

#### Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

die Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft erreicht mit über 5.100 Mitgliedern rund ein Viertel unserer Stadtteilbewohner in einer freizeitsportlichen Gestaltung ihres Lebens. Die Angebote im Senioren-, Kinder-, Jugend- und Erwachsenensport mit einer Angebotsvielfalt im Reha-, Gesundheits-, Breiten- und Leistungssportbereich decken nahezu alle Bewegungsfelder eines Stadtteilsportvereins ab.

Die Stadtteile Neugraben-Fischbek und Hausbruch hat die HNT in den letzten Jahrzehnten maßgeblich mitgeprägt. Die integrative Sozialarbeit, die vielen Großveranstaltungen für Jung und Alt, die wöchentlich über 350 Sportangebote und das vereinseigene Gesundheits- und Fitnessstudio FitHus, machen unsere Heimat lebenswerter! 2019 feiert das FitHus übrigens sein 25-jähriges Bestehen.

Unser Verein hat bereits früh erkannt, sich einer sozialen (Mit)-Verantwortung zu verpflichten, da diese ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesellschaft ist. Die Übernahme von rund 90 Kooperationen in den umliegenden Schulen macht deutlich, wie sich die HNT durch die veränderte Ganztagsschullandschaft den Bedürfnissen von Schülern und Eltern angepasst hat. Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter ebnen den Weg in den Vereinssport, wo eine zusätzliche Talentsichtung und Talentgewinnung ermöglicht werden kann.

Die HNT fördert den Leistungssport in maßgeblicher Art und Weise. Durch die enge Kooperation mit der Partnerschule des Nachwuchsleistungssports, der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, konnte ein engmaschiges Netzwerk zwischen Verein, Schule, Verband und Hamburger Sportbund gesponnen werden. Auf diese Weise ist ein ideales Nachwuchskonzept entstanden. Die HNT hat durch die Gründung des Nachwuchsleistungszentrums Volleyball eine Basis für die Bundesliga-Mannschaft des Volleyball-Teams Hamburg (VTH) geschaffen.

Zudem ist die HNT in unserem Einzugsgebiet mit ihrem Rehasportangebot einzigartig. Als einer der ersten Sportvereine hat sie eine Schlaganfallgruppe und eine Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz gegründet. Die HNT-Herzsportgruppen werden von Kardiologen aus der Region Süderelbe empfohlen. Die verschiedenen Angebote des Rehasports nutzen rund 300 Menschen aus der Region. Damit ist die HNT einer der größten Gesundheitsanbieter in Süderelbe.

Wir erreichen mit diesen verschiedenen Facetten des Bewegens fast alle Menschen in unserem Quartier. Die Beitragsstruktur und Beitragshöhe sind seit fast zehn Jahren auf einem niedrigen Niveau stabil. Kinder und Jugendliche aus sozialbenachteiligten Familien werden über das Projekt "Kids in die Clubs" gefördert, wodurch eine kostenlose HNT-Mitgliedschaft ermöglicht wird.

Die HNT ist einer der wichtigsten Bausteine im Quartier Süderelbe, wenn es um Integration, Gesunderhaltung, Freizeitgestaltung und ein soziales Miteinander geht. Dieser Erfolg war bislang nur möglich, weil wir vereint an der Entwicklung unseres Vereins und unserer Stadtteile gearbeitet haben. Unser großer Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Unterstützern ebenso wie den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unseren Vereinsmitgliedern und auch vielen Menschen aus Politik und Verwaltung.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten (sportlichen) Start ins neue Jahr 2019!

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

> Öffnungszeiten Mo bis Fr 9 bis 11 Uhr und Mo bis 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





# **10 Jahre HNT-Aikido-Abteilung**HNT-Aktive feierten mit zweitägigem Jubiläums-Lehrgang

Mit einem großartigen Lehrgang wurden zehn Jahre Aikido bei der HNT mit einem Lehrer aus Süddeutschland und einer Hamburger Taiko-Gruppe gefeiert.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts gibt es Aikido und seit nun mehr zehn Jahren auch eine Gruppe Aikidoka in der HNT. Das Jubiläum wurde traditionell mit einem Lehrgang gefeiert. Dazu war erneut Karl Köppel eingeladen, der schon beim Lehrgang zum fünfjährigen Jubiläum gekommen war. Karl Köppel ist deutschlandweit ein bekannter und beliebter Lehrer und Aikidoka. Auch deshalb standen am 3. und 4. November über 45 Teilnehmer zum Jubiläum auf der Matte.

Der Lehrgang teilte sich am Samstag in zwei Einheiten auf und am Sonntag war eine Einheit mit einer anschließenden Überraschung geplant. Am ersten Tag waren Schlagangriffe das vorwiegende Thema. Schlagangriffe können durch ein Holz-/Übungsmesser ergänzt werden, allerdings wird das Uben mit Waffen erst von erfahrenen Dan-Trägern verlangt. Obwohl es durch die hohe Teilnehmerzahl ein breites Spektrum an Erfahrung gab, konnte jeder seinen Spaß haben und furchtlos Schlagangriffe üben, denn Karl Köppel hatte Schlauchstücke mitgebracht. Mit den Schlauchstücken und durch geschicktes Aufteilen seiner Aikido-Bewegungen hatte keiner Probleme, den Aikiodo-Lehrer zu verstehen. Trotz einer Pause mit Kaffee und Kuchen waren nach über drei Stunden Training die meisten Teilnehmer geschafft. Unter den Teilnehmer waren auch viele der Abteilung verbundene Aikidoka. Leider konnten nicht alle am Training teilnehmen. Eine Hand voll hat es erfreulicherweise zur abendlichen Feier geschafft. Die Feier wurde durch eine kurze informative und emotionale Rede gestartet und verlief mit Speis und Trank in kleine Gespräche.

Der zweite Trainingstag hatte Techniken mit dem Stab auf dem Programm. Auch Techniken mit dem Stab sind eigentlich für erfahrenere Aikidoka vorgesehen. Karl Köppel kombinierte geschickt Anfänger-Techniken mit dem Stab, dass die Aikidoka ohne viel Erfahrung mit dem Stab wenig Probleme hatten. Lediglich zum Schluss gab es eine Fortgeschrittenen-Technik, die allerdings auch nur auf Grundbewegungen beruhte. Zum Abrunden des Lehrgangs gab es zum Ende die geplante Überraschung der japanischen Trommlergruppe namens Tama Daiko. Über den Auftritt und den Lehrgang haben sich viele Teilnehmer gefreut und dies auch begeistert an die Taiko-Gruppe und Karl Köppel weitergemeldet.

Lässt man die letzten zehn Jahr Revue passieren, dann fällt einem vor allem auf, wie engagiert und fleißig alle in der Abteilung ihr Training verfolgen. Obwohl wir keine Wettkämpfe haben, stellt sich jeder immer wieder aufs Neue seinem größten Feind, sich selbst. Das klingt jetzt ernster als es sich anfühlt. Es gibt dafür bei HNT-Aikidoka einen schönen Satz: "Die Badehose ist schuld!" Diesen bekommen Anfänger und auch gerne Besucher auf der Matte öfter zu hören. Es soll heißen, wenn du nicht schwimmen kannst, dann kann die Badehose nichts dafür. Ähnliches gilt für die Techniken des Aikidos. Die Schuld bei seinem Trainingspartner zu suchen, wird einem selbst nicht weiterhelfen. Das haben hier alle verstanden und so wundert es auch nicht, dass in den letzten zehn Jahren nicht weniger als 17 Aikidoka der Abteilung ihre Dan-Prüfungen erfolgreich bewältigt haben. Und aus diesem Grundverständnis hat sich eine tolle Gemeinschaft entwickelt, die gerne zusammen trainiert, sich gegenseitig stets unterstützt und offen für jeden ist, der diese



schöne Kampfkunst kennenlernen oder wieder aufnehmen möchte. Karl Köppel, der die HNT-Aikido-Abteilung schon lange kennt, zeigte sich auch auf diesem Lehrgang stolz gegenüber der Arbeit und der Leistung der Abteilung und freut sich, dass der DAB solche Vereine als Mitglied hat.

Heute ist die Abteilung weiterhin sehr harmonisch aufgestellt. Durch die vielen erfolgreichen Dan-Prüfungen stehen bei jedem Training viele Dan-Träger auf der Matte. Da hier alle Aikidoka willkommen sind, gibt es häufiger Besuch aus einem benachbarten Aikido-Verein. Für diesen ist es dann von Vorteil, dass er hier mehrere erfahrene Aikidoka findet, die ihm bei Problemen mal anders weiterhelfen können. Des Weiteren bereitet die HNT-Akido-Abteilung zurzeit einen Aikidoka aus einem befreundeten Verein für seine zweite Dan-Prüfung vor. Mit den vielen erfolgreichen Dan-Vorbereitungen ist es das Ziel für die Zukunft, weiterhin Spaß am Aikido zu haben, aber auch den jungen Dan-Trägern das Training langsam zu übergeben.

Für diese Verdienste und das Aikido, das sich in der HNT-Abteilung entwickelt und gefestigt hat, danken alle HNT-Aikidoka noch einmal Werner Conradi, der die Abteilung aufgebaut, lange geführt hat und nun die Leitung weitergibt. Auch die HNT als Gesamtverein ist Werner Conradi sehr dankbar für seine Arbeit und erklärte ihn dieses Jahr zum Ehrenmitglied. Ein großer Dank geht auch an Karl Köppel, der mehrmals als Lehrer nach Neugaben gekommen war und wie Werner und sein Schüler Pascal schon so manches Problem gelöst hat. Natürlich geht auch ein Dank an jedes Mitglied der Abteilung: "Ohne Euch hätte es kein Aikido in der HNT geben können."

Aikido ist eine japanische Kampfkunst und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba begründet. Seine Absicht war es, eine friedliche Kampfkunst zu entwickeln und damit die Techniken der Samurai zu entschärfen. Wie es in anderen Kampfkünsten auch üblich ist, gibt es im Aikido Graduierungen, die mit Farbgurten beginnen und auf Schwarzgurte hinauslaufen. Aikidoka mit einem Schwarzgurt sind nach dem japanischen Begriff Dan-Träger, es ist nicht das "Ende" der Kampfkunst.

Karl Köppel wurde als Lehrer für den HNT-Jubiläums-Lehrgang eingeladen und ist Träger des 8. Dan. Im Deutschen Aikido-Bund e.V. (DAB) ist dies die höchste Graduierung. Höhere Graduierungen werden nur vom Internationalen Aikido Verband verliehen. Neben dieser höchsten Graduierung war Karl Köppel mehrere Jahre als Bundestrainer aktiv und ist nun DAB-Vizepräsident Technik.







### Das FitHus-Kursprogramm

#### **Montag**

8:15-9.45 Hatha-Yoga 9:15-10:15 WLS-Gymnastik 9:45-10:45 Pilates 10:30-11:30 WLS-Gymnastik 10:45-11:45 Pilates 17:30-18:30 Zumba 17:30-18:30 Faszientraining

18:30-19:30 Bauch-Beine-Po

18:30-19:30 Qigong

19:30-20:30 Fitness-Yoga

19:30-20:30 Rücken-Fit

20:15-21:00 Entspannung & Stretching

#### **Dienstag**

9:00-10:15 Rücken-Yoga 10:15-11:15 Jumping World 17:30-18:30 Functional Training 18:00-19:00 Spinning 19:00-20:00 Spinning 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po 19:30-20:30 Langhanteltraining

#### Mittwoch

9:00-10:00 Spinning 10:00-11:00 Workout 18:00-18:45 Step Aerobic I 18:45-19:45 Bauch-Beine-Po & Rücken 19:45-20:45 Zumba

#### **Donnerstag**

9:15-10:15 Fit 50 Plus 9:30-10:30 Zumba 10:15-11:15 Fit 50 Plus 16:30-18:00 Active-Aging-Yoga 18:00-19:30 Hatha Yoga 18:15-19:15 Jumping World 19:30-20:30 Spinning 19:30-20:30 Kraftworks

#### **Freitag**

9:30-10:30 Workout 10:00-11:00 Fit 50 plus 18:15-19:15 Jumping World 19:30-20:30 Ciu Punch

#### Samstag

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

#### Sonntag

10:30-11:30 Booty Workout 11:00-12:00 Spinning 12:30-13:30 Ciu Punch 13:00-14:30 Zumba

# **World Jumping®-Trampolin-Workout Effektives und gesundes Training**



Mit dem original World Jumping®-Workout auf dem Mini-Trampolin hat das HNT FitHus ein unglaublich gesundes, effizientes und dynamisches Jumping-Programm für mehr Fitness in seinem Kursprogramm etabliert.

Unter der Anleitung von Andrea Niphut – die speziell ausgebildete FitHus World-Jumping®-Instructorin – geht

es mit Urban Moves und Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Powersports wie Boxing, Martial Arts und Pump mit viel Spaß und bester Laune bei fetziger Musik jeweils bei den Kursen dienstags um 10.15 Uhr, donnerstags und freitags um 18.15 Uhr so richtig zur Sache. Eine völlig neue und abwechslungsreiche Art etwas besonders gelenkschonend für Fitness und Figur zu tun.

Auch Nichtmitglieder können an den World Jumping®-Kursen mit einer 10er-Kurskarte teilnehmen.



# Fitness-Geschenktipp! Der Weihnachts-Gutschein vom FitHus

Er ist ein äußerst wirkungsvolles Geschenk: der FitHus-Weihnachtsgutschein! Wohlbefinden, Fitness, Gesundheit und Entspannung – mit dem FitHus-Weihnachtsgutschein gibt es einen Monat lang das komplette FitHus-Programm – mit Kraftund Ausdauertraining, individuellem Trainingsplan und Trainingsbetreuung, Sauna, Entspannung und einer Vielzahl Kurse – für Einsteiger zum

Geschenkpreis von nur 44 Euro! Bestens geeignet zum Verschenken - oder auch zum Selberbeschenken! Nach Ablauf des Gutscheinmonats ist ein Weitermachen einfach und ohne den üblichen Aufnahmebeitrag möglich. Der ist im FitHus-Weihnachtsgutschein schon enthalten.

Der Geschenkgutschein ist im direkt zum Mitnehmen im HNT FitHus erhältlich.

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

HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2 - www.fithus.de Infotelefon 040 7015774 - E-Mail fithus@hntonline.de



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



So geht Sport heute!





# "Moby Kids" jetzt auch in Süderelbe Bewegungskurse für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Das erfolgreiche Gesundheitskonzept "Moby Kids" wurde vor 20 Jahren von einer erfahrenen Schulärztin – damals unter dem Namen "Moby Dick" – entwickelt und in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Kinder- und Jugendärzte und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft durchgeführt.

In Hamburg laufen bereits mehrere Jahreskurse für Kinder zwischen acht und zwölf Jahren sowie für Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren. Die Teilnehmer haben viel Spaß am gemeinsamen Sport. In den begleitenden Ernährungsschulungen wird der Gruppe wertvolles Wissen beispielsweise über Zuckerfallen und Portionsgrößen vermittelt.

In den Schulungen lernen sie, dass schon kleine Umstellungen im Alltag aktiv dazu beitragen, überflüssige Pfunde zu verlieren. Und sie haben Erfolg damit – das ist die beste Motivation, dran zu bleiben. Die meisten Krankenkassen übernehmen zwischen 70 und 100 Prozent der Kosten.

Darüber hinaus gibt es Präventionskurse zum Thema "Ernährung & Bewegung" für Kinder, Jugendliche und Eltern. An vier Terminen à 90 Minuten lernen die Teilnehmer mit einfachen Maßnahmen Schritt für Schritt den Alltag gesünder zu gestalten. Die Präventionskurse sind zertifiziert und werden von allen Krankenkassen bezuschusst.

Informationen zu beiden Angeboten gibt es bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitssport@hntonline.de

### Neu im HNT-Rehasport Bewegungsangebote für die seelische Gesundheit und bei beginnender Demenz

Als gemeinnütziger Sportverein bietet die HNT ganz bewusst auch Sportangebote für Menschen, die das klassische Sportprogramm aus gesundheitlichen Gründen nicht nutzen können. Es geht darum, für möglichst alle Menschen in unserer Region Möglichkeiten zu schaffen, sich trotz Krankheiten gesundheitsfördernd zu bewegen. In den über 20 Rehasportgruppen – Orthopädie, Schlaganfall, Herz, Lunge, Diabetes, Psyche und Demenz – wird viel Wert auf die menschliche Begegnung und den Erfahrungsaustausch im Umgang zum Beispiel mit Diagnosen und Krankheitsbildern gelegt.

Mit diesem Ziel hat die HNT das Rehasportangebot seit Februar um die Gruppe "seelische Gesundheit" und seit Oktober um die Gruppe "Bewegung für Menschen mit beginnender Demenz" erweitert. Beide Angebote werden vom Arzt verordnet (Formular 56 – Rehasport) und finden jeweils donnerstags in den frühen Nachmittagsstunden statt. Die Teilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot mit viel Spaß und hilfreichen Impulsen für den Alltag. Dabei arbeiten wir eng mit Ärzten sowie sozialen Einrichtungen – wie etwa dem DRK, Kajüte Neuwiedenthal und Passage Neugraben – zusammen.

Die Anmeldung für die Gruppe "seelische Gesundheit" erfolgt über das HNT-Sportbüro, Informationen gibt es unter Telefon 040 70382435 oder E-Mail reha@hntonline.de.

Der erste Schritt zur Anmeldung für die Gruppe "Bewegung für Menschen mit beginnender Demenz" ist ein Beratungsgespräch mit dem DRK Hamburg-Harburg e.V.. Ansprechpartnerin ist Projektleiterin "Frühe Demenz" Isabelle Nakhdjavani-Brauner: Telefon 040 766092-585 oder E-Mail I.Nakhdjavani-Brauner@drk-harburg.hamburg

### Hoch hinaus mit der HNT Deutschlands höchster Mobil-Kletterturm war die Attraktion beim Aktivtag



Mit 8,75 Metern Höhe war der "Riesenturm" vor dem BGZ bereits von weitem gut zu sehen. Gesichert wagten kleine und große Kletterer den Auftieg. Ein weiteres Highlight waren die "goldenen Vierbeiner" vom Fjordpferde-Centrum Wulmstorf. Mit fachlicher Begleitung wurde auf der großen Freifläche bei bestem Wetter so manche Runde gedreht. Das Außenprogramm rundeten die extra angereisten Skateboarder mit ihrer trickreichen Darbietung ab.

Auch im BGZ wurde den Besuchern viel geboten. In den Räumen des FitHus' gab es ein vielseitiges Mitmachprogramm zum Kennenlernen der Sportarten Jumping, Spinning oder Functional Training. Wer etwas zur Entspannung suchte, probierte die Bewegungsabläufe von Qi Gong, Pilates und Yoga aus. Ergänzend gab es im Kulturhaus Vorträge zu den Themen "Bewegung & gesunde Ernährung". Der parallel laufende Taping-Workshop war ausgebucht.

Mehrmals am Tag konnten die Gäste mit den Lebensmittel-Fachleuten von EDEKA Warncke's Frischecenter einen gesunden Burger zubereiten.



Bei der "Fußsichtigung" im FitHus war die Nachfrage so groß, dass für den beratenden Orthopäden die Zeit kaum ausreichte, um alle Füße in Ruhe zu beurteilen und Fragen zu beantworten. An den Messeständen auf der Empore der CU Arena konnten sich Interessierte weiter über die Themen "Bewegung & Ernährung" informieren. Allen Beteiligten hat der **Aktivtag Süderelbe** viel Spaß gemacht!

Jetzt schon vormerken:

Der **Aktivtag Süderelbe 2019** ist gleichzeitig mit dem Süderelbe Halbmarathon am **Sonntag, 27. Oktober**.



# Hamburger Doppel-Meister 10 Kilometer und Halbmarathon



Nach dem Hamburger Meistertitel Anfang September über die 10 Kilometer in hervorragenden 31:45 Minuten hat sich HNT-Läufer Hailezgi Meresie (Foto rechts) im September auch noch den Titel über die Halbmarathon-Distanz gesichert. Die Meisterschaft fand im Rahmen des PSD Bank Halbmarathons statt. Dabei verbesserte Hailezgi seine Bestzeit vom Hella Halbmarathon (1:11:03 Stunden) noch einmal auf fabelhafte 1:09:29 Stunden. Sein Vereinskollege Brhane Gebrebrhan (links) versuchte lange das hohe Tempo mitzugehen und brach leider zum Ende ein (1:22:50 Stunden). Mathias Thiessen (Mitte) teilte sich seine Energie etwas besser ein und zog auf der Zielgerade noch mit einem Ergebnis von 1:22:43 Stunden an ihm vorbei. Als Team wurden die drei HNT-Läufer Hamburger Vizemeister, deutlich hinter einer stark besetzten TH Eilbek.

### Aktiver Start ins Jahr 2019 Süderelbe-Crosslauf am 27. Januar

Nach dem erfolgreichen Neustart des Klassikers zum Jahresbeginn 2018 geht der Süderelbe-Crosslauf am Sonntag, 27. Januar 2019 in die nächste Runde. Infos, Startzeiten und Anmeldung zum Süderelbe-Crosslauf auf www.suederelbe-cross.de.



# Trauer um HNT-Weltmeister Gerhard Windolf †



Die HNT und die HNT-Leichtathletik-Abteilung trauern um ihr langjähriges Mitglied Gerhard Windolf. Er ist am 3. November im Alter von 94 Jahren verstorben.

Gerhard Windolf war mehrfacher Senioren-Welt- und Europameister. Bis ins hohe Alter nahm er für Deutschland und seine HNT weltweit an internationalen Wettkämpfen teil. Gerhard Windolf war für Jung und Alt ein sportliches und menschliches Vorbild. Er hat sich zudem in der HNT langjährig ehrenamtlich engagiert und begleitete als Kassenwart der LG HNF lange Jahre den Aufbau der Leichtathletikgemeinschaft. Nicht nur dafür gebührt ihm großer Dank und Anerkennung der HNT und seiner Leichtathletik-Abteilung.



# **FLURY SERVICES**

GEBÄUDEDIENSTE Tel. 040-570 18 260 GmbH & Co. KG SERVICEDIENSTE www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!

# Aus den Abteilungen



# Vielfalt beim HNT Dance Day Infos & Mitmachen waren angesagt

Im Rahmen der "Europäischen Woche des Sports" ging es am 29. September unter dem Motto "BeActive" in der CU Arena in Neugraben ganz um die Kunst des Tanzes – die HNT hatte in Kooperation mit dem Verband für Turnen und Freizeit zum "Dance-Day" eingeladen. Die Besucher informierten sich an Infoständen über das vielfältige Tanzangebot der HNT und konnten selbst aktiv in verschiedene Kurse hineinschnuppern.

Den gesamten Tag über gab es öffentliche Proben und kurze Unterrichtseinheiten wurden gezeigt, die Lust auf das anschließende Mitmachen weckten. Beginnend mit spielerischen Übungen aus der Tänzerischen Früherziehung, über merklich anstrengendere Trainingsblöcke des Kaders der HNT Irish Dance Academy und der fortgeschrittenen Schülerinnen der HNT-Ballett-Compagnie stellte Organisatorin Anna Krüger ein breites Programm an Tanzstilen für die Kleinsten bis hin zu älteren Erwachsenen zusammen.

Insbesondere der Line Dance-Workshop war gut besucht und sorgte für Neuanmeldungen. Gastdozentin Maude Andrey gab außerdem mit ihrem Tanzpartner Onur Gumrukcu einen Tango-Workshops, bevor der Aktionstag mit der "Dance-Night" endete, bei der man alleine oder als Paar nochmals ausgelassen das Tanzbein schwingen konnte. Als Höhepunkt traten hier die HipHop-Formation von Paul Kepinski und Anastasia Schwarzkopfs Modern & Contemporary-Gruppen auf.



### Viel Action für die Jolly Boots Rückblick auf das Line Dance-Jahr

Ein weiteres ereignisreiches, aktives Line Dance-Jahr geht zu Ende. Traditionell sind wir mit unserem Neujahrstanzen mit Berlinern und Sekt in das Tanzjahr 2018 gestartet. Nach Beendigung des Workshops im Januar konnten wir am Donnerstag eine zusätzliche Anfängergruppe etablieren. Dreimal trafen wir uns 2018 zum Black Coffee Nachmittag, um gemütlich zu klönen und das in den Übungsstunden Gelernte auf die Tanzfläche zu bringen. Weitere Höhepunkte waren unsere Auftritte beim Königsball in Moorburg, dem Maifest vom Landhaus Jägerhof, beim HNT-Sommerfest, dem Dorffest Neuwiedenthal, auf einer Geburtstagsfeier in Jork und bei "Neugraben erleben".

Zudem beteiligten wir uns an der HNT Dance Week und dem Dance Day in der CU Arena sowie am Aktivtag im BGZ. Natürlich wollen wir nicht unsere beiden Line Dance-Partys im März und Oktober vergessen, die wir mit befreundeten Gruppen gefeiert haben. Ein Highlight war sicher die Ausfahrt nach Grevesmühlen zum Rock-Men-Country-Festival. Dort gab es jede Menge Konzerte – unter anderem mit Truck Stop –, Line Dance, Workshops und ein Programm, das keine Wünsche offen ließ. Drei unvergessliche Tage!

Im Oktober startete unser Workshop für Anfänger mit 39 Teilnehmern in der Schule Schnuckendrift. Der Höhepunkt im zweiten Halbjahr war die Prüfung zum Deutschen Tanzsportabzeichen. 31 Jollys stellten sich der Herausforderung. Die gemeinsame Weihnachtsfeier am 4. Dezember im Landhaus Jägerhof bildet den Abschluss eines ereignisreichen Jahres.

2019 werden die Jolly Boots 10 Jahre alt. Natürlich wird es auch im Jubiläumsjahr wieder viele Veranstaltungen geben. Wir bedanken uns bei allen, die uns im vergangenen Jahr unterstützt haben, wünschen allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2019. Getanzt wird noch bis zum 18. Dezember, am 8. Januar 2019 geht es mit dem Training weiter. Wer Lust hat, kann gerne einmal vorbeischauen. Gäste sind immer willkommen!

# Dreifacher Vizemeister bei der internationalen DM Irish Dance-Startgemeinschaft steigert sich weiter

Nach intensiver Vorbereitungszeit für die diesjährigen German Open Championships der World Irish Dance Association (W.I.D.A.), ist im Novemberwochenende in Bad Windsheim die harte Probenarbeit von Anna Krüger und ihren Aktiven der HNT Irish Dance Academy und der Partnergruppe Diekdanzers Altes Land belohnt worden. Dieses Mal glückte alles fast fehlerfrei und die - aus jeweils acht Tänzerinnen zu mehreren Altersklassen zusammengestellten - Teams überzeugten durch die deutlich gesteigerte technische Ausführung der Schritte sowie perfektionierte Synchronität. In der Kategorie der Unter-11jährigen gingen gleich zwei der begehrten Trophäen an die Norddeutschen. Das A-Team mit den jüngsten Gruppentänzerinnen des Kaders wurde verdient Vierter und das B-Team zeigte bis zu einem Patzer die wohl beste Leistung dieser Sektion und wurde mit nur einem Punkt Rückstand neuer Vizemeister. Das A-Team der Unter-16jährigen ertanzte den sechsten Rang und das B-Team erhielt - zur großen Überraschung und Freude aller ebenfalls einen Vizetitel und verpasste punktgleich den ersten Podestplatz nur denkbar knapp.

Viel Zeit, darüber nachzudenken, blieb nicht, denn nach einem raschen Kostümwechsel folgte das Debüt in der Kategorie "Figure-Dance (all ages)", in der dreizehn Tänzerinnen und ein Tänzer der Startgemeinschaft erstmals antraten. Bis zur letzten Minute war noch geübt worden und am Ende gab es auch hierfür mit nur geringem Punkteabstand hinter dem deutlich älteren Siegerteam eine silberne Trophäe und begeisterten Applaus.

Rund 350 Aktiven zwischen vier bis 60 Jahren aus dem gesamten Bundesgebiet, Großbritannien, Russland, Ungarn, Niederlande, Ukraine und der Schweiz nahmen am internationalen Wettbewerb teil. Auf das Konto der 23 Tänzerinnen und Tänzer aus dem Hamburger Süden gingen, neben den Team-Erfolgen, in den Solodisziplinen am Samstag 14-mal Platz 1, 18-mal Platz 2 und 17-mal Platz 3 sowie 19 Pokale.

Ylva Mumm (6, Platz 1) und Emilie Root (7, Platz 2) setzten sich außerdem bei der Jump23-Competition der jüngsten Neulinge durch und führten auch hier die Erfolgsserie der Startgemeinschaft fort.



### **Zweifacher Weltmeister** Erfolg für HNT-Ju-Jutsu-Wettkämpfer

Tolle Nachrichten aus der HNT Ju-Jutsu-Abteilung: Christian Ulrich (Foto) ist in Rom zweifacher Weltmeister in den Waffen- und Musikformen der ICO geworden. Eine großartige Leistung, zu der die HNT herzlich gratuliert.



Außerdem hat Eddy Heinz bei der Verbandsprüfung sehr erfolgreich seine Prüfung zum vorletzten Schülergrad (Blaugurt) abgelegt. Damit hat er gezeigt, dass ein erfolgreicher Wettkämpfer auch ein hervorragender Ju-Jutsuka sein kann. Er ist in der Altersgruppe U15 in diesem Jahr im Ju-Jutsu Kampf bereits Deutscher Meister geworden.

### **Punktgleich an der Spitze** Tischtennis in der Regionalklasse

Nach vier Spieltagen belegt die 1. Jugendmannschaft der SG Altenwerder-HNT einen hervorragenden 2. Platz in der 1. Regionalklasse Jungen Süd. Mit nur einer Niederlage und drei Siegen steht die junge HNT-Mannschaft punktgleich mit GW Harburg an der Tabellenspitze. Noch ohne Niederlage in den Einzelspielen sind Albert Blum (Bilanz 7:0) und Kalim Hasselblatt (5:0) im unteren Paarkreuz (Position 3 und 4). Im oberen Paarkreuz (Position 1 und 2) steht Albert Stumpf mit 3:5 etwas besser da, als sein Bruder Hermann mit 2:6. Beide mussten gegen wesentlich stärkere Spieler antreten.

## **Anmeldung für Sportklasse**

Der HNT-Kooperationspartner Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, im letzten Jahr mit dem Prädikat Partnerschule des Nachwuchsleistungssports ausgezeichnet, bietet in den Klassenstufen 5 bis 10 ein Sportprofil an. Maximal 21 Schülerinnen und Schüler eines Jahrgangs, die in einer selbst gewählten Sportart im intensiven Vereinstraining und sportlichen Wettkampfgeschehen stehen, werden aktuell in zwei Sportklassen zusammengefasst. Am Freitag, 14. Dezember, ist am Standort Falkenberg, Heidrand 5, von 14 bis 17 Uhr der Sichtungstermin für die neue Sportklasse (Jahrgang 5). Eine Anmeldung ist bis zum 7. Dezember im Schulbüro, Telefon 040 428886460, möglich.







## HNT von A bis Z - das ständige Sportprogramm Vielfalt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Rund 400 Sportangebote stehen Woche für Woche 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 f. 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** 

#### Aikido

Fitness Gymnastik

Fr., 19:30-21:00

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

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

Erwachsene gemischt ab 60 Jahre

Gymnastikhalle Hausbruch

#### **Ballett, Charaktertanz und Modern & Contemporary Dance**

Di., 18:00-19:00 Vereinshalle 2 Modern & Contemporary Dance Anfänger, Jugendliche & Erwachsene Di., 19:00-20:00 Vereinshalle 2 Proben HNT-Ballett-Compagnie Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader Di., 20:00 Vereinshalle 2

Tänzerische Früherziehung ab 3½ J.

Modern & Contemporary Dance

Anfänger, Kinder ab 10 J.

Mi., 15:00-15:45 Vereinshalle 2 Proben HNT-Ballett-Compagnie Kinder Wettbewerbskader Mi., 15:15-16:30 Vereinshalle 1 Förderklasse (auf Einladung) Mi., 15:45-17:00 Vereinshalle 2 Tänzerische Früherziehung ab 4 J. Do., 15:00-15:45 Vereinshalle 2 Tänzerische Früherziehung ab 6 J. Do., 15:45-16:30 Vereinshalle 2 Klassisches Ballett 8-11 J. Grundstufe, offen für Einsteiger Do., 16:30-17:30 Vereinshalle 2 Klassisches Ballett 10-15 J. Aufbaustufe, offen für Einsteiger Do., 17:30-18:30 Vereinshalle 2 Charaktertanz-Projekt für Wintergala alle Stufen, für Kinder ab 10 J., Jugendliche & Erwachsene Do., 18:30-18:45 Vereinshalle 2 Klass. Ballett & Pointe-Work I-IV für Jugendliche und Erwachsene, Mittelstufe, offen für Einsteiger Do., 18:45-20:00 Vereinshalle 2 Tänzerische Früherziehung ab 5½ J. Sa., 9:45-10:30 Vereinshalle 2 Klassisches Ballett 7-12 J. Vorstufe, offen für Einsteiger Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2 Repertoire/Proben der HNT-Ballett-Compagnie, Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader Sa., 11:15-12:30 Vereinshalle 2 Training der HNT-Ballett-Compagnie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene Wettbewerbskader Sa., 12:30-14:15 Vereinshalle 2 Charaktertanz HNT-Ballett-Compagnie Kinder, Jugendliche und Erwachsene Wettbewerbskader Sa., 14:15-15:00 Vereinshalle 2

#### **Basketball**

Mädchen und Jungen ab 14 J. Mo., 18:30-20:00 Arena Süderelbe 1. Herren Kreisliga Mi., 20:00-22:00 Störtebekerhalle Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle Mädchen Einsteiger 8-12 J. Mi., 16:30-17:30 Störtebekerhalle Basketballprojekt Integration durch Sport Do., 17:00-18:00 Sporthalle An der Haake Jungen Anfänger 10-13 J. Fr., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

#### **Beachvolleyball**

- Winterpause -

#### Boxen

Di., 17:00-18:15 Sporthalle Opferberg Di., 20:00-22:00 Sporthalle Opferberg Do., 20:00-22:00 Sporthalle Opferberg

#### Cross Training in der Fitbox

Mi. und Do., 18:00-19:00 und 19:00-20:00 Di., 18:30-19:30 und 19:30-20:30 Fr., 18:30-19:00 Störtebekerhalle Empore

#### FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene (Kursprogramm auf Seite 4)

Floorball Mädchen und Jungen 9-16 J. Fr., 16:00-17:15 Sporthalle Opferberg Fußball **Torwarttraining** Mo., 16:00-18:00 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg Ballschule, 3-6 Jahre Mo., 17:00-18:30 Sporthalle Opferberg 1. A-Jugend, Jg. 2000/2001 Di. und Do., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof 1. D-Jugend, Jg. 2007 Di. und Do., 17:00-18:15 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg Fr. 17:15-18.30 Störtebekerhalle 1. E-Jugend, Jg. 2008 Di. und Do., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof Fr. 16:00-17:00 Störtebekerhalle 1. F-Jugend, Jg. 2010 Mo., 16:00-18:30 Sporthalle An der Haake Mi., 17:30-19:00 Sporthalle GS Neugraben Do., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof 2. F-Jugend, Jg. 2010 Mi., 17:00-18:30 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg Fr., 18:30-19:45 Sporthalle Opferberg 3. F-Jugend, Jg. 2011 Mi., 17:00-18:30 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg Fr., 17:15-18:30 Sporthalle Opferberg 1. G-Jugend, Jg. 2012 Mi., 16:30-17:30 Störtebekerhalle C-Jugend-Mädchen, Jg. 2004-2005 Di., 19:00-20:00 Do., 19:15-20:15 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg 1. D-Jugend-Mädchen, Jg. 2006-2008

Di., 19:00-20:00 Sporthalle Opferberg Do., 18:15-19:15 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg 2. D-Jugend-Mädchen, Jg. 2007-2009 Di., 18:00-19:00 HNT-Kunstrasenplatz Opferberg

1. F-Jugend-Mädchen, Jg. 2010-2011 Di., 18:15-19:00 Sporthalle Opferberg Do., 17:00-18:00 Sporthalle Opferberg

Do., 18:00-19:00 Sporthalle Opferberg

# **HNT-Sportangebote**

#### Gesundheitssport

Ganzkörpertraining und Entspannung Mo., 11:15-12:15 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

Beckenbodentraining

für Männer und Frauen

Di., 8:00-9:15 Vereinshalle 2

Ganzkörpertraining

Di., 9:00-10:00 Vereinshalle 1

Locker vom Hocker

Di., 10:30-11:30 Vereinshalle 2

Gesundheitssport für Frauen

Di., 18:30-20:00 Vereinshalle 1

Cardio-Fit Drums Alive

Di., 20:00-22:00 Vereinshalle 1

Gesundheitssport für Frauen

Mi., 9:30-10:30 Vereinshalle 1

Paar-Gymnastik

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

Wirbelsäulengymnastik

Mi., 17:00-18:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Sport bei Rheuma, Rheuma-Liga

Mi., 18:00-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Männer Gymnastik & Ballspiele

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

Wirbelsäulengymnastik

Do., 8:45-9:45 Vereinshalle 2

Wirbelsäulengymnastik

Do., 10:00-11:00 Vereinshalle 2

Aktiv fit 50+

Do., 11:00-12:00 Vereinshalle 1

Gutes für Körper & Seele

Entspannung & Ganzkörpertraining

Do., 17:15-19:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Wirbelsäulengymnastik

Do., 18:00-19:30

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

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., 8:30-10:00 Vereinshalle 2

Beckenbodentraining

Fr., 10:00-11:45 Vereinshalle 2

Entspannungsgymnastik

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

#### HipHop

Wettkampftraining nach Absprache Mo., 20:30-22:00 Vereinshalle 1

ab 4-6 J. und Neueinsteiger

Fr., 14:30-15:30 Vereinshalle 2

Anfänger ab 11 J.

Fr., 15:00-16:00 Vereinshalle 1

7-9 J.

Fr., 15:15-16:00 Vereinshalle 2 9-11 J.

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

Fortgeschrittene

Fr., 16:00-17:00 Vereinshalle 1

Wettkampftraining nach Absprache So., 15:00-18:00 Vereinshalle 1

#### Inline-Skaterhockev

Kids-Hockey 8-12 J.

Di., 18:30-20:00 Sporthalle Neugraben

#### Inlineskating

Fitness & Spiele

Jugendliche und Erwachsene Fr., 19:45-22:00 Sporthalle Opferberg

#### **Integration durch Sport**

FemiGration, nur für Frauen

Mi., 18:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

Basketball Integration durch Sport Do., 17:00-18:00 Sporthalle An der Haake

#### **Irish Dance**

Proben HNT Irish Dance Academy, Kinder und Jugendliche Wettkampfkader

Di., 15:15-16.45 Vereinshalle 2

Irish Dance Class Level 1-3, Beginner/

Primary/Intermediate Kinder ab 9 J.

Di., 16:45-18:00 Vereinshalle 2

Irish Dance Class, Level O, Kinder ab 5 J.

Mi., 16:30-17:30 Vereinshalle 1

Irish Dance Class Level 1-3, Beginner/Primary/Intermediate

Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene

Mi., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

Ceili-, Figure- und Show-Teamtraining

der HNT Irish Dance Academy,

Teamtanz-Wettkampfkader

Fr., 18:15-19:00 Vereinshalle 1

Irish Dance Class Erwachsene,

offenes Training alle Alter, Level 0+ Fr., 19:00-20:00 Vereinshalle 1

Proben HNT Irish Dance Academy,

Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Wettkampfkader Sa., 15:00-16.15 Vereinshalle 2

Judo - auch für "Pfundskinder" 8-13 J.

Di., 18:00-19:30 Sporthalle An der Haake

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.

Di., 17.45-19.30

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

Kinder

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

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

Technik- und Wettkampftraining Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

# **HNT-Sportangebote**



#### **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

Oma, Opa & Kind 2 bis 4 J. Mo., 15:00-16:00 Vereinshalle 1 Kinderturnen 3-5 J. Mo., 16:30-18:00 Turnhalle Neugraben Abenteuerturnen 8-14 J. Mo., 17:00-19:00 Halle Neumoorstück Kinderclub bis 3 J. Di., 09:30-10:30 Vereinshalle 2 Di., 10:00-11:30 Vereinshalle 1 Kinder 4-6 J. Di., 16:00-17:00 Sporthalle AdH Eltern & Kind ab 2 J. Di., 16:15-17:15 Störtebekerhalle 1 Kinder 4-6 J. Di., 17:15-18:15 Störtebekerhalle 1 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 11/2-31/2 J.

#### **Kunstturnen Jungen**

Mi., 16:00-17:00 Sporthalle AdH

Fr., 16:00-17:00 Turnhalle Fischbek

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

Geräteturnen für Jungen 3-6 J.
Mo., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch
Mi., 16:00-17:30 Turnhalle Hausbruch
Fr., 14:30-16:00 Turnhalle Hausbruch
Geräteturnen für Jungen ab 7 J.
Mo., 17:00-18:30 Turnhalle Hausbruch

Geräteturnen 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

Geräteturnen 3-6 J.

Mi., 15:00-16:00 Turnhalle Hausbruch Geräteturnen 7-9 J.

Mi., 17:30-19:30 Turnhalle Hausbruch

Geräteturnen Sondertraining

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

Talentschule 7-10 J.

Fr., 16:00-18:00 Turnhalle Hausbruch

Geräteturnen ab 10 J.

Fr., 18:00-20:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 8-11 J.

Sa., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

Talentschule 5-7 J.

So., 09:00-12:30 Turnhalle Hausbruch

#### Leichtathletik

Jugend U16 Mo., 18:30-20:00 Sporthalle Opferberg U20/Erwachsene Mo., 18:30-20:00 Sportplatz Opferberg Kinder U10 Di., 17:00-18:30 Störtebekerhalle Sportabzeichen Hallentraining Di., 18:00-20:00 Störtebekerhalle Jugend U14 Mi., 17:30-19:00 Störtebekerhalle Kinder U12 Mi., 17:30-19:00 Störtebekerhalle Jugend U16 Do., 18:30-20:00 Störtebekerhalle Jugend U18 Do., 17:00-18.30 Störtebekerhalle U20/Frwachsene Do., 18:30-20:00 Störtebekerhalle Lauftraining nach Absprache Do., Sportplatz Opferberg

#### **Nordic Walking**

Mo., Mi und Fr., 9:00-10:30 Laufstrecke Fischbektal

#### **Pilates**

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)

So., 10:00-12:00 Sportplatz Opferberg

50plus-Anfänger & Fortgeschrittene Di., 11:45-12:45 Vereinshalle 2

Pilates

Mi., 19:00-20:00 Mi., 20:00-21:00 Gymnastikhalle Hausbruch

#### Rehasport

Kinder, Jugendliche und Erwachsene Anfragen zum Angebot Telefon 040 70382435 oder E-Mail reha@hntonline.de

#### Schwimmen

Alle Altersgruppen, zumeist in der Schwimmhalle Süderelbe. Wegen eingeschränkter Wasserzeiten aktuell nur Annahme von Bewerbungen für Schwimmausbildung, Eltern-Kind-Schwimmen und Wassergymnastik sowie von Schwimmern mit Wett-kampferfahrung. Info & Kontakt: www.hntonline.de oder E-Mail schwimmen@hntonline.de

#### Senioren & Freizeit

Basteln/Handarbeiten Mo., 15:30-17:30 Vereinshaus-Clubraum Englisch Fortgeschritte Di., 09:45-11:00 Vereinshaus-Clubraum Mi., 09:00-10:30 Vereinshaus-Clubraum

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

Radwandern (geübte Fahrer) Do., 10:00-14:00 HNT-Vereinshaus

Radwandern (gemäßigtes Tempo) jeden 1. und 3. Do. im Monat 10:00-13:00 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 15:30-17:00 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., 17:00-18:30 - ab 7 J. Fr., 18:30-20:00 - ab 12 J. Störtebekerhalle 2





#### **Sportspool**

Kinder Sportspool 9-13 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., 16:45-19:15 (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. und Fr., 19:00-20:30 Mo. und Fr., 20:30-22:00 Fr., 17:30-19:00 Anfänger & Wiedereinsteiger Aula Schule am Falkenberg

Line Dance-Gruppe Jolly Boots Di., 18:30-20:00 für Anfänger Di., 20:00-21:30 für Fortgeschrittene Aula Schule am Falkenberg

Line Dance-Gruppe Jolly Boots Do., 18.30-20:00 für Anfänger Do., 20.00-21:30 für Fortgeschrittene Aula Schule Schnuckendrift

Line Dance-Gruppe Jolly Boots Fortgeschrittene gehobener Anspruch Fr., 19:00-20:30

Aula Schule Schnuckendrift

#### **Tennis**

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

Kinder und Jugendliche Mo., 17:00 U14 Juniorinnen Mo., 17:00 U16/18 Junioren

Do., 16:00 U12 und U14 Junioren

Sa., 10:00 Anfängertraining

Sa., 11:00 U18 Junioren

Sa., 11:00 Training U14 Juniorinnen So., 16:00 Ballspiele für Kleinkinder

alle: Tennishalle am **HNT Sportpark Opferberg** 

#### **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

#### **Triathlon**

Di., 16:00-17:00 Störtebekerhalle Empore

#### Volleyball

männliche Jugend bis 13 J. Mo., 16:15-17:15 CU Arena

Jungen U16/U18

Mo., 17:00-18:30 Sporthalle Fischbek

männliche Jugend ab 13 J. Mo., 17:15-19:15 CU Arena

Frauen Kreisliga

Mo., 18:00-20:00 Störtebekerhalle 2

Jungen U20

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

Damen ab 18 J.

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

Frauen Bezirksliga

Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Mixed Ü40

VT Hamburg Leistungszentrum U12w

Mo., Mi. und Fr., 16:00-17:30 CU Arena U14w

Mo., Mi. und Fr., 16:00-18:00 CU Arena

Talentförderung HVbV

Di., 16:00-19:30 CU Arena

Mixed ab 18 J.

Di., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

VT Hamburg Leistungszentrum U20w/U18w

Di., Mi. und Fr., 17:30-19:30 CU Arena

männliche Jugend bis 13 J.

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

männliche Jugend bis 16 J.

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

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

Mixed Ü40

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

weibliche Jugend

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

Jungen U20

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

Frauen Bezirksliga

Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1

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

Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)

Hatha Yoga

Di., 18:30-20:00

Gymnastikhalle Hausbruch

Intensive-Yoga

Do., 20:00-21:15

Gymnastikhalle Hausbruch

#### Zumba

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)

für Anfänger & Fortgeschrittene

Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1 Mi., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

# Alle Informationen, Orte und Zeiten auf hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443

**Aktuell** 

### Das exklusive HNT-"Stickerstars"-Sammelalbum ist da! Die kleinen Sportstars der HNT zum Sammeln, Tauschen und Einkleben



Jetzt bricht wieder das Sammelfieber aus: Die Sportlerinnen und Sportler der HNT gibt es ab sofort zum Sammeln im Stickerformat!

Gemeinsam mit EDEKA Warncke's Frischecenter hat die HNT ihr eigenes Sammelalbum kreiert. Im Aktionszeitraum vom 17. November bis 26. Januar können die "HNT Stickerstars" exklusiv in der Neugrabener EDEKA-Filiale am Süderelbering 1 erworben werden. Das Prinzip ist dasselbe wie bei der Fußball-WM. Nur statt Messi, Manuel Neuer und Co. ist dieses Sammelalbum den kleinen Sportstars der HNT gewidmet. Auf insgesamt 260 Stickern wird die Vielfalt der Turnerschaft sichtbar. Zehn verschiedene Sportarten sowie tolle Bilder aus der Geschichte der HNT und von der Sportanlage Opferberg machen aus einem normalen Heft einen einzigartigen Blick in den größten Sportverein im Hamburger Süden. Das Sammelalbum sowie die Bilder gibt es bis zum 26. Januar an der Kundeninformation im EDEKA-Markt Neugraben, Und dann heißt es: Sammeln, Tauschen und natürlich Einkleben!

Übrigens: Wer das Heft als Erste oder Erster voll hat und damit ins HNT-Sportbüro kommt, erhält als Preis einen 100 Euro Einkaufsgutschein von EDEKA!

Für den Dezember und Januar sind Tauschbörsen geplant. Die erste ist am Samstag, 1. Dezember ab 12 Uhr in EDEKA Warncke's Frischecenter Neugraben - direkt dort, wo es die Sticker exklusiv gibt. Sammelheft und Sticker können auch kleine Nikolaus- oder Weihnachtsgeschenke 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



www.schlatermund.de

info@schlatermund.de

#### **Impressum**

Die HNT, 5/2018, Dezember 2018, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443 Redaktion: Mark Schütter (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv

Gestaltung: Matthias Greve





### **GEMEINSAM** GEWINNEN

ERIMA wünscht allen HNT Vereinsmitgliedern eine frohe Weihnachtszeit

www.erima.de







# Erfolgreiches Jahr 2018 für 3. F-Jugend (Jahrgang 2011)

Für den Fußball-Jahrgang 2011 (3. F-Jugend) geht ein äußerst erfolgreiches Fußballjahr 2018 zu Ende. Die Mannschaft von Trainer Dennis Bülck und Sven Kaßburg konnte nach anfänglichen Schwierigkeiten in der Hinrunde – im Zeitraum September/Oktober 2017 – mit fünf von fünf verlorenen Spielen und einem Torverhältnis von 7:56 den "Schalter umlegen" und im Spielsystem Vier-gegen-Vier, gespielt ohne Torwart mit jeweils zwei Auswechselspielern, eine beeindruckende Rückrunde spielen.

Das Jahr begann mit einer Hallenrunde, bei der jeweils drei Hallenturniere mit je vier Gegnern im Modus Jeder-gegen-Jeden gespielt wurden. Ziel der Hallenrunden ist es, die Kinder im Wettkampfmodus zu halten. Punkte, Tore und Ergebnisse spielen hierbei – wie grundsätzlich im Kinderfußball – keine Rolle. In diesen Turnieren konnten endlich die wohlverdienten Siege eingefahren werden. Mit dem Rückenwind aus der Hallenrunde ging es in die Rückrunde. In sieben Spielen haben es die Kinder geschafft, alles aus sich herauszuholen. Mit einem Torverhältnis von 44:25 und sechs Siegen haben sie sich für die Mühen im Training belohnt.

Besonders hervorzuheben ist hierbei das Spiel gegen unseren Nachbarn FTSV Altenwerder. Das Auswärtsspiel wurde mit 11:3 gewonnen und während des Spiels bewiesen die Kinder wahre Größe. Als Mannschaft wurde der Sieg errungen und zusammen gelang es, dass jedes der sechs anwesenden Teammitglieder mindestens ein Tor erzielte.

Nach den Sommerferien gab es dann den Jahrgangswechsel von der 1. G- in die 3. F-Jugend. Ab sofort wurden die Spiele im Modus mit sechs Feldspielern plus Torwart mit jeweils drei Auswechselspielern gespielt. Leider gab es zwei Spielausfälle, sodass unser Team nur drei Hinrundenspiele bestreiten konnte. Der gute Lauf aus dem ersten Halbjahr 2018 konnte aber fortgesetzt werden und so sicherte man sich diese drei Spiele mit einem Torverhältnis von 27:3. Positiv hervorzuheben ist auch hier das Spiel gegen eine stark ersatzgeschwächte Oststeinbeker Mannschaft, welches mit 16:1 gewonnen werden konnte. In diesem Spiel spielte die 3. F-Jugend phasenweise mit nur drei Feldspielern und trotzdem gelang es wieder, dass jedes Kind mindestens ein Tor erzielen konnte.

Das Trainerteam ist zufrieden und glücklich, solch eine Truppe zusammen zu haben. Die Mannschaft zeichnet sich durch Fairness, Zusammenhalt und Höflichkeit aus. Dass von den insgesamt 16 Kindern ganze sieben Kinder erst im Jahr 2012 geboren wurden – und damit jünger als die meisten Gegner sind – zeigt, wie hoch die bisher erreichten Leistungen zu bewerten sind.



Hinten (von links): Pepe, Lian, Joshua, Leif, Trainer Dennis Bülck, Karav, David, Osman, Lukas; vorn (von links): Liam, Zoe, Jasper, Till, Piet, Pascal. Nicht auf dem Foto: Bianca, Julien, Justus.

# HNT erneut Staffelmeister Fußballerinnen weiter an der Spitze

Zurzeit läuft es für die jungen Fußballerinnen der HNT im Jahrgang 2006/08. Mit viel Elan und Spaß beim Training wird Woche für Woche auf dem Spielfeld das Erlernte in Erfolg umgesetzt.

Dabei ging die Saison denkbar schlecht los. Gleich im Auftaktspiel zur Herbstsaison 2018 gab es vor heimischer Kulisse eine klare Niederlage gegen die clever agierenden Spielerinnen aus Rahlstedt. Nach Abpfiff der Partie stand ein 0:5 auf der Anzeigetafel. Die Erkenntnis: es muss eine deutliche Leistungssteigerung her, damit das selbstgegebene Saisonziel, am letzten Spieltag nicht Träger der roten Laterne zu sein, noch zu erreichen ist. In der ersten Saison in der Spitzengruppe des Mädchenfußballs wollte Trainer Carsten Biedermann feststellen, wie weit der Leistungsvorsprung der großen Hamburger Vereine zu den D-Mädchen der HNT noch ist, ohne die jungen Kickerinnen dabei zu überfordern. Aber die Fußballbegeisterung kennt bei Trainer und Spielerinnen keine Grenzen und somit war die erste Niederlage 2018 auf dem Feld schnell Geschichte und der nächste Sieg in Bergedorf mit 5:2 souverän eingefahren.



Die Mädchen kamen immer besser in Tritt und mit jedem Sieg und Spieltag kam die Tabellenspitze näher. Am Saisonende hieß es: Tabellenführung mit zwei Punkten Vorsprung und die 2. Staffelmeisterschaft in 2018! Und dazu immer den Respekt der anderen Teams, was da in Hamburgs Süden heranwächst.

Nicht nur in der Meisterschaft läuft es für die fußballbegeisterten Mädchen. Auch im IKK-classic-Pokal sind sie noch weiterhin im Wettbewerb vertreten. Mit einem verdienten 2:0 siegen die HNT-Mädchen gegen die sympathischen und amtierenden Hamburger Meisterinnen vom ETV. Mit diesem grandiosen Sieg unterstrichen die Mädchen der HNT ihre bisherige Leistung in der Saison 2018/19. Es tut sich aber noch mehr in Sachen Mädchenfußball am Opferberg. So konnte eine weitere D-Juniorinnen Mannschaft im Spielbetrieb etabliert werden. Die Mädchen im Jahrgang 2007/09 um Trainerin Andrea Biedermann sind mit genauso viel Eifer und Spaß dabei und fiebern jedem Spieltag entgegen.

Nach dem erfolgreichen "Tag des Mädchenfußballs", den die HNT am 1. Mai im Sportpark Opferberg veranstaltet hat, konnte ein F-Juniorinnen Team zum Spielbetrieb gemeldet werden. Unter der Leitung von Maik Kamprolf wird hier dem Jahrgang 2011/12 die Begeisterung für den Ballsport vermittelt, um in den Spielrunden dann auf Tore-Jagd zu gehen. Auch im Jahrgang 2004/05 geht es voran. Die C-Juniorinnen von Emma Schöner sind mit ebenso viel Enthusiasmus beim Fußballspielen dabei, wie die Jüngeren.

Jedes Mädchen im Alter von sechs bis 14 Jahren ist herzlich eingeladen, bei einem Probetraining zu erfahren, das Fußball nicht nur ein Sport für Jungen ist.



### **Die CU Arena – Heimat des Volleyball-Teams Hamburg** Volleyball-Halle im Herzen von Neugraben

Die Heimat des Volleyball-Teams Hamburg, den Zweitliga-Volleyballdamen in der HNT, ist die CU Arena Hamburg. Die Volleyball-Halle wurde im Jahre 2011 eröffnet und bietet für rund 1.800 Zuschauer Sitzplätze. Damit ist die CU Arena, direkt am S-Bahnhof Neugraben gelegen, nach der Barclaycard Arena, der Sporthalle Hamburg und der edel-optics.de-Arena in Wilhelmsburg die viertgrößte Halle in Hamburg.





Schon bei der Planung und dem Bau der Arena, die gleichzeitig eine Schulsporthalle ist, wurden die Wünsche der Volleyballer und die Vorgaben des Deutschen Volleyball-Verbandes berücksichtigt, um auch nationale und internationale Spiele in der CU Arena ausrichten zu können. Ideale Bedingungen also für unsere Volleyball-Damen.

# Pausenshow bei Hamburgs Zweitliga-Volleyballerinnen HNT-Abteilungen zeigen sich einem breiten Publikumn

Bei den Spielen des Volleyball-Teams Hamburg in der zweiten Bundesliga gibt es zwischen dem zweiten und dritten Satz immer eine kurze Verschnaufpause. Die Partie wird für zehn Minuten unterbrochen, bevor es mit dem dritten Satz weitergeht. In dieser Spielpause präsentieren sich jetzt die Abteilungen der HNT den Zuschauern in der CU Arena und zeigen ihr Können.

Den Anfang machte Mitte September beim Spiel gegen den SV Bad Laer die HNT Irish Dance Academy von Trainerin Anna Krüger, die einen abwechslungsreichen Querschnitt aus ihrem Programm präsentierte, der das Publikum mitriss. Die Kinder und jungen Erwachsenen zwischen sechs und 25 Jahren zeigten zu traditioneller wie moderner Musik ihr Können als Solisten, Duos und in verschiedenen Gruppensequenzen. Als einziger Hamburger Sportverein bietet die HNT seit 2015 diesen besonderen Tanzstil an und wird seitdem charmant bei unzähligen Auftritten und sehr erfolgreich in internationalen Meisterschaften vertreten – jüngster Erfolg: drei Vizemeistertitel bei der DM im November.



# Unterstützung für die "Neuen" in der HNT-Familie Mitglieder mit günstigen Tickets zum Volleyball-Team Hamburg

Seit dem 1. Juli 2018 gehört das Volleyball-Team Hamburg zur großen HNT-Familie. Die Turnerschaft hat die Lizenz des Zweitligisten übernommen und ist damit ein enger Partner der Hamburger Volleyball-Damen. Um die junge und talentierte Mannschaft auf ihrem Weg durch die neue Saison in der 2. Volleyball-Bundesliga tatkräftig zu unterstützen, wollen wir die Tribünen der CU Arena füllen.

Daher bieten wir allen HNT-Mitgliedern in dieser Saison exklusiv vergünstigte Eintrittskarten für die Heimspiele des VTH in der CU Arena an. Die Tickets können im HNT-Sportbüro und im FitHus erworben werden. Natürlich freut sich das Team auch über jede Spende an die HNT-Abteilung oder sogar über eine Mitgliedschaft für 3 Euro im Monat.

"Lasst uns gemeinsam den Volleyballsport in unserer Süderelberegion und das deutlich verjüngte Volleyballteam in der Saison 2018/2019 unterstützen. Dieser Leuchtturm mit

dem Leistungszentrum und der Bundesligamannschaft hat es mehr als verdient", so HNT-Präsident Mark Schepanski.

Die Volleyball-Team Hamburg Heimspiele in der CU Arena, direkt an der S-Bahn Neugraben:

Sa., 1. Dezember, 19 Uhr, gegen Stralsunder Wildcats

Sa., 15. Dezember, 19 Uhr, gegen BBSC Berlin

Sa., 22. Dezember, 19 Uhr, gegen SF Aligse

Sa., 12. Januar, 19 Uhr, gegen SCU Emlichheim

Sa., 26. Januar, 19 Uhr, gegen SV Blau-Weiß Dingden

Sa., 16. Februar 19 Uhr, gegen RPB Berlin

So., 10. März, 16 Uhr, gegen VCO Schwerin

Sa., 16. März, 19 Uhr, gegen VfL Oythe

Sa., 6. April, 19 Uhr, gegen Skurios Volleys Borken





### Seid aktiv und füllt die HNT mit Leben! Besondere Vereins-Ehrung für Marlies und Hans Müller

Marlies und Hans Müller waren in vielen Sportarten in der HNT zuhause und haben immer wieder Aufgaben für ihren Sportverein übernommen.

Das Ehepaar Müller ist am Sonntag,

2. Dezember, im Rahmen der diesjährigen HNT-Mitgliederehrung gebeten, sich in das "grüne Ehrenbuch" des Vereins – das "Inge-Bode-Gedächtnis"-Buch einzutragen – eine seltene Auszeichnung für besonders langjährige und verdiente Mitglieder.



Liebe Marlies, lieber Hans, wie habt Ihr die HNT für Euch entdeckt?

Marlies (78) Mit elf Jahren bin ich in die HNT eingetreten. Ich habe mit Handball angefangen, später kam Turnen hinzu. Beim Geräteturnen sammelte ich viele tolle Erfahrungen. Durch die Nähe vom Wohnort zur HNT und den Sportplätzen war das natürlich meine erste Anlaufstelle. Dadurch ist eine persönliche Bindung zur HNT entstanden.

Hans (84) Ich musste einen kleinen Umweg in Kauf nehmen und erstmal nach Neugraben ziehen, da ich ja aus Hagen/Westfalen komme. Über Edmund Dalitz, mit dem ich zusammengearbeitet habe, kam der erste Kontakt zustande. Dieser empfahl mir die HNT und deren tolles Freizeitangebot. Edmund Dalitz berief mich dann in den Vorstand der HNT. Dort waren wir bis 1994 vertreten. Mit Werner Bostelmann haben wir unter anderem das FitHus mitent-

wickelt und beschlossen. Auch in den aktuellen HNT-Räumen habe ich Einfluss nehmen können und so beispielsweise die große HNT Vereinshalle so ausgestattet, wie wir sie heute kennen. Auf welche Sportarten könnt Ihr selbst aktiv zurückblicken?

Marlies Oh, da gab es einige: Handball, Turnen, Gymnastik, Ballett und Tanzen. Ballett habe ich sogar 20 Jahre aktiv ausgeübt. Beim Ballett hatten wir auch große Aufführungen unter anderem in der Friedrich-Ebert-Halle, im CCH, in der Stadthalle Lüneburg oder im Ernst-Deutsch-Theater. Beim Ballett war ich später dann auch für die Presse und als Schriftwart zuständig. Für mich ist besonders das FitHus zur zweiten Heimat geworden. Mit Pilates, Yoga, Zumba, Gymnastik, Flying Dance und den Geräten halte ich mich aktuell fit.

Hans Ich habe in der Jugend kaum Sport getrieben. Dennoch bin ich gerne geschwommen und schwimme weiterhin täglich. Wir sind aktuell in der Tanzabteilung, wo wir sehr aktiv sind und mindestens zweimal in der Woche tanzen. Wenn es einmal Engpässe gibt, springt Marlies gerne mal ein. Als wir in der Tanzabteiling anfingen, holten wir Renate und Georg Krause als lizensierte Trainer des Deutschen Tanzlehrer Verbandes zur HNT. Nach kurzer Zeit wurden besonders talentierte Tänzer für die Standardformation der HNT ausgewählt und mit intensivem Training für öffentliche Auftritte vorbereitet.

Was gefällt Euch an Hamburgs Süden? Wir wohnen hier direkt am Rande der Fischbeker Heide, die wir wie das Moor lieben. Dabei genießen wir es, dass wir alles zu Fuß erreichen können. Zu dem ist die Verkehrsanbindung sehr gut.

Marlies Natürlich gefällt uns auch die HNT und die damit verbundenen Sportarten und Aktivitäten. Und wir haben hier unsere Freunde und Bekannten, mit denen wir viel Zeit verbringen.

Was bedeutet es Euch, dass Ihr gebeten seid, Euch in das "grüne Ehrenbuch" des Vereins – das "Inge-Bode-Gedächtnis"-Buch – einzutragen?

Wir beide kannten Inge Bode, die Namensgeberin des "grünen Buchs". Sie war eine sehr sozial eingestellte Person und immer freundlich und hilfsbereit.

Marlies Inge Bode hat unseren Kindern beim Mutter-Kind-Turnen die Liebe zum Sport sowie für die Turnabteilung beigebracht und unsere Tochter als Leistungsturnerin, neben anderen Mädchen, auch zum Ballett gebracht.

Hans Inge Bode hat sich immer darum gekümmert, dass Kinder aus sozial schwachen Familien bei der HNT aktiv sein konnten. Das ist eine tolle Einstellung. Es ist uns deshalb eine große Ehre, sich in das Ehrenbuch des Vereins eintragen zu dürfen. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, um uns vor Inge Bode zu verneigen und ihr zu danken.

Was wünscht Ihr Euch für die Zukunft und was möchtet Ihr den Mitgliedern und Freunden der HNT mit auf den Weg geben?

Marlies Als erstes natürlich Freude am Leben und viel Bewegung für die Gesundheit.

Hans Es ist egal, was man macht, Hauptsache man bewegt sich und bekommt den Kopf frei. Und natürlich können wir alle stolz auf die HNT sein. Ein Verein mit über 5.000 Mitgliedern ist eine gute Sache.

Marlies Bitte genießt alle das große und vielseitige Sportangebot und die tollen Trainer der HNT. Das alles macht so viel Spaß. Fühlt Euch alle so wohl, wie wir es tun. Der Verein lebt vom Ehrenamt. Also seid alle aktiv und füllt den Verein mit Leben.





### Neuer Kurs: Skigymnastik Fit und gut vorbereitet für die Skipiste

Vorbereitung auf den Skiurlaub oder einfach runter von der Couch: Der achtwöchige HNT Skigymnastik-Kurs ist ein Fitnessangebot für jedermann. In ihrer ursprünglichen Form dient die Skigymnastik zur Vorbereitung auf das Skifahren. Sie enthält zum Beispiel Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination, der Stabilisation und der Beweglichkeit. Auch das Training der allgemeinen Ausdauer und der Kraft, besonders auch für die Bein- und Rumpfkraft, gehört zum Programm.

Im Laufe der Zeit hat sich die Skigymnastik weiter ausdifferenziert und zu einem für jeden zugänglichem Fitnessangebot entwickelt. Daher ist dieser HNT-Kurs auch für Nicht-Skifahrer interessant. Er startet am Mittwoch, 9. Januar, in der Sporthalle der Schule An der Haake. Der Kurs findet wöchentlich in der Zeit von 20 bis 21 Uhr statt. Für HNT-Mitglieder beträgt der Kursbeitrag 20 Euro, für Nichtmitglieder beträgt dieser 45 Euro.

Anmeldung online unter kurse.hntonline.de oder im HNT Sportbüro.

### **Termine**

So., 2. Dezember, 15 Uhr, HNT Mitgliederehrungen, HNT Vereinshalle

Fr., 14. Dezember, 14 Uhr, Sichtungstermin Sportklasse, StS FiFa, Standort Falkenberg

So., 27. Januar, 10:45 Uhr, 2. Süderelbe-Crosslauf, Neugrabener Heide

Weitere Infos zur Terminauswahl immer aktuell im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder www.hntonline.de

# HNT Winter-Gala: Sonntag, 17. Februar Karten ab 5. Dezember erhältlich

Pünktlich zur Adventszeit startet der Kartenvorverkauf für die nächste Winter-Gala der HNT-Ballett-Compagnie und der HNT Irish-Dance-Academy am Sonntag, 17. Februar 2019. Veranstaltungsort ist diesmal die Bühne der Halepaghen-Schule in Buxtehude, Konopkastraße 5.

Sie bietet mit rund 600 Sitzplätzen ausreichend Platz für die wachsende Zahl an Zuschauern. Der Einlass beginnt um 14 Uhr, die Gäste können sich bei Kaffee und Kuchen im winterlich dekorierten Ambiente bis zum Vorstellungsbeginn auf das Programm einstimmen. Die Buxtehuder Fotografin Katharina Bodmann präsentiert im Foyer Arbeiten aus ihrem mehrjährigen Projekt "Hafentanz", in dem sie – in Zusammenarbeit mit Anna Krüger – junge Laientänzerinnen aus der Metropolregion an markanten und speziellen Orten des Hamburger Hafens und der Hafencity ästhetisch inszeniert hat.

Wer noch ein passendes Weihnachtspräsent sucht oder sich selbst mit einem ebenso besinnlichen wie mitreißenden Nachmittag beschenken möchte, erhält die nummerierten Eintrittskarten für die Winter-Gala ab Mittwoch, 5. Dezember, zum Preis von 5 Euro. Weitere Informationen gibt es auf www.hntonline.de, im HNT Sportbüro und auf www.facebook.com/HNTBallettCompagnie.de.



auf den Hamburg-Marathon an bzw.

zur Begleitung Ihres Wintertrainings.

Weitere Informationen erhalten Sie

www.hntonline.de

auf unserer Internetseite:





Wenn Ihre Sparkasse alle Kredite zu einer monatlichen Rate bündelt.

Warten Sie nicht und sprechen Sie uns jetzt an.



Aus Nähe wächst Vertrauen

Sparkasse Harburg-Buxtehude

spkhb.de