.

Die HNT bietet zudem eine professionelle Leistungsdiagnostik für jeden an. Durch eine Atemgasanalyse – Spiroergometrie – werden die idealen Trainingsbereiche in weniger als einer Stunde festgelegt. Die Leistungsdiagnostik ist für jeden Sporttreibenden ideal, da der aktuelle Leistungsstand ermittelt und ein individueller Trainingsplan zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit erstellt wird. Die HNT bietet dieses Verfahren für Mitglieder und Nichtmitglieder an.

Der Aufbau eines Volleyballleistungszentrums wurde von der HNT maßgeblich gesteuert. Die HNT hat mit seinen Kooperationspartnern VTH und TVF, dem Hamburger Volleyballverband sowie der VG HNF ein zukunftsweisendes Modell entwickelt. Mit diesem werden junge Talente im Volleyballleistungszentrum gefördert, um mittel- und langfristig in der Bundesliga-Mannschaft vom Volleyball-Team Hamburg zu spielen. Die Leitung dieses Leistungszentrums wird der erfahrene Volleyballmanager und -trainer Helmut von Soosten übernehmen.

Viele der erwähnten Maßnahmen führen dazu, dass wir durch die Professionalisierung des Sports die Angebotsqualität deutlich erhöhen und nicht zuletzt dadurch in vielen Bereichen einen starken Mitgliederzuwachs verzeichnen.

Das Jahr 2017 werden wir nutzen, um unsere Angebote auszuweiten, die Angebotsqualität stetig noch weiter zu verbessern und die Infrastruktur des Sportparks Opferberg weiterzuentwickeln. Es liegen viele spannende und zukunftsweisende Aufgaben vor uns, die es mit Kreativität, Einsatz und Spaß zu bewältigen gilt. Wir freuen uns mit allen Mitgliedern, Förderern, Übungsleitern, Ehrenamtlichen und Freunden der HNT diesen Weg gemeinsam zu gehen.

### Mit sportlichen Grüßen

**Mark Schepanski**  
HNT-Präsident



## 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](mailto:sportbuero@hntonline.de)

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](mailto: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



## Turnen - für Kinder die Basis für Bewegungserfahrung HNT-Angebote sind Grundlage für lebenslangen gesunden Sport



Das Kinderturnen ist *die* motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Wie keine andere Sportart fördert es vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten, wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Dabei orientiert sich Kinderturnen an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen, zu kooperieren und vieles mehr. Es ist die Basis für lebenslange Bewegung!

Es ist nicht verwunderlich, dass die HNT nicht nur aufgrund ihrer über hundertjährigen Turntradition, hier einen qualitativen Schwerpunkt ihrer Arbeit legt. Mit mehr als 20 wöchentlichen Angeboten, die von sieben lizenzierten Übungsleiterinnen und vielen engagierten Gruppenhelferinnen und -helfern geleistet werden, hat die HNT einen besonderen Fokus auf diese immer wichtiger werdenden Gewöhnung an Bewegung – die nicht zuletzt viel Spaß macht und ebenso für eine lebenslange gesunde Entwicklung sorgt.

Diese nachhaltige Bewegungsförderung beim Kinderturnen motiviert zu einem Sporttreiben idealerweise bis ins hohe Alter und ermuntert zu einem bewegten Lebensstil. Dieses kann nur über die Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung gelingen – etwa durch fantasievolle Gerätekombinationen, die zu Bewegungslandschaften und Kletterparcours werden, die es zu über- und durchqueren gilt. Und auch einfache turnerische Grundelementen, wie der Rolle vorwärts oder dem Rad, lässt ein positives „Drehgefühl“ erleben. Wer erinnert sich nicht gerne an das schöne Gefühl des Fliegens beim Trampolinspringen oder beim Schaukeln an den Ringen?

Bereits für Kinder ab einem Jahr bietet die HNT mit dem Eltern-Kind-Turnen die Gelegenheit zu ersten Bewegungserfahrungen. Vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften, Spielen für zu Hause und den Spielplatz. Mit Hilfe der Eltern und den qualifizierten

Übungsleiterinnen erleben die Kinder durch Nachahmen und eigenständiges Probieren ihre ersten Erfahrungen in der Welt des Kinderturnens.

Das Kleinkinderturnen für Mädchen und Jungen im Alter von vier bis sechs Jahren gibt nach dem Eltern-Kind-Turnen, den Nachwuchssportlern erstmals Gelegenheit, ohne Eltern die Turnhalle für sich zu erobern. Kinder beginnen zu verstehen und lösen durch Denken, zunächst einfache und später immer schwierigere Bewegungsaufgaben. Die vielfältigen und abwechslungsreichen Angebote lassen die Turnstunden zu einer neuen Erlebniswelt werden. War etwa das Festhalten am Barrenholm die erste Begegnung mit einem Turngerät, so wird der Barren jetzt in eine Hängebrücke umfunktioniert. Bewegungsgeschichten und Bewegungslandschaften erzeugen eine hohe Attraktivität. Durch aktives Handeln, kreativen und phantasievollen Umgang mit ihrer Umwelt lernen die Kinder, die vorhandenen Fertigkeiten ihrer Alltagsmotorik zu verbessern sowie ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern. Die Bewegungsangebote zur Schulung der Wahrnehmung nehmen eine wichtige Rolle in der Bewegungswelt der Kinder in diesem Alter ein.

Mit dem Eintritt in die Schule beginnt für alle Kinder rund um sechs Jahre Lebensalter ein gänzlich neuer Lebensabschnitt. Die Alltagsmotorik mit Laufen, Springen, Hüpfen oder Kriechen sollten in diesem Alter vollkommen beherrscht werden. Die Lernfähigkeit nimmt rasch zu und ist aufgrund des bereits erlernten schulischen Wissens, der sprachlichen Kompetenz, der Bewegungserfahrung und der Motivation besonders gut ausgeprägt, so dass Kinder sportliche Bewegungen im Idealfall auf Anhieb lernen können. Ganz egal, welche Sportart, welche Einzel- oder Mannschaftsdisziplin später dem Interesse oder den Vorlieben gilt – von den Bewegungserfahrungen beim Turnen von klein auf an profitieren alle!

**Alle Informationen zu Bewegungsangeboten für Kleinkinder und Kinder im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)**



## Meditation mit Evelyn Jetzt fest im Programm

Einfach abschalten vom Alltag, neue Kraft tanken, den Kopf frei bekommen – diese Gelegenheit bietet jetzt das HNT-FitHus mit dem Kurs „Meditation“ in seinem festen Wochenprogramm.

Immer freitags von 18 bis 19 Uhr gibt es unter der fachkundigen und einfühlsamen Anleitung von Kursleiterin Evelyn Schmidt jetzt jede Woche die Chance, vom Alltag erholt ins Wochenende zu starten.

Für FitHus-Mitglieder ist die Teilnahme im Mitgliedsbeitrag bereits enthalten. Nichtmitglieder können - wie bei allen Kursen im festen Wochenprogramm - mit einer Zehner-Kurskarte dabei sein.



## Rückenschule und Entspannung Neuer Kurs



Zu langes Sitzen, falsches Heben, unvorteilhafte Körperhaltung – und viel zu wenig Bewegung - leidtragend ist im wahrsten Sinne häufig der eigene Rücken. Höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen!

Gutes für den Rücken gibt es jetzt im im neuen FitHus-Kurs „Rückenschule & Entspannung“ unter der Leitung von Rückenexpertin Regina Reefschläger.

Der achtwöchige Kurs beginnt am 22. März, mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr. Der Beitrag für den Kurs von 120 Euro für Nichtmitglieder (FitHus-Mitglieder 100 Euro) werden von den Krankenkassen bezuschusst.

## Neues Angebot für Mitglieder Ernährungsberatung

Neben genügend Bewegung und Fitness trägt eine ausgewogene Ernährung zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Im HNT-FitHus gibt es daher jetzt eine individuelle Ernährungsberatung.

Ernährungsspezialist Jan Schneider berät die FitHus-Mitglieder ab sofort kostenlos, wie sich etwa der persönliche Körperfett-Anteil reduzieren lässt, ein spezieller Muskelaufbau helfen kann und wie der körpereigene Stoffwechsel optimiert werden kann.

Nichtmitglieder können sich für 25 Euro Beitrag ebenfalls individuell beraten lassen. Terminvereinbarungen sind direkt im FitHus am Infotresen möglich.



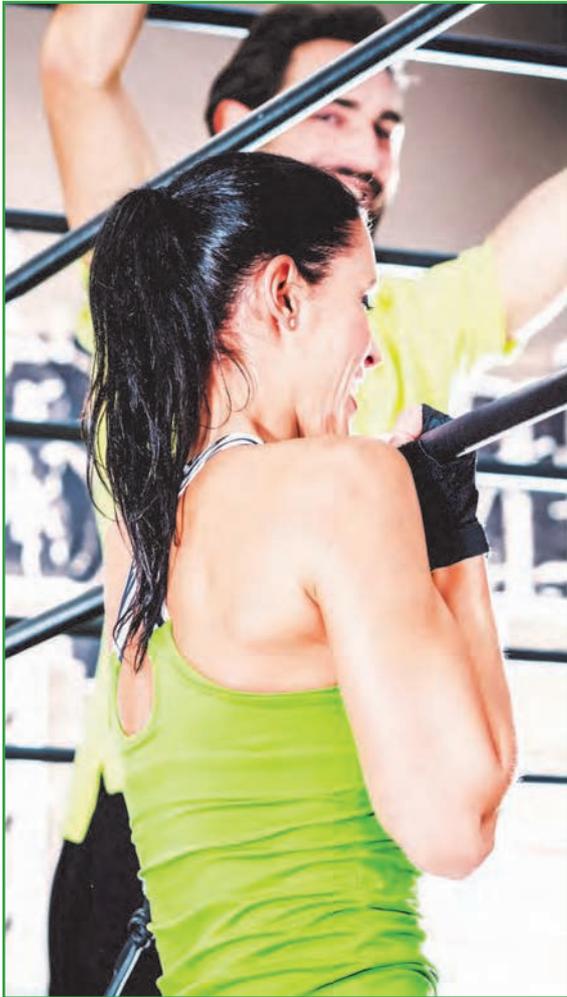
Das HNT-Sportstudio FitHus bietet einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Lust auf mehr Bewegung und Aktivität? Dann gleich einen Termin zum kostenfreien Probetraining vereinbaren!

**HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2**  
**www.fithus.de - Infotelefon 040 7015774**  
**E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)**



## Grenzerfahrung beim „Cross Training in der Fitbox“ Jetzt im März kostenlos ausprobieren!

„Cross Training in der Fitbox“ - was ist das?  
**Das parallele Trainieren mit unterschiedlichen Übungen, die sich gegenseitig ergänzen, bilden dabei die Basis.** Das Ziel dabei: Möglichst viele Facetten der Kondition gleichermaßen trainieren, um eine gute und vielseitige Grundlage für verschiedene Sportarten zu schaffen – oder auch



„nur“, um die persönliche Fitness optimal zu stärken. Dazu ist das neue HNT-„Cross Training in der FitBox“ ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, basierend auf funktionellen Übungen, die immer wieder variiert, mit hoher Intensität wiederholt werden.

Für jeden individuellen Leistungsstand ist das Training möglich und fordert immer wieder dazu auf, die persönliche Komfortzone zu verlassen und beim gegenseitig motivierenden Training in der Kleingruppe alles zu geben - bis an die persönliche Leistungsgrenze und auch schon einmal darüber hinaus.

Das alles selbstverständlich immer unter der professionellen Betreuung durch das HNT-Trainer-Team. Die rund einstündige Trainingseinheit beginnt mit einem Warm up, gefolgt von einer Technik- oder Kraftereinheit und endet mit dem gemeinsamen „Workout of the day“ (WOD) – dem eigentlichen Kern jeder Trainingseinheit.

**Den ganzen Monat März lädt die HNT zum kostenlosen Cross Training zum Ausprobieren für Neueinsteiger ein.**

Das Trainerteam mit Alexander Gross und Elena Iljazi freut sich, die Faszination des Trainings „in der Box“ allen Interessierten näher zu bringen. Die Trainingszeiten auf der Empore der Störtebekerhalle (Zugang Störtebekerweg gegenüber Wasserwerk Neugraben):

mittwochs und donnerstags 18 bis 19 und 19 bis 20 Uhr,  
dienstags 18.30 bis 19.30 und 19.30 bis 20.30 Uhr  
sowie freitags 19.30 bis 20.30 Uhr.

## Neuer Kurse:

### Cross Training 50+

Ab 23. März, 8 Kurseinheiten,  
jeweils donnerstags 17 bis 18 Uhr  
Kursbeitrag 50 Euro für HNT Mitglieder,  
für Nichtmitglieder 90 Euro  
Fit für den Alltag - Schulung der motorischen Fähigkeiten wie Kraft - Ausdauer & Gleichgewicht

### Cross Training für Jugendliche

Ab 22. März, 8 Kurseinheiten,  
jeweils mittwochs 17 bis 18 Uhr  
Kursbeitrag 30 Euro für HNT Mitglieder,  
für Nichtmitglieder 60 Euro

**Information und Anmeldungen im  
HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443  
oder E-Mail sportbuero@hntonline.de**

**Mach's einfach mit OBI!**

**OBI**

Projekt Bad

Projekt Kinderzimmer

Projekt Wohnraum

Projekt Schlafzimmer

Projekt Küche

**Jetzt Ihr Projekt starten mit unserer 10 %-Starthilfe!**

# 10 %

auf Ihren Projekt-Einkauf ab € 100 Einkaufswert.  
Coupon nur gültig bis 31.3.2017 und nur im OBI Markt HH-Neugraben einlösbar.



206201293197304201

**OBI**

**OBI Markt Hamburg-Neugraben**  
Cuxhavener Str. 366  
21149 Hamburg-Neugraben  
Tel. 040 702070-0  
Mo.-Sa., 8-20 Uhr

**So funktioniert's:**  
Den Coupon abtrennen und vor dem Bezahlen an der Kasse in Ihrem OBI Markt Hamburg-Neugraben abgeben.  
Der Coupon ist nicht mit anderen Rabattaktionen/Coupons kombinierbar, einmalig und nicht nachträglich einlösbar. Ausgenommen sind Kautions-, Pfand-, Mietmaschinen-, Zeitschriften-, Bücher-, Service- und Geschenkkarten. Darüber hinaus nicht einlösbar bei Einsatz von OBI Kunden Karten im Sofortrabatt-Status und bei Online-Bestellungen.

## HNT-Ballett-Compagnie glänzte mit Weihnachts-Gala Begeisterung über drei Stunden volles Programm

Wie die beiden vorangegangenen, war auch die dritte Weihnachtsaufführung der HNT-Ballett-Compagnie erneut ein voller Erfolg und ein gelungener Jahresabschluss für alle Akteure und Besucher. Die weihnachtlich geschmückte Falkenberghalle war bis auf den letzten Platz gefüllt, als am dritten Advent die Gala vom „Entrée“ der Vorbereitungsklasse ab 11 Jahren eröffnet wurde. Die dank zahlreicher Neuzugänge erst kürzlich stark gewachsene Gruppe zeigte in puristischen Kostümen konzentriert ihre Choreographie, auf deren Schlusspose mit allen zehn Tänzerinnen und einem Tänzer die Begrüßung des Publikums folgte.



Foto: Katharina Bodmann

Anna Krüger führte durch das dreiteilige Bühnenprogramm und gab den anwesenden kleinen und großen Zuschauern Einblicke in ihre Arbeit mit den zwölf verschiedenen Klassen und erläuterte wissenswerte Hintergründe zu Wettbewerben und Tanzgeschichte. Geboten wurde eine abwechslungsreiche Abfolge von Auszügen aus dem Balletttraining, dem Repertoire-Unterricht der Fortgeschrittenen aus der Compagnie-Klasse und den aktuellen Choreographien für die kommende Wettbewerbssaison.

Besonders deutlich waren die Fortschritte der Irish-Dance Kindergruppe sowie bei den Jugendlichen und Erwachsenen. In den seit eineinhalb Jahren bestehenden Klassen trainieren längst nicht mehr nur „Beginners“ – durch die Teilnahme an verschiedenen „Feiseanna“ und „Oireachtasai“ haben die Schülerinnen mittlerweile nicht nur viele Me-

dailles, Pokale und einen Deutschen Meistertitel ertanzt. Viele der Mädchen haben sich zudem auf das zweite und dritte der vier Leistungsniveaus hochgearbeitet.

Ihren ersten Auftritt vor großem Publikum hatte die erst im Oktober 2016 gegründete Charaktertanzgruppe für Kinder, durch die nun auch samstags ein zweites Tanzfach erlernt werden kann. Nach rund drei Stunden – unterbrochen von zwei Pausen mit Kuchenbuffet – endete der Nachmittag mit dem gemeinsamen Singen eines Weihnachtsliedes. Tänzerinnen, Tänzer und das Publikum wurden musikalisch von den Instrumenten der Ballettklasse ab 9 Jahren begleitet, angeleitet von Larissa Seibel.

Der Dank gilt allen Helferinnen und Helfern beim Auf- und Abbau sowie hinter der Bühne und den „Kuchenbuffet-Eltern“, den fleißigen Näh-Müttern für das Anfertigen von fast 50 Kostümen und allen Beteiligten. Eine besondere Erwähnung gebührt den Spendern der Bühnendekoration, die von Obi-Neugraben und Butlers-Gänsemarkt zur Verfügung gestellt wurde, Kaufland-Neugraben für die kleinen Präsente für alle Aktiven und Familie Schwemer für die Übernahme der Kosten für den Gruppensatz der bezaubernden „Schlittschuhläufer“-Kostüme und deren Umarbeitung. Diese werden jetzt auch zum Ende Februar beim Regionalvorentscheid zum Deutschen Ballettwettbewerb erneut getragen werden.



Foto: Seibel

## Neu: Hard Shoe für Kinder Kurs der HNT Irish Dance Academy

Seit Beginn des Jahres können jetzt auch an Irish Dance interessierte Jungen und Mädchen ab neun Jahren zum „Schnuppern“ am Training der Hard-Shoe-Beginners-Class teilnehmen. Alle zwei Wochen wird ab sofort gemeinsam mit den Jugendlichen und Erwachsenen im HNT Vereinshaus geübt, natürlich auch für Wettbewerbe und Meisterschaften sowie regelmäßige Auftritte und Aufführungen.

Das Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die bereits Unterricht in der Soft-Shoe-Class haben, Kinder ohne Vorkenntnisse kontaktieren bitte vorab Trainerin Anna Krüger. Nach der Anmeldung ist die Anschaffung der entsprechenden irischen Steppschuhe und der einheitlichen Kleidung erforderlich. Training ist jeden 1., 3. (und ggf. 5.) Freitag im Monat von 17.15 bis 18.15 Uhr. Der Kursbeitrag beträgt einzeln 4,80 Euro und für das Irish-Dance-Paket für Kinder (Soft-Shoe- und Hard-Shoe-Beginners Class) 13 Euro.

Weitere Informationen gibt es im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)



## Tanzen in der HNT

### Nachmittag beim Tanztee genießen

Die HNT-Tanzabteilung veranstaltet am Samstag, 25. März einen geselligen Tanznachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Mitglieder und Nichtmitglieder sind von 15 bis 18 Uhr herzlich zum „Tanztee“ in der Opferberghalle im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, eingeladen.

Für das leibliche Wohl der Gäste ist mit Kaffee und Kuchen gesorgt. Mitglieder der HNT-Tanzabteilung sind mit einem Kostenbeitrag von drei Euro pro Paar dabei und können sich direkt bei ihren Gruppensprechern anmelden. Für Nichtmitglieder beträgt der Beitrag fünf Euro pro Paar.

### HNT-Tanz-Workshop für Anfänger und Wiedereinsteiger

Die Schulabschlussbälle rücken näher. Wer dazu und zu anderen Anlässen auf dem Parkett eine gute Figur machen möchte, hat die Gelegenheit vom 21. März bis 9. Mai beim HNT-Tanz-Workshop jeweils dienstags von 19 bis 20.30 Uhr die gängigen Tänze von Diskofox bis Walzer zu lernen oder sein Können wieder aufzufrischen.

Der Workshop mit acht Kursheiten ist auch offen für alle, die einfach zwischendurch wieder einmal das Tanzbein schwingen wollen. Geübt wird in lockerer Atmosphäre unter der Leitung von Tanztrainer Uwe Sietas in der Pausenhalle der Schule Schnuckendrift (Schnuckendrift 21).

Der Beitrag für HNT-Mitglieder beträgt pro Person 55 Euro, für Nichtmitglieder pro Person 60 Euro.

**Informationen und Anmeldung zu allen HNT-Tanz-Angeboten im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de) oder [tanzen@hntonline.de](mailto:tanzen@hntonline.de)**

## Tanz & Fitness: Zum-Dance! Jetzt kostenlos ausprobieren

Tanzen und Fitnesstraining in einem, das ist Zum-Dance. Die Kombination aus verschiedenen Tänzen wie Salsa, Merengue, Cha-Cha-Cha oder Samba und Aerobic-Elementen hält nicht nur fit, sondern bringt vor allem großen Spaß.



Bei der HNT kann dieses Angebot jetzt drei Wochen lang kostenlos ausprobiert werden. Der Kurs findet immer donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr im HNT-Vereinshaus (Cuxhavener Straße 253) statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Informationen im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de).

## HNT Line Dance Spaß auf ganzer Linie

Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß, rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht, wenn man sich die Tanzschritte nicht allein erarbeiten muss.



### Die Jolly Boots bei der Eröffnung des Sportparks Opferberg

Seit 2009 wird Line Dance bei der HNT angeboten. Trainiert werden die Jolly Boots, so nennen sich die HNT Line Dancer, von Kerstin Muche. In gemütlicher Atmosphäre werden einfache, aber auch komplexe Choreographien zu verschiedenen Musikrichtungen gelernt. Anders als beim Paartanz stehen die Tänzer beim Line Dance in einer Linie nebeneinander beziehungsweise hintereinander. „Da kein Partner mitgebracht werden muss, ist Line Dance für Alleinstehende gut geeignet“, erklärt die Trainerin Kerstin Muche.

Line Dance bietet die optimale Gelegenheit, vieles unter einen Hut zu bringen: Bewegung, Konzentration, Geselligkeit, Spaß und Musik. Dabei werden nicht nur die Gehirnzellen gefördert, sondern auch immer mal wieder die Lachmuskeln. „Die Schrittfolgen beim Line Dance sind in Sektionen eingeteilt, die je acht ‚counts‘, also Schritte zählen“, erläutert Kerstin Muche. Je nach Choreographie können es dann 32 oder 64 Schritte sein. Natürlich gibt es auch Ausnahmen, aber das ist am Anfang nicht so wichtig.

„Hier sind alle gut drauf“, berichtet Frauke Palkrona, die Gruppensprecherin der Dienstaggruppe. Der Fun Faktor wird bei den Jollys groß geschrieben. Das zeigen auch die vielen gemeinsamen Unternehmungen außerhalb des normalen Trainingsbetriebes. „Wir sind eine große Line Dance Familie“, betont die Gruppensprecherin der Freitaggruppe, Sabine Ressel, „obwohl jeder für sich tanzt, bewegen wir uns doch gemeinsam“, so Ressel weiter.

Wieviel Spaß Line Dance macht, zeigt auch der im Januar zu Ende gegangene Workshop. Zehn Wochen lang wurden den 28 Teilnehmern die ersten Schrittkombinationen beigebracht. Alle hatten viel Spaß und deshalb war es für viele selbstverständlich, diese Sportart weiter zu betreiben und haben sich in der HNT Line Dance Abteilung angemeldet.

Die medizinische Fakultät der Universität Stanford hat in einer Langzeitstudie über 21 Jahre übrigens belegt, dass Tanzen das Risiko an Demenz zu erkranken um 76 Prozent reduziert. Ein guter Grund, um das Tanzbein zu schwingen. Wer Lust auf Line Dance hat, kann gerne mal bei den Jollys vorbeischaun. Alle Trainingszeiten finden sich auf Seite 13 dieser Zeitung, alle Infos gibt es auch im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de).

## Starker Start ins Turnier-Jahr Judo-Geschwister nicht zu stoppen

Mit zwei ersten Plätzen sind die HNT Judoka Brian und Briana Thome sehr gut ins neue Jahr gestartet. Die Judo-Geschwister waren beim o-shogatsu-Cup der U12 in Bad Oldesloe im Januar nicht zu stoppen. Die beiden Gelb-Orange-Gürtelträger und zeigten wieder einmal, dass sie sich ganz weit nach oben gearbeitet haben. In Bad Oldesloe beherrschten sie die Gegner und Gegnerinnen in ihren Gewichtsklassen souverän – die Kampfzeiten zwischen sechs und maximal 15 Sekunden zeigen das eindrucksvoll. Auch HNT-Kämpferin Fenja war mit ihrem zweiten Platz beim o-shogatsu-Cup sehr zufrieden, war es doch für sie erst das zweite Turnier überhaupt.

### Erfolge auch in Drochtersen

Beim stark besetzten Internationalen Kehdingen-Cup in Drochtersen erkämpfte sich Briana Thome Ende Januar bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr Platz eins in ihrer Gewichtsklasse. Die Nachwuchs-Judoka der HNT kämpfte sowohl technisch als auch taktisch gut und ließ sogar höhere Gurtträgerinnen hinter sich. So durfte sie sich am Ende mit ihren Betreuern über eine verdiente Goldmedaille freuen. Ihr Bruder Brian kam bei dem Turnier in Drochtersen, an dem auch Judoka aus der Ukraine, Polen, England und weiteren Nationen teilnahmen, souverän ins Halbfinale, hatte dort allerdings Pech. Nach einer unglücklichen Aktion wurde er von den Kampfrichtern disqualifiziert. Er ließ sich aber nicht beirren und holte am Ende noch den dritten Platz. Dilan Ulas zeigte gute Kämpfe und erreichte bei drei Teilnehmerinnen in ihrer Gewichtsklasse den zweiten Platz. Nicht ganz glücklich mit ihrem Ergebnis waren Fenja und Ceng Ulas. Fenja landete bei drei Teilnehmerinnen in ihrer Klasse auf Platz 3, Ceng Ulas erreichte keine Platzierung.

### Judo-Einsteiger sammeln Turniererfahrung

Weitere Erfolge für die HNT Judoka stellten sich ebenfalls im Januar beim Newcomer Cup in Bremen ein. Hier erkämpften sich Sophie (U11), Carlos, Albert, Justice und Andreas (alle U15) je eine Medaille. Betreut von ihrem Trainer Heiko von Bremen machte der HNT-Nachwuchs gegen die anderen „Neulinge“ eine sehr gute Figur. Für den nächsten Newcomer Cup sucht die HNT noch Kämpfer. Interessierte Jungen und Mädchen ab sieben Jahren können einfach vorbeikommen und Judo einmal ausprobieren.

Die HNT-Trainer sind dienstags, mittwochs und donnerstags in der Sporthalle der Schule an der Haake zu finden. Alle Infos gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de.



**Erfolgreicher Einstieg in den Wettkampf-Sport für die HNT-Nachwuchs-Judoka beim Newcomer-Cup in Bremen.**



## Erfolg für HNT Tennis-Talent Julius Jauck wird Bezirksmeister

Julius Jauck (8) gehört zu den größten Talenten im Tennis-Nachwuchs der HNT. Das bewies der Achtjährige zu Jahresbeginn erneut bei den Bezirksjugendmeisterschaften Süd in Finkenwerder. Er spielte sich souverän ins Finale, in dem er sich in einem hart umkämpften Spiel letztlich in drei Sätzen mit 7:6, 4:6, 10:5 durchsetzte und den Titel als Bezirksmeister in seiner Altersklasse mit nach Hause brachte.

Nach diesem Erfolg geht das Training natürlich weiter. Dreimal pro Woche steht Julius mit seinem Trainer Boris Weber auf dem Platz, zusammen arbeiten sie am Spiel des äußerst ehrgeizigen Achtjährigen, der jede Gelegenheit nutzt, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Sein großes Vorbild ist Tennisprofi Novak Djokovic. „Wenn er weiter so fleißig trainiert, traue ich ihm eine Karriere im Tennissport durchaus zu“, sagt Trainer Weber. Talentierte Spieler wie Julius werden bei der HNT gezielt gefördert. Sie bietet dazu einen professionellen Rahmen zur stetigen Entwicklung.

## Nicht nur für die Piste Ski-Fitness über das ganze Jahr

Die Resonanz auf das Kursangebot der HNT Ski & Surf-Abteilung war ein voller Erfolg. Insgesamt rund 30 Aktive kamen zur Saisonvorbereitung in der Sporthalle zusammen.

Alle, die auch nach der Skisaison Interesse an der Ski-Fitness haben – nach der Saison ist vor der nächsten – oder sich einfach fit und beweglich halten wollen, haben als Mitglied in der HNT Ski & Surf-Abteilung das ganze Jahr über Gelegenheit dazu.

Die Trainingszeiten sind jeweils dienstags, 19.30 bis 20.30 Uhr für die gesundheitsorientierte Ski Fitness und mittwochs, 20 bis 21 Uhr für die Power-Ski-Fitness.

Informationen und Anmeldungen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de.

## Indoor-Minigolf Familien-Event am 22. April

Zu einem besonderen Sport-Event für die ganze Familie lädt die HNT am Sonnabend, 22. April, in der Arena Süderelbe, Neumoorstück 1 ein. Beim Indoor-Minigolf gilt es von 10.30 bis 13 Uhr für alle Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren – gerne auch mit ihren Eltern – auf den eigens aufgebauten Minigolf-Bahnen Geschicklichkeit und Fingerspitzengefühl zu beweisen – und mit etwas Glück einen der „coolen“ Preise zu gewinnen. Dazu gibt es ein buntes Rahmenprogramm. Der Eintritt ist frei, Schläger und Bälle werden gestellt. Hallenschuhe bitte mitbringen.

## Medaillenregen für HNT Leichtathleten Erfolgreicher Jahresauftakt bei den Hamburger Meisterschaften von Daniel Neidhold

Doppelt hält besser - sagt ein bekanntes Sprichwort und dies dachten sich wohl auch Merle Stangenberg (W14), Leon Hausmann (M14) und Tjarko Barda (M15) von der Leichtathletikabteilung der HNT Hamburg.



**Zweimal Gold für Merle Stangenberg**

Bei den Hamburger Meisterschaften der Jugend U16 räumten die drei Athleten am zweiten Januarwochende jeweils zwei Goldmedaillen ab, Tjarko und Leon dazu sogar noch jeweils einmal Silber. Beide avancierten damit zu den erfolgreichsten Startern der HNT Delegation.

Leon sicherte sich einen Titel im Weitsprung und sprang zudem im letzten Durchgang noch mit 5,51 Meter zu einer neuen Bestleistung. Er hätte mit allen sechs Versuchen den Wettbewerb gewonnen, so dass man durchaus von einer tollen Serie an Versuchen sprechen kann. Silber gab es im 60-Meter-Sprint. Tjarko, ein Jahr älter als Leon, gewann den Hochsprung mit einer Höhe von 1,63 Meter. Den Vizemeistertitel bekam er für einen beherzten Lauf über die 60-Meter-Hürden. Dabei blieb er fast eine Sekunde unter seiner bisherigen Bestleistung. Hinter ihm kam Jonathan Neukamm (M15) auf den Bronzerang. Jonathan wurde zudem noch Vizemeister im Hochsprung. Die drei Jungs gingen gemeinsam mit Marcel Schlage (M15) am Ende des ersten Wettkampftages in die Medaillenvergabe um die 4x200-Meter-Staffeln. Vom Start an weg dominierte das Quartett das Geschehen und lief im Ziel einen Vorsprung von fünf Sekunden vor den Zweiten sowie zehn Sekunden vor den Dritten heraus.

Auch die Mädchen stellten eine erfolgreiche Staffel. Platz drei und die Bronzemedaille gab es für Renée Nitsch (W15), Maja Bott (W14), Caroline Witte (W15) und Josephine Ejimofor (W14). Josephine ging einige Stunden zuvor zum ersten Mal im Stabhochsprung an den Start. Die guten Trainingsleistungen konnte sie im Wettkampf bestätigen und gewann mit einer übersprungenen Höhe von 2,70 Meter. Damit gehört sie aktuell zu den Besten ihrer Altersklasse in ganz Deutschland.

Der zweite Tag der Meisterschaften sollte nicht weniger erfolgreich werden. Hier stellte Merle Stangenberg ihre Vielseitigkeit unter Beweis und gewann sowohl den Hochsprungwettbewerb mit 1,40 Meter, als auch das Kugelstoßen: Mit einem Stoß über die 10-Meter-Marke (10,19 Meter) durchbrach sie erneut diese „Schallmauer“ und freute sich über die Goldmedaille. In den 10-Meter-Weiten und darüber hinaus, hat sich Renée Nitsch bereits etabliert. Mit gestoßenen 10,96 Meter gewann sie nicht nur souverän die Goldmedaille, sondern erreichte auch den zweitbesten Wert, den sie bisher in einem Wettkampf erzielen konnte (Bestleistung 11,01 Meter). Renée ging zudem noch über die 300 Meter an den Start. Zum ersten Mal lief sie über diese Distanz und konnte sich in einem mutigen Rennen über die Bronzemedaille freuen.

Schnelligkeit ist beim Weitsprung eine wichtige Voraussetzung für gute Leistungen. Marcel Schlage, tags zuvor mit der Staffel am Start, überzeugte durch seine Schnelligkeit im Sprint und im Weitsprung. In beiden Wettbewerben holte er die Silbermedaille, im Weitsprung sogar mit neuer persönlicher Bestleistung von 5,62 Meter. Hier musste er sich nur dem überragenden Junior Boateng vom Athletik Team Hamburg geschlagen geben, der sich mit 6,29 Meter in die deutsche Spitze sprang.



**Die erfolgreiche 4x200-Meter-Staffel der HNT Leichtathleten mit Leon Hausmann, Tjarko Barda, Marcel Schlage und Jonathan Neukamm**

Parallel zu der Jugend U16 fanden auch die Meisterschaften der Jugend U20 statt. Hier ermittelte der Hamburger Athleten zusammen mit dem Schleswig-Holsteinischen Landesverband die gemeinsamen Meistertitel. Der von Hans Peters trainierte Jona Martens ging über die langen Sprintstrecken 200 und 400 Meter an den Start und konnte sich mit deutlichen Verbesserungen der persönlichen Bestleistungen in guter Form präsentieren. Bronze über die 200 Meter und Silber über die 400 Meter zeugen von der guten Trainingsform.



# 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 Wümmeweg

Erlebniswelt Turnfitness - ab 16 J.

Mo., 20:00-22:00

Turnhalle Hausbruch

Bauch-Beine-Po

Mo., 19:30-20:30 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., 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 gemischt ab 60 Jahre

Fr., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Hausbruch

### Aikido

Aikido Erwachsene

Mo., 20:00-22:00

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

Erwachsene alle Grade

Sa., 12:00-13:45

Sa., 13:45-16:00

alle: Turnhalle Opferberg

### Ballett, Charaktertanz und Tap-Dance

Kindertanz 7-12 J.

Mo., 16:30-17:30 Vereinshalle 2

HNT-Ballettcompagnie & Pointe-Work

Di., 17:45-19:00 Vereinshalle 2

Charaktertanz

für Jugendliche & Erwachsene

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 Jugendliche

ab 16 J. & Erwachsene/Fortg.

Do., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Zum-Dance für Anfänger

Do., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

Tap-Dance Erwachsene/Fortg.

Do., 20:00-21:30 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

Charaktertanz 9-13 J.

Sa., 12:15-13:00 Vereinshalle 2

Ballett ab 11 J. mit Pre Pointe

Sa., 13:00-14:30 Vereinshalle 2

Compagnie-Proben

Sa., 14:30-15:30 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

Turnhalle Neumoorstück

2. Herren Kreisliga

Mo., 19:00-21:00

Sporthalle Süderelbe

Mädchen Einsteiger ab 10 J.

Mi., 15:30-17:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 17:00-18:30

Turnhalle Neumoorstück

Jungen Einsteiger ab 8 J.

Mädchen und Jungen

Mi., 17:00-18:30

Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen Fortgeschritten ab 14 J.

Mi., 18:30-20:00

Sporthalle Neuwiedenthal

Fr., 18:30-20:00

Turnhalle Neumoorstück

### Beachvolleyball

besondere Ferienangebote,

Plätze buchen über [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

### Cross Training in der Fitbox **Neu!**

Mi. und Do., 18:00-19:00

und 19:00-20:00

Di., 18:30-19:30

Di. und Fr., 19:30-20:30

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.

Fr., 16:00-17:15 Turnhalle Opferberg

### Fußball

Jungen und Mädchen Jg. 2008-2009

Mo., 16:30-18:00

Turnhalle Neumoorstück

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2011

Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2011

Di., 17:00-18:00 Turnhalle Opferberg



Jungen und Mädchen Jg. 2007-2008  
Di., 18:00-19:30 Turnhalle 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

Rund um den Ball, 4-8 J.  
Mi., 16:00-17:00  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe

Jungen und Mädchen 6-8 J.  
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Neugraben

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2011  
Mi., 17:00-18:00  
Sporthalle Neuwiedenthal

Jungen und Mädchen 9-10 J.  
Mi., 17:30-19:00 Turnhalle Neugraben

Jungen und Mädchen Jg. 2005-2006  
Mi., 18:00-19:15  
Sporthalle Neuwiedenthal

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

Fußball-Spielgruppe 3-4 J.  
Do., 16:00-17:00  
Sporthalle An der Haake (AdH)

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2011  
Do., 17:00-18:30 Turnhalle Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2007-2008  
Fr., 18:30-19:30 Turnhalle Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2010-2011  
Fr., 17:15-18:30 Turnhalle Opferberg

Jungen und Mädchen Jg. 2007-2008  
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

Rückengymnastik 50plus  
Mo., 18:00-19:00  
Gymnastikhalle Hausbruch

MitSportLeben 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

Smovey Schwingringsystem  
Mo., 17:15-18:45  
Gymnastikhalle Neuwiedenthal

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

MenFit Kraft & Ausdauer Männer 45+  
Do., 19:00-20:00  
Turnhalle Neugraben

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

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

## HipHop

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

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

ab 4-5 J. und Neueinsteiger  
Fr., 14:30-15:15 Vereinshalle 1

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

5-6 J.  
Fr., 15:15-16:00 Vereinshalle 1

7-10 J.  
Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

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

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

## Integration durch Sport

FitGration, für Jugendliche ab 12 J.  
Mo., 17:00-19:00

Kraftraum Sporthalle Neuwiedenthal  
Ball sport für Alle!

Di., 19:30-21:30 Turnhalle Opferberg

FemiGration, nur für Frauen  
Mi., 18:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2  
VolleyGration

Do., 19:30-21:30 Turnhalle Opferberg

**Irish Dance**  
Soft Shoe Class Kinder für  
Pre-Beginners, Beginners & Primary  
Di., 15:30-16:30 Vereinshalle 2

Soft Shoe Class  
Jugendliche & Erwachsene für  
Pre-Beginners, Beginners & Primary  
Di., 16:30-17:45 Vereinshalle 2

Hard Shoes Beginner Class  
Kinder, Jugendliche & Erwachsene  
1. und 3. Fr. im Monat  
17:15-18:15 Vereinshalle 2

Ceili- & Figure-Dances und  
Show-Teamtraining  
1. und 3. Freitag im Monat  
18:15-19:15 Vereinshalle 2

## 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 & Erw.  
Do., 19:45-21:45

Alle: Sporthalle An der Haake (AdH)



## Ju-Jutsu

Techniktraining  
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, Fortg. 10-12 J.  
bis Orangegurt  
Mi., 18:15-19:45 Vereinshalle 2  
Fight Time  
Anfänger, fortg. Jugendl., Erwachsene  
ab 14 J. - ohne Vorkenntnisse  
Mi., 19:45-21:15 Vereinshalle 2  
Showtraining, Show- & Demoteam  
ab 10 J. (nach Sichtung)  
Fr., 17:00-18:30 Vereinshalle 2  
Techniktraining, nur Fortgeschrittene  
und Showteam ab 12 J.  
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

## 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  
Mädchen-Treff ab 7 J.  
Di., 15:45-17:00 Turnhalle Neugraben  
Kinderturnen 2-6 J.  
Di., 16:00-17:00  
Sporthalle An der Haake (AdH)  
Eltern & Kind ab 2 J.  
Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1

Kinder 4-6 J.  
Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1  
Mädchentreff ab 10 J.  
Di., 17:00-18:30 Turnhalle Neugraben  
Kinder 4-6 J.  
Mi., 16:00-17:00  
Sporthalle Gymnasium Süderelbe  
Mi., 17:00-18:00 Sporthalle AdH  
Kinder 6-8 J.  
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  
Gerätturnen ab 10 J.  
Fr., 18:30-20:30 Turnhalle Hausbruch  
Talentschule 5-7 J.  
So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

## Leichtathletik

Kinder U10 und jünger  
Di., 17:00-18:30 Störtebekerhalle  
Kinder U12  
Mi., 17:30-19:00 Störtebekerhalle  
Jugend U14  
Mi., 17:00-19:00 Störtebekerhalle  
Fr., 17:30-20:00 Störtebekerhalle

Jugend U16  
Mo., 17:30-19:00 Störtebekerhalle  
Do., 17:30-19:00 Störtebekerhalle  
U18, U20 und Erwachsene  
Mo., 18:00-20:00 Turnhalle Opferberg  
Do., 18:00-20:00 Störtebekerhalle  
Sportabzeichen Familiensport  
Di., 18:30-20:00 Störtebekerhalle  
Lauftreff  
So., 10:00-12:00 Sportplatz Opferberg

## Nordic Walking

Mo. und Fr., 9:00-10:30  
Laufstrecke Haake  
Mi., 9:00-10:30 Fischbektal  
Mi., 18:00-19:30 Laufstrecke Haake  
(ab 29. März: 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

Basteln/Handarbeiten  
Mo., 15:30-17:30  
Vereinshaus-Clubraum  
Englisch Fortgeschrittene  
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 (geübte Fahrer)  
Do., 10:00-13:00 HNT-Vereinshaus  
Radwanderungen (gemäßigtes Tempo)  
jeden 1. und 3. Do. im Monat  
10:00-12:00 HNT Vereinshaus  
Tanzkreis 50+, diverse Tanzrichtungen  
Do., 14:00-15:30 Vereinshalle



Geselliges Beisammensein

Do., 15:00-18:00

Vereinshaus-Clubraum

Singen jeden 1. und 3. Do. im Monat

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

Sporthalle An der Haake

## Sportspiele

Rund um den Ball

Di., 16:15-17:45 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

Kunstturnen Wettkampftraining

Di., 16:45-18:45 (nach Absprache)

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool & Einrad Mädchen 8-10 J.

Mi., 17:00-20:00

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 Fortgeschrittene 10-14 J.

Do., 17:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen 5-18 J.

Fr., 17:00-19:30 (nach Absprache)

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Kunstturnen Mädchen ab 5 J.

Sa., 10:00-12:30 (nach Absprache)

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

für Anfänger

Do., 19:30-21:00

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

Line Dance-Gruppe Jolly Boots

Fortgeschrittene gehobener Anspruch

Fr., 19:00-20:30

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., 17:00-19:00 CU Arena

Frauen Kreisliga

Mo., 18:00-20:00 Störtebekerhalle 2

Jungen U20

Mo., 18:30-20:00 Turnhalle Fischbek

Do., 18:30-20:00 CU Arena

Damen ab 18 J.

Mo., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

Do., 20:00-22:00 CU Arena

Frauen Bezirksliga

Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

Fr., 17:00-19:00 CU Arena

Talentförderung HVbV

Di., 17:00-20:00 CU Arena

Mixed Ü40

Mo., 20:00-21:45 Halle Neumoorstück

Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Do., 20:00-22:00 Turnhalle Kiesbarg

Mixed um 18 J.

Di., 20:00-22:00 CU Arena

Mixed

Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle

Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Fr., 20:00-22:00 Turnhalle Fischbek

Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Jugend ab 8 J.

Mi., 16:30-18:00

Sporthalle Süderelbe

männliche Jugend bis 16 J.

Mi., 17:00-18:30 Turnhalle Fischbek

weibliche Jugend 12-14 J.

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

weibliche Jugend bis 15 J.

Mi., 18:00-20:00

Sporthalle Süderelbe

Fr., 17:00-18:00 Turnhalle Neugraben

Herren

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

weibliche Jugend

Mi., 17:00-18:30 CU Arena

Do., 17:00-18:30 CU Arena

Talentschmiede

Do., 19:00-20:00 Turnhalle Kiesbarg

ab 14 J.

Fr., 18:00-20:00 Turnhalle Fischbek

Damen ab 14 J.

Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

Kooperation Schule-Verein

Fr., 14:00-17:00 Turnhalle Neugraben

Freizeitsport

Sa., 11:00-13:00 Turnhalle Neugraben

## 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

Do., 20:00-21:15

Gymnastikhalle Hausbruch

## Zumba

für Anfänger & Fortgeschrittene

Mi., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

## Basiswissen Beckenboden Workshop am 1. April im HNT-FitHus

Ob im Sport oder im Alltag, ob Mann oder Frau - es ist stets hilfreich, über die Funktionen des Beckenbodens Bescheid zu wissen. Beim Workshop „Basiswissen Beckenboden“ am Samstag, 1. April, wird von 10.30 bis 13.30 Uhr im HNT FitHus leicht verständlich anatomisches Grundwissen vermittelt. Die Teilnehmer erfahren welche Bedeutung die „geheimnisvolle Region im Schritt“ für eine stabil aufgerichtete Körperhaltung, einen schmerzfreien Rücken, frei bewegliche Hüftgelenke und entlastete Kniegelenke hat.

Es wird deutlich, dass der Beckenboden viel mehr kann und nur für die Kontinenz sorgt: Er spielt bei fast allen Bewegungen eine entscheidende Rolle! Die Teilnahme kostet für HNT-Mitglieder 25 Euro und für Nichtmitglieder 35 Euro. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 begrenzt.

Anmeldungen bis zum 13. März bei Meike Paul, Telefon 72961388 oder per E-Mail [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de).

*"Ärzteherzen gegen  
Herzschmerzen"*



**WIR  
SUCHEN  
VERSTÄRKUNG FÜR UNSER  
ÄRZTE-TEAM**

DIE HNT BRAUCHT DRINGEND ÄRZTE ZUR  
BETREUUNG IHRER HERZSPORTGRUPPEN...  
WIR BEZAHLEN PRO GELEISTETER STUNDE EINE  
AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG.

**WO SIE UNS FINDEN**

CUXHAVENER STR. 253  
21149 HAMBURG - NEUGRABEN  
REHA-SPORTBÜRO OFFNUNGSZEITEN:  
DI. 9:00-11:00 & MI. 16:00-19:00 UHR

**KONTAKTAUFNAHME**

CHRISTA KRASKA -  
[reha@hntonline.de](mailto:reha@hntonline.de)  
KOORDINATION ÄRZTE FÜR DEN HERZSPORT



## Mit Kontinuität zum Erfolg!

Neben dem großen Sportangebot achtet die HNT als gemeinnütziger Verein sehr darauf, auch den Bereich „Reha“ immer wieder bedarfsgerecht zu gestalten. Aktuell gibt es spezielle Gruppen für Menschen mit Schlaganfallfolgen, Lungenleiden, Diabetes, orthopädische Reha - auch speziell für Jugendliche - und den Herzsport.

Menschen jeden Alters, die an Funktions-, Belastungs- oder Aktivitätseinschränkungen leiden, bekommen die Teilnahme am Rehasport vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse zeitbegrenzt bewilligt - meistens 50 Einheiten in höchstens 18 Monaten. Bei bestimmten Krankheitsbildern können es auch bis zu 120 Einheiten sein.

Die bewegungstherapeutischen Übungen werden in kleinen Gruppen unter Anleitung qualifizierter Trainer ausgeführt. Das Training dient dem Funktionserhalt, der Beseitigung oder der Verbesserung von Funktionsstörungen sowie dem Hinauszögern von Funktionsverlusten einzelner Organsysteme oder Körperteile.

Um das Rehabilitationsziel zu erreichen, ist aber nicht nur die richtige Zusammenstellung und Ausführung sinnvoller Übungen wichtig. Wesentlich ist die regelmäßige Teilnahme. Nachweislich wirkt sich Bewegung positiv auf die Gesundheit aus. Dafür bietet die HNT auch nach Ablauf der Verordnung vielfältige Möglichkeiten sich weiterhin sportlich zu betätigen - sei es an Geräten oder in unseren Kursen.

**Individuelle Beratung und Information  
zu den HNT Herzgruppen und Rehasport  
Telefon 040 70382435  
E-Mail [reha@hntonline.de](mailto:reha@hntonline.de)**

**Sprechstunde im HNT-Sportbüro  
Cuxhavener Straße 253**

**ohne Anmeldung Dienstag 9 bis 11 Uhr  
und Mittwoch 16 bis 19 Uhr**

**Telefonische Terminvereinbarung  
Mittwoch 14 bis 15 Uhr**

## NEU: Bewegungsberatung für HNT-Mitglieder mit Arzt vor Ort

Die HNT bietet ihren Mitgliedern aus allen Abteilungen einen ganz besonderen Service. In Zusammenarbeit mit Fachärzten, z.B. Orthopäden, aus der Region gibt es zukünftig eine regelmäßige Bewegungsberatung. Sie kann wahlweise vor Ort während des Trainings oder in einem Einzelgespräch stattfinden, um etwa folgende Fragen zu klären: „Wie finde ich nach einer Verletzungspause den richtige Wiedereinstieg ins Training?“, „Wie stark darf ich mich belasten und welche Übungen sind dafür geeignet, um meine Gesundheit zu stabilisieren oder zu verbessern?“, „Welches Sportangebot passt zu meiner körperlichen Verfassung?“. Terminanfragen bitte an Meike Paul, Telefon 72961388 oder per E-Mail [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de)

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

Bei MenFit - dem neuen HNT Kraft- und Ausdauertraining für Männer ab 45 - stehen dienstags von 19 bis 20 Uhr in der Turnhalle Neugraben Übungen aus dem täglichen Bewegungsablauf im Mittelpunkt. Dabei werden die großen Muskeln – wie Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur – sowie die kleinen, knochenahnen 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 Zirkeltraining und kleine Wettkampfspiele. Einheiten zur Verbesserung der Schnellkraft und der Sturzprophylaxe ergänzen das Programm. Passende Musik sorgt zudem für die Motivation der Teilnehmer.

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

## Nordic Walking - Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger

Aktiv in den Frühling starten, fit werden für den Sommer: Ab Dienstag, 21. März bietet die HNT einen neuen Nordic-Walking-Kurs an. Die Teilnehmer treffen sich immer dienstags um 18 Uhr zu einer eineinhalbstündigen Tour durch das Fischbeketal. Das Angebot ist perfekt geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden. Voraussichtliches Ende ist der 23. Mai. Wer im Anschluss dabei bleiben möchte, kann an den Walkinggruppen der HNT teilnehmen.

Anmeldung und weitere Informationen bei  
Trainerin Susanne Kaden, Telefon 040 7968378

## Starker Rücken für Jugendliche

Immer häufiger bekommen Jugendliche im Wachstum Probleme mit der Wirbelsäule. Der spezielle HNT-Rehasport für Jugendliche hilft, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die Gruppe „Rehasport für Jugendliche“ trifft sich immer mittwochs von 16.15 bis 17.15 Uhr im HNT-FitHus.

Unter der Anleitung von Rücken- und Rehasporttrainerin Dinah Stehr erlernen und praktizieren die Jugendlichen gelenkschonende Übungen zur Stabilisation und Kräftigung des Rückens. Das Training fördert eine aufrechte Haltung und die motorischen Fähigkeiten.

Weitere Informationen im HNT-Sportbüro,  
Telefon 040 70382435 oder E-Mail reha@hntonline.de

### Impressum

Die HNT, 1/2017, Februar 2017, 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

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

**☎ 040 / 75 49 59 -0**

[www.schlatermund.de](http://www.schlatermund.de)

[info@schlatermund.de](mailto:info@schlatermund.de)

## Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Margret Pieper

**Drahtzäune, Gitter, Tore** auch mit Automatik

**Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle**

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



So geht Sport heute!

# Feriencamp

**06. bis 10. März 2017**  
8:00 bis 14:00 Uhr

6-10 Jahre



Sommerferien-Termine: 24.-28. Juli 2017 + 21.-25. August 2017

**Was wird geboten:**  
Abwechslungsreiche Ferien  
Interessante Spiel- und Sportangebote  
In- und Outdoor-Aktivitäten  
Ausflüge

**Kosten:**  
HNT-Mitglieder: 60 Euro  
Nicht-Mitglieder: 70 Euro

**Geplanter Tagesablauf:**

- 8.00 – 8.30 Uhr Ankommen
- 8.30 - 9.30 Uhr Freies Spielangebot
- 9.30 - 12.00 Uhr Buntes Sporttraining
- 12.00 - 12.15 Uhr Pause
- 12.15 - 13.45 Uhr Buntes Sporttraining
- 13.45 - 14.00 Uhr Ausklang und Abholen

Jetzt  
anmelden!

**Infos und Anmeldung:**  
E-Mail [freizeit@hntonline.de](mailto:freizeit@hntonline.de)  
oder direkt im HNT Sportbüro  
Cuxhavener Straße 253  
Telefon 701 74 43  
[www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)



So geht Sport heute!

# Feriencamp

in Kooperation mit MSH Medical School Hamburg  
**"Spiel dich stark"**

10-13 Jahre

8 bis 16 Uhr

**13. bis 17. März 2017**






Wir wollen mit dir zusammen ein Projekt durchführen, das Fußball und andere Spiele miteinander verbindet. Ein feststehendes Programm in dem es darum geht mit und ohne Fußball etwas Neues über dich selbst und andere zu lernen und gleichzeitig Spaß an der Bewegung zu haben. Bei „Spiel dich stark“ spielen wir zwar auch Fußball und machen fußballerische Übungen, aber wir beschäftigen uns auch mit Themen, die dir helfen, stark zu sein: Wir machen also zum Beispiel Übungen und Spiele, die dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen, dein Selbstwertgefühl zu steigern, dich besser zu konzentrieren oder in der Gruppe besser zusammenzuarbeiten.

## Rund um den Ball Jungs und Mädchen

**Kosten:**  
HNT-Mitglieder: 60 Euro  
Nicht-Mitglieder: 70 Euro

**Voraussetzung:**  
Du solltest regelmäßig Sport machen  
Das Programm ist anspruchsvoll

# WELTNEUHEIT! ERIMA HYBRID



GENÄHT + GEKLEBT

EXTREM LANGLEBIG



GEMEINSAM GEWINNEN

[www.erima.de](http://www.erima.de)

## HNT schließt Kooperation für Volleyball-Leistungszentrum Leistungs- und Breitensport profitierten von professioneller Talentförderung



Die neue Kooperationsvereinbarung ist ein großer Schritt für die Zukunft des Volleyballs in Hamburg: (von links) Helmut von Soosten (HNT/Leiter des Leistungszentrums), Mark Schepanski (HNT Präsidium), Volker Stuhmann (TV Fischbek Sportmarketing GmbH), Volker Neukamm (TVF), Frank Bleydorn (Volleyball Bundesliga) und Dr. Hilmar Riepe (VTH) freuen sich nach der Unterzeichnung der Vereinbarung auf die Zusammenarbeit. (Foto Lehmann/VTH)

**Die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT) beteiligt sich maßgeblich an einer neuen, zukunftsweisenden und zukunftssichernden Kooperation für den Volleyballsport in Hamburg. Kern der Kooperation ist die Einrichtung des Leistungszentrums „Volleyball-Team Hamburg“ insbesondere für Mädchen und Frauen.**

Dazu wurde jetzt eine Kooperationsvereinbarung zwischen der HNT und dem TV Fischbek – beide bieten ihr Volleyball-Breitensportangebot in der Gemeinschaftsabteilung VG HNF an – sowie dem professionellen Volleyball-Team Hamburg (VTH) unterschrieben.

Die Leitung des Leistungszentrums übernimmt der ehemalige Bundesliga-Trainer und HNT-Mitarbeiter Helmut von Soosten. Gemeinsam mit weiteren kompetenten Trainern leitet er die professionelle Ausbildung von Talenten für das

VTH. Das Trainerteam wird zudem durch den Hamburger Volleyball-Verband unterstützt. Die Sichtung und Rekrutierung dieser talentierten Mädchen erfolgt in Schulen auf der Grundlage von bestehenden und noch einzurichtenden neuen Kooperationen.

Das Leistungszentrum soll helfen, den Volleyball-Spitzen-sport in Hamburg zu fördern und zu sichern und auch entsprechende Wirkung auf den Volleyball-Breitensport zu entfalten.

HNT Präsident Mark Schepanski ist sich sicher, dass alle Akteure in Süderelbe, die systematischere Leistungsförderung, Schulen und der Breitensport von dieser Vereinbarung profitieren werden: „Ich freue mich, dass wir einen gemeinsamen Weg für den Volleyball im Hamburger Süden gefunden haben.“

## Flüchtlinge besuchen Futsal Final Four HNT organisiert „Meet and Greet“ mit Saboor Khalili

Die Hamburg Panthers sind derzeit eine echte Futsal-Macht. Beim Final Four verteidigten die Hallenkicker in der CU-Arena ihren Hamburger Meistertitel. Auch Saboor Khalili kam aus dem Jubeln gar nicht mehr raus. Der Panthers-Kapitän war nach dem Finalerfolg seiner Mannschaft ein gefragter Gesprächspartner, nahm sich aber auch Zeit für ein besonderes „Meet and Greet“: Er traf sich nach dem Finale mit einigen Flüchtlingen aus den lokalen Erstaufnahmen und Folgeunterkünften.

Das Treffen mit Khalili war für die Gruppe eines der Highlights beim Futsal-Final-Four. Ermöglicht wurde der gemeinsame Besuch dieses Turniers von Karsten Marschner, Geschäftsführer des Hamburger Fußball-Verbands (HFV). Er stellte der HNT Freikarten für das Finale zur Verfügung. Die Organisation leistet der HNT Integrationsbeauftragte Vitalij Schmidt, der vom ehrenamtlichen Mitarbeiter Gerd-Dieter Wehlitz unterstützt wurde. Beide begleiteten die insgesamt 23 Flüchtlinge auch zum Futsal in der CU Arena. „Man konnte den Teilnehmern anmerken, dass sie viel für sich selbst mitgenommen haben“, sagte Schmidt nach dem

Besuch des Turniers. „Dass sie mit Saboor Khalili eines ihrer Vorbilder treffen konnten, war natürlich großartig.“ Der Kapitän der Hamburg Panthers hat selbst einen Migrationshintergrund und konnte den Flüchtlingen einige gute Ratschläge geben, sowohl was den Sport betrifft als auch für das alltägliche Leben. Der eine oder andere will Khalili jetzt nacheifern und in einigen Jahren auch vor so einem großen Publikum kicken.



## FSJ in der HNT Ende Februar Bewerbungsschluss zum Beginn 1. August

Die HNT bietet auch in diesem Jahr mit Beginn am 1. August 2017 wieder eine FSJ-Stelle (Freiwilliges Soziales Jahr) an.

Noch bis zum 28. Februar können Bewerberinnen und Bewerber ihre Unterlagen einreichen. Wer sein FSJ bei der HNT absolviert, bekommt einen interessanten und vielseitigen Einblick in den größten Sportverein im Hamburger Süden.

Zum Aufgabenbereich gehören unter anderem Co-Trainer-Tätigkeiten bei diversen HNT Sportangeboten, die Unterstützung bei sportlichen Angeboten an Schulen, Planung und Durchführung von Veranstaltungen, Mitarbeit in der Öffentlichkeitsarbeit (insbesondere der Social Media Kanäle), gelegentliche Aushilfe im HNT Sportbüro und im HNT FitHus.

Mehr Informationen zu den Aufgaben und Anforderungen, die der FSJler oder die FSJlerin erfüllen muss, gibt es im Internet unter [hntonline.de](http://hntonline.de). Für Fragen steht auch Bilke Wehrs per E-Mail unter [service@hntonline.de](mailto:service@hntonline.de) oder per Telefon unter 040 70382436 zur Verfügung.

Die aussagekräftige Bewerbung bitte an die HNT Geschäftsleitung, Mark Schütter, [m.schuetter@hntonline.de](mailto:m.schuetter@hntonline.de).

So geht Sport heute!

**Floh 26.02.** für Jung und Alt

**9:00 bis 14:30 Uhr** HNT-Vereinshallen

Alle sind herzlich eingeladen!  
Schauen und Kaufen! Gemütlicher Klönschnack!

HNT - Cuxhavener Str.253 - 21149 Hamburg

## Neu: die „HNT-App“! Alle HNT-Infos für unterwegs - jetzt kostenlos downloaden



Erhältlich im  
App Store



JETZT BEI  
Google play

## Termine

So., 26. Februar, 9 Uhr, HNT Vereinshaus  
Flohmarkt

6. bis 10. März, 8.30 bis 15 Uhr  
HNT-Feriencamp Classic

13. bis 17. März, 8.30 bis 15 Uhr  
HNT-Feriencamp „Spiel dich stark“

Di., 21. März, 18 Uhr, Kursbeginn  
Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

Di., 21. März, 19 Uhr, Aula Schule Schnuckendrift  
Tanzworkshop

Sa., 25. März, 14 Uhr, HNT Vereinshaus  
Tanztee Gesellschaftstanz

Sa., 25. März, 19 Uhr, Landhaus Jägerhof  
2. HNT-Line-Dance-Nacht

Sa., 1. April, 10.30 bis 13.30 Uhr, FitHus  
Workshop „Beckenboden“

Mo., 25. April, 18.30 Uhr, HNT Clubraum  
HNT-Delegiertenversammlung

Weitere Infos zur Terminauswahl immer aktuell  
im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443

DOSB

Deutsche  
Sporthilfe

HfSB  
Hamburger Sportbund

# Die GlückSpirale fördert den Sport.



*GlückSpirale*

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

LOTTO-HH.de

 **LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg