



Die HNT

Ausgabe 2 - Mai 2019



Taekwondo – neu im HNT-Angebot

HNT-Sportstudio – 25 Jahre FitHus

Outdoor – der HNT-Sommer kommt!

So geht Sport heute!



Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

die HNT ist der Quartiersverein in Süderelbe. Im März 2019 konnten wir erstmalig in der über hundertjährigen Vereinsgeschichte die Marke von 5.300 Mitgliedern überspringen. Das Mitgliederwachstum ist für uns ein Ansporn, die Sport- und Freizeitangebote weiter auszubauen und zu professionalisieren.

Deshalb starten wir nun auch voller Elan in die neue Freiluftsaison. Ob auf dem Fahrrad, auf Inlineskates oder den eigenen Füßen. Ob in der Natur oder auf dem Sportplatz. Auch in diesem Sommer bietet die HNT wieder eine breite Palette an Outdoor-Aktivitäten an. Nirgends ist Bewegung so schön wie an der frischen Luft! Hinzu kommen ganz neue Angebote wie Taekwondo. Die frischgegründete Abteilung macht die HNT um eine weitere interessante Facette reicher.

Die Sport- und Freizeitflächen im HNT-Sportpark am Opferberg werden im Frühling und Sommer zu einem Treffpunkt für Jung und Alt. Sie ermöglichen eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten und sind zugleich Raum für Veranstaltungen, Kindergeburtstage, unsere Feriencamps und auch mal für einen entspannten Grillabend mit den Sportkameraden.

Die ersten HNT-Events lassen auch nicht mehr lange auf sich warten. Der 1. HNT Mädchen-Fußball-Cup und der Aktionstag „Deutschland spiel Tennis“ Anfang Mai, an Pfingsten dann der 2. Edmund-Dalitz-Cup mit Flohmarkt. Wir laden Sie zu all dem herzlich ein!

Die sportliche Infrastruktur in Süderelbe muss zudem weiterhin den Bedürfnissen unserer Bewohner in Neugraben-Fischbek und Hausbruch angepasst werden. Das rasante Bevölkerungswachstum – insbesondere durch die Neubaugebiete Vogelkamp und Heidbrook sowie zukünftig Fischbeker Reethen – wird für uns alle eine Herausforderung werden, der wir uns gerne stellen.

Besonders im Vor- und Nachmittagsbereich reichen die Sporträume bereist heute nicht aus. Deshalb plant die HNT unter anderem weitere Sporträume auf dem Vereinsgelände an der Cuxhavener Straße am HNT-Sportpark Opferberg zu entwickeln. Die hierfür notwendigen Voraussetzungen werden derzeit geschaffen, sodass wir guter Hoffnung sind, im zweiten Halbjahr 2019 hierzu gute Nachrichten zu verkünden.

Eine erfolgreiche Arbeit im Nachwuchsleistungssport ist in vielen Abteilungen der HNT gelungen und sie ist daher mit Abstand im Bezirk Harburg der erfolgreichste Verein im Nachwuchsleistungssport. Das gemeinsame Volleyball-Leistungszentrum von HNT und VTH feierte nach nur zwei Jahren gleich zwei Hamburger Meisterschaften in der Altersklasse U13 und U14. Wir sind uns daher sicher, dass unser Weg einer Leistungssportausrichtung im Frauen-Volleyball richtig ist.

Die Delegiertenversammlung stellt jetzt weitere Weichen für eine erfolgreiche Zukunft der HNT. Wir laden Sie ein, Teil unserer Gemeinschaft zu werden und sich aktiv am Vereinsgeschehen zu beteiligen.

Lassen Sie uns gemeinsam sportlich in den Sommer starten!

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



Taekwondo: Dynamische Kampfkunst und Wettkampfsport Jetzt neu im HNT-Sportangebot!

Die koreanische Kampfkunst Tae-Kwon-Do ist eine waffenlose Form der Selbstverteidigung, die sehr häufig als Wettkampfsport ausgeübt wird. „Tae“ steht dabei für die Fußtechnik, das „Kwon“ für alle Handtechniken und das „Do“ für die geistige Entwicklung des Kampfsportlers.

Geprägt ist diese schnelle und dynamische Kampfkunst besonders von ihren Tritten. Hinzu kommen verschiedene Schlag- und Blocktechniken, die Taekwondo zu einer komplexen Kampfkunst machen. Durch das Einstudieren von Bewegungsabläufen werden neben dem Körper auch die Techniken und der Geist trainiert.



Bei der HNT vermittelt jetzt der erfahrene Trainer Ralf Harnack die Kunst des Taekwondo. Er besitzt seit 2003 den schwarzen Gürtel (1. Dan) im klassischen Taekwondo.

Das Training und die Prüfungen finden nach den Regeln der Deutschen Taekwondo Union (DTU) statt und steht allen Altersgruppen ab zwölf Jahren offen.



Wer Lust hat, diesen dynamischen Sport einmal selbst auszuprobieren, kommt einfach beim Training vorbei und macht mit. Ein Probetraining an bis zu drei Einheiten ist jederzeit unverbindlich und ohne Anmeldung möglich. Dazu wird lediglich Kleidung benötigt, in der man sich gut bewegen kann. Da der Sport barfuß ausgeübt wird, werden keine speziellen Schuhe benötigt. Erfahrungen im Taekwondo oder anderen Kampfsportarten werden nicht vorausgesetzt. **Die Trainingszeiten sind montags, dienstags und donnerstags, jeweils von 18.30 bis 20 Uhr in der Störtebekerhalle, Zugang vom Störtebekerweg gegenüber Wasserwerk.**



Warncke's Frischecenter



die BACKBUDE
BUDEN-AKTIONEN:

<p>29. April bis 4. Mai 2019</p>  <p>2 Weltmeister + 2 Budis statt 2,06 € für nur 1.50 €</p>	<p>6. bis 11. Mai 2019</p>  <p>Butterplunder Nuss statt 1,65 Euro für nur -.99 €</p>
---	---

NORDBLICK

**2-EURO-GUTSCHEIN
FÜR EIN FRISCHES
TAGESGERICHT!**

Genießen Sie von Montag bis Donnerstag gegen Vorlage dieses Coupons ein Tagesgericht um 2 Euro günstiger.*
Nur ein Gutschein pro Person und Einkauf gültig.




*Von Montag bis Donnerstag bis 31. Mai 2019 gültig, keine Barauszahlung möglich! Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.



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
 19:30-20:15 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
 17:45-18:45 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

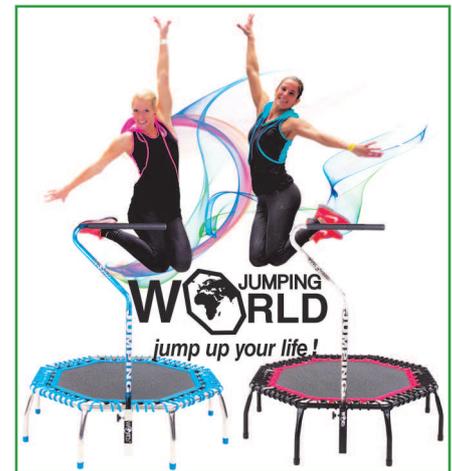
10:30-11:30 Booty Workout
 12:30-13:30 Ciu Punch

Effektiv und gesund Jumping World -Trampolin-Workout

Das Jumping World-Workout auf dem Mini-Trampolin im HNT FitHus ist ein gesundes, effizientes und dynamisches Fitness-Programm. Die FitHus-Kursleiterinnen Andrea Niphut und Elmira Stelle zeigen, wie mit Urban Moves und Elementen aus Aerobic, Step-Aerobic, Sprints und Variationen aus Powersports das Training gelingt. Und das mit viel Spaß und bester Laune bei toller Musik jeweils in den Kursen

dienstags um 10.15 Uhr, donnerstags und freitags um 18.15 Uhr.

Auch Nichtmitglieder können mit einer 10er-Kurskarte teilnehmen.



1994 begann am 13. Juni für den Sport im Hamburger Süden eine neue Ära. Die HNT eröffnete als einer der ersten Sportvereine Hamburgs, ein professionelles Sportstudio! Nach intensiver Diskussion und Planung stand fest: Das Sportstudio sollte „mittendrin“ im Stadtteil auf zwei Ebenen im Süderelbe Einkaufszentrum entstehen. Für den Namen stand die niederdeutsche Sprache Pate: „FitHus“ – der Name ist Programm, kurz, prägnant und wurde bald ein festes Synonym für „Sportstudio“.

Von Beginn an war der Qualitätsanspruch hoch. Gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler Dr. Matthias Heinold von der Universität Hamburg wurde das Konzept entwickelt und bis heute ständig überprüft und weiterentwickelt. Mit dem Umzug ins BGZ Süderelbe erfuhr das FitHus 2012 neuen Schwung und bietet heute beste Bedingungen für individuelle Ansprüche der fast 1.500 Mitglieder. Diese könne sich in der Woche vom 10. bis 16. Juni auf einige kleine Geburtstags-Überraschungen freuen.

2019



JAHRE

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**

Jetzt kommt der Sommer!

Kaum wird es draußen wieder wärmer, zieht es Sportlerinnen und Sportler raus an die frische Luft. Passend dazu bietet die HNT in diesem Frühling und Sommer eine ganze Reihe toller Outdoor-Aktivitäten im HNT-Sportpark Opferberg und in der anliegenden Natur. Die Auswahl hier ist ein kleiner Vorgeschmack auf den sportlichen HNT-Sommer. Weitere Angebote und Infos gibt es auf hntonline.de und im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443, E-Mail sportbuero@hntonline.de.



Kids on Bike & Mountainbike

Fahrradfahren ist gesund und liegt auch bei der HNT voll im Trend. Für den Nachwuchs auf zwei Rädern gibt es das Angebot „Kids on Bike“. Jeden zweiten Samstag geht es vom HNT-Sportpark Opferberg aus in die umliegenden Wälder. Hier lernen Kinder und Jugendliche spielerisch die Grundbegriffe, Ideen und Fahrtechniken mit dem Mountainbike. Ein Spaß in der Natur für junge MTB-Einsteiger und mäßig fortgeschrittene Fahrer. Weitere Informationen auf hntonline.de oder direkt im HNT-Sportbüro. Für die älteren Mountainbike-Fans, BMX-Fahrer oder die, die es noch werden wollen, stehen im Mai und Juni wieder mehrere Workshops im und um den HNT-Sportpark Opferberg auf dem Programm. In zwei Anfänger-Kursen am 18./19. und 25./26. Mai sowie zwei Fortgeschrittenen-Kursen am 8./9. und 22./23. Juni vermittelt der ehemalige BMX-Rennfahrer Frank-David Koopmann Grundtechniken und Tricks. Alle Kurse sind geeignet für Teilnehmer im Alter von 8 bis 60 Jahren und können über hntonline.de gebucht werden.



Nordic Walking

Es kurbelt den Kreislauf an, bringt einen raus an die frische Luft und macht besonders in der Gruppe richtig Laune: Nordic Walking! Das schnelle Gehen in Kombination mit den Stöcken gehört schon seit Jahren zum HNT-Programm. Die HNT-Gruppen sind an mehreren Terminen in der Woche im Fischbektal unterwegs. Trainerin Susanne Kaden hilft bei Fragen gerne weiter: Telefon 040 7968378. Für Senioren gibt es die Nordic-Walking-Wanderguppe, immer dienstags um 11 Uhr mit Treffpunkt am Jägerhof Finnenbahn.



Inlineskating

Sobald das Hamburger Wetter es zulässt, heißt es rein in die Skates und raus in die Natur. Die HNT-Inlineskater machen im Sommer regelmäßig Ausfahrten in die nähere Umgebung nach Neu Wulmstorf, Buxtehude, Finkenwerder oder Rothenburgsort. Es gibt kaum Schöneres, als im Abendlicht durch die schöne Landschaft von Hamburgs Süden zu gleiten, die Sommerluft zu spüren und den frischen Duft zu genießen. Sportlich, aber gleichzeitig auch Entspannung pur. Wer sich den Skatern der HNT anschließen möchte, sollte sich vorab Infos zu den anstehenden Ausfahrten holen: Im HNT-Sportbüro oder per E-Mail inlineskater@hntonline.de.



Seniorenfreizeit

Immer zusammen unterwegs, egal ob im Sommer oder Winter: Die Gruppe „Gesund durch Bewegung“ der HNT-Seniorenfreizeit trifft sich regelmäßig zu gemeinsamen Ausflügen und Besichtigungen, wo Neues entdeckt und Altes aufgefrischt wird. Wenn es jetzt draußen wärmer wird, macht das natürlich noch einmal doppelt so viel Freude. Für Senioren, die noch mehr in Schwung kommen wollen, gibt es zudem jede Woche geführte Radtouren in das schöne Gebiet der Süderelbe und der nahen Umgebung. Donnerstags trifft sich von 10 bis 14 Uhr eine Gruppe geübter Fahrer. Alle, die etwas entspannter radeln möchten, sind jeweils am ersten und dritten Donnerstag im Monat von 10 bis 13 Uhr unterwegs. Treffpunkt ist jeweils das HNT-Vereinshaus.



HNT-Sportpark Opferberg

Richtig etwas los ist im Sommer im HNT-Sportpark Opferberg. Fußball, Leichtathletik, Tennis, Beachvolleyball und noch mehr – die Anlage an der Cuxhavener Straße ist das Herzstück der HNT, besonders wenn das Wetter mitspielt. Dann breiten sich die Leichtathleten auf dem Sportplatz aus, während auf den Tennisplätzen die gelbe Filzkugel übers Netz saust. Der noch neue Kunstrasenplatz und die Beachfläche können zu einem geringen Stundensatz auch gemietet werden. Eine launige Partie Beachvolleyball mit echtem Strandfeeling und das keine zehn Minuten von der S-Bahn-Station Neuwiedenthal entfernt? Ja, das geht! Zudem wird der HNT-Sportpark Opferberg auch in diesem Jahr wieder zu zahlreichen Events einladen. Werft dazu am besten einen Blick in den Kalender auf hntonline.de.

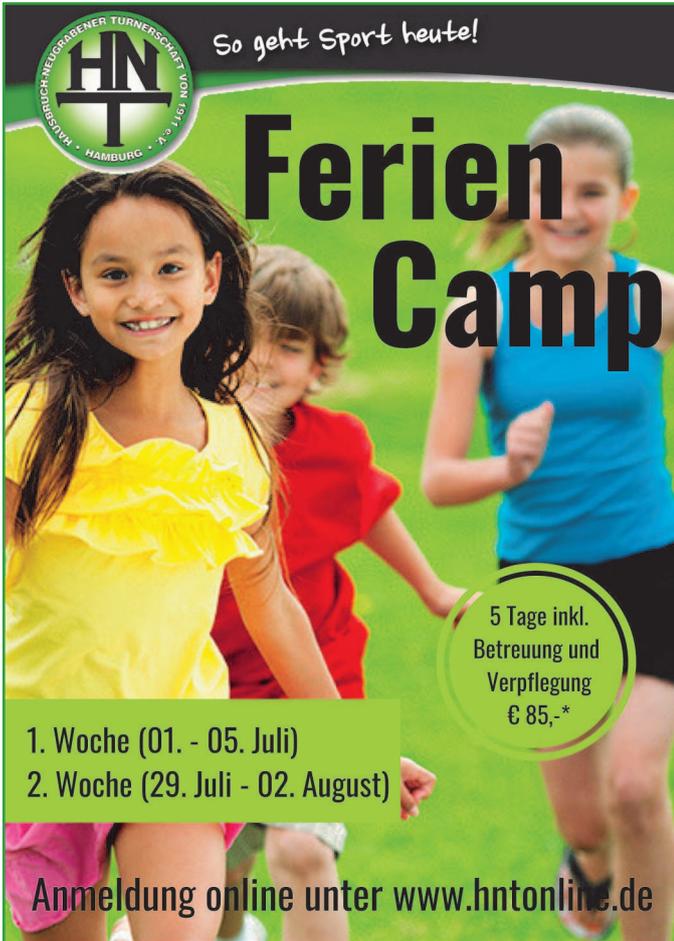


Wandern & Plogging

Direkt hinter unserem Sportpark Opferberg liegt der Einstieg in Wald und Heide. Das Naturschutzgebiet bietet die perfekte Möglichkeit, den Kopf freizubekommen, durchzuatmen und sich richtig zu entspannen – zum Beispiel bei einer tollen Wanderung. Noch gehört Wandern nicht zum Sportprogramm der HNT, aber das kann ja noch werden. Immerhin liegt die Natur sozusagen vor der Tür. Daher ist die HNT auf der Suche nach guten Ideen und motivierten Menschen, die helfen, die schöne Kulisse des Opferbergs noch mehr zu nutzen. Wer könnte sich vorstellen, eine HNT-Wanderguppe mitzugestalten? Oder wie wäre es mit Plogging? Bei diesem neuen Trendsport sammeln Läufer gleichzeitig Müll auf und tun damit nicht nur was für sich, sondern auch für die Umwelt. Die HNT freut sich auf eure Ideen und Teilnahme. Meldet euch dazu gerne einfach im HNT-Sportbüro!

HNT-Sommerferien-Camps 2019

Neu: mit zusätzlichen Fußball- und Dance-„Specials“ – Jetzt anmelden!



So geht Sport heute!

Ferien Camp

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

1. Woche (01. - 05. Juli)
2. Woche (29. Juli - 02. August)

Anmeldung online unter www.hntonline.de

Der Sommer wird im HNT-Sportpark Opferberg noch lauter und spaßiger als in den letzten Jahren. Neben den beiden beliebten HNT-Feriencamps in der ersten und letzten vollen Hamburger Schulferienwoche warten in diesem Jahr noch drei weitere Camps mit sportlichen Schwerpunkten auf viele junge Gäste: Vom 15. bis 19. Juli finden die Feriencamps „Fußball“, „Dance“ und „Dance Intensive“ statt.

Bei den Fußballern im Alter von fünf bis 14 Jahren dreht sich natürlich alles um das runde Leder. Das Dance-Sommerncamp eignet sich für Jungen und Mädchen ohne oder mit wenig tänzerischen Vorkenntnissen im Alter von sechs bis 16 Jahren. Beim Camp „Dance Intensiv“ sind Tänzerinnen, Tänzer, Turnerinnen und Turner zwischen zehn und 25 Jahren mit guten bis sehr guten tänzerischen oder turnerischen Vorkenntnissen genau richtig.

Die beiden Feriencamps zu Beginn und am Ende der Ferien bieten wieder ein buntes Angebot mit vielen sportlichen Aktivitäten. Die HNT freut sich auf Aktive im Alter von sechs bis 14 Jahren. Sie werden von Montag bis Freitag täglich von 8.30 bis 16.30 Uhr im HNT-Sportpark Opferberg betreut. Bei gutem Wetter geht es 'raus auf den Platz, bei Regen stehen mehrere Hallen zur Verfügung. Mittagessen, kleine Snacks und Getränke gehören selbstverständlich dazu.

- 1. bis 5. Juli – HNT-Feriencamp (6 bis 14 Jahre)**
- 15. bis 19. Juli – Camp „Fußball“ (5 bis 14 Jahre)**
- 15. bis 19. Juli – Camp „Dance“ (6 bis 16 Jahre)**
- 15. bis 20. Juli – Camp „Dance Intensive“ (10 bis 25 Jahre)**
- 29. Juli bis 2. August – HNT-Feriencamp (6 bis 14 Jahre)**

Die Anmeldung erfolgt online über hntonline.de. Dort gibt es auch weitere Informationen zu den Angeboten.

Dreifacherfolg in England Gold für HNT-Ju-Jutsu-Ass Christian

Drei Starts, dreimal Gold: HNT-Ju-Jutsu-Kämpfer Christian Ulrich hat im April sein Können im Internationalen Wettbewerb beweisen können. Seine Reise zu den British Open der International Combat Organisation (ICO) in die Nähe von Birmingham/Großbritannien hat sich gelohnt. Gleich dreifach räumte er die Titel ab. Für das HNT-Ju-Jutsu-Ass war dies ein toller Erfolg auf dem Weg zu den diesjährigen US Open in Orlando/USA. Christian Ulrich gehört seit 2001 zum DJJV-Showteam der HNT. Herzlichen Glückwunsch zum Erfolg!



„Deutschland spielt Tennis“ Aktionstag am Samstag, 4. Mai



Auch in diesem Jahr lädt die HNT-Tennisabteilung Interessenten aller Altersgruppen auf ihre Anlage im HNT-Sportpark Opferberg ein. Im Rahmen des bundesweiten DTB-Aktionstages „Deutschland spielt Tennis!“ vermitteln die HNT-Trainer, der Sportwart sowie einige Mitglieder den Besuchern vor Ort die Faszination des weißen Sports. Am Samstag, 4. Mai in der Zeit von 11 bis 14 Uhr können sich Interessierte auf der HNT-Tennisanlage an der Cuxhavener Straße 253 unverbindlich informieren und an kostenlosen Probeeinheiten teilnehmen. Auch für das leibliche Wohl der Besucher ist wie immer gesorgt. An die Rackets, fertig, los!



GEMEINSAM GEWINNEN
www.erima.de



Nachwuchsarbeit im VTH-Leistungszentrums trägt Früchte

U14-Team als Norddeutscher Vizemeister für die DM qualifiziert!

Die U14 Mannschaft des Volleyball-Teams Hamburg hat bei den Norddeutschen Meisterschaft einen herausragenden zweiten Platz belegt und sich damit für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert.

Das Team aus dem VTH-Leistungszentrum, welches erst seit zwei Jahren existiert, reiste als Hamburger Meister zu den Norddeutschen U14-Meisterschaften. Die Teams aus Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein zeigten an zwei Tagen ihr Können. Die VTH-Mädchen besiegten in der Vorrunde die Teams vom Kieler TV und SC Neubrandenburg jeweils mit 2:0 und erreichten damit das Halbfinale.

Dort wurde der Hamburger Vizemeister vom SC Alstertal-Langenhorn ebenfalls mit 2:0 geschlagen und der Einzug ins Finale war perfekt. Mit dem Nachwuchsteam des Deutschen Volleyballmeisters SSC Schwerin wartete dort ein Gegner, der ebenfalls ohne Satzverlust ins Finale kam. Im Finale mussten sich die Hamburgerinnen letztlich mit 0:2 geschlagen geben. Helmut von Soosten, Leiter des VTH-Leistungszentrums: „Nach dem Hamburger Meistertitel



Foto: VTH/Jasker

konnten wir im Halbfinale gegen SCALA noch einmal bestätigen, dass wir die beste Mannschaft in Hamburg sind. Schwerin war mit Abstand das beste Team und ich bin sicher, dass diese Mannschaft auch bei den Deutschen Meisterschaften vorne mitspielen wird.“ Trotz der Finalniederlage gab es beim

VTH-Team nur strahlende Gesichter: Der Vizemeistertitel bedeutete gleichzeitig auch die Qualifikation für die Deutschen U14-Meisterschaften 2019 am 18. und 19. Mai im bayerischen Mauerstetten und damit den größten Erfolg der noch jungen Geschichte des VTH-Leistungszentrums.

U13-Team gewinnt Finalrunde der Hamburger Meisterschaften



Die U13-Mädchen des VTH spielen weiter in der Erfolgsspur und sicherten sich Ende März den Hamburger Meistertitel. Im Leistungszentrum des VT Hamburg war man schon stolz gewesen, dass sich gleich drei Teams des Jahrgangs 2007/08 für das zweitägige Finalturnier qualifiziert hatten. Dass es nun auch noch für den Meistertitel reichte, sorgte für zu-

sätzliche Freude bei Spielerinnen und Trainern. Nach der Vorrunde am Samstag spielten die zwölf teilnehmenden Teams am Sonntag um den Titel sowie um die weiteren Plätze. Durch drei gute Leistungen in der Platzierungsrunde sicherte sich VTH 3 den neunten Platz. Auch die zweite Mannschaft des VTH konnte sich im Vergleich zum Samstag spielerisch steigern und in einem spannenden Spiel Platz 7 erkämpfen. Der achte Platz ging an die Auswahl der VG HNF. Die erste Mannschaft des VTH traf im Halbfinale auf den SC Alstertal-Langenhorn, und konnte sich nach zwei umkämpften Sätzen mit 2:0 (25:22, 25:21) durchsetzen. Im anschließenden Finale wurde es gegen die VG WiWa noch enger. Die VTH-Mädels kamen nach einem verlorenen ersten Satz zurück und gewannen letztlich mit 2:1 (19:25, 25:10, 18:16) ihren ersten Hamburger Meistertitel.

**Das schönste Spiel?
Teamplay!**

LOTTO Hamburg fördert die TopSportVereine.



LOTTO
Hamburg

Und der Sport gewinnt.

HNT Tänzerinnen qualifizieren sich für Dance World Cup Erfolg beim Deutschen Ballettwettbewerb, Duo siegt bei Nationaltänzen

Eine Woche vor Ostern trafen beim Deutschen Ballettwettbewerb in Fürstentfeldbruck bei München wieder die besten Nachwuchstänzerinnen und -tänzer des Landes aufeinander. Es ist der größte Wettbewerb für die Stile Ballett, Nationaltanz, Jazz und Modern Dance, Show, Akrobatik, Hip-Hop sowie „Song and Dance“ in Deutschland. Bei der 23. Auflage kämpften die Teilnehmer vier Tage lang um den Titel als Bundessieger, den Einzug ins Team Germany und die damit verbundene Qualifikation für den Dance World Cup 2019 im portugiesischen Braga, der am 28. Juni startet.

Unter den über 1.600 teilnehmenden Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Fürstentfeldbruck waren auch zwölf Tänzerinnen der HNT.

Nachdem der HNT 2018 zum ersten Mal die Qualifikation gelungen war und sich ein Nationaltanz-Duo der Mini-Altersklasse aus Hamburgs Süden mit den Gegnern messen durfte, reiste Trainerin Anna Krüger jetzt mit einer ganzen Gruppe von Aktiven und begleitenden Eltern an. Jeweils zwei Tänzerinnen der HNT-Ballett-Compagnie und der HNT Irish Dance Academy gingen an den Start, womit die HNT zum exklusiven Kreis der 80 repräsentierten Schulen, Gruppen und Vereine zählte, die eine Einladung erhalten hatte.

Am Ende eines aufregenden Wochenendes stand fest, dass alle nicht nur um eine gemeinsame Erfahrung reicher den Heimweg antraten, sondern auch eine deutliche Steigerung zum Vorjahr gelungen war: Arina Seibel (11) zeigte in ihrem Nationaltanzsolo „La tarentelle napolitaine“ in der Kinderklasse eine hervorragende Leistung. Sie ertanzte mit einem fehlerlosen



Durchlauf gegen sehr starke Gegnerinnen einen vierten Platz und verpasste nur ganz knapp die Einladung zum Dance World Cup. Der „Irische Mädchen Two-Hand“ von Celin Wiener (12) und ihrer neuen Partnerin Alina Gorr (10) belegte in der Nationaltanz-Kinderklasse Platz sechs, eine ebenfalls sehr gute Leistung für das erst seit Kurzem zusammen trainierende Duo.

Die erfreulichen Ergebnisse des ersten Wettbewerbstags wurden vom Ausfall zweier Gruppentänzerinnen überschattet, die krankheitsbedingt zu Hause bleiben mussten – eine Tänzerin reiste als Ersatz kurzfristig nach, während die zweite freie Position nach einigen Umstellungen im Team innerhalb eines Tages von einer Einspringerin vor Ort in der Unterkunft gelernt wurde. Nach all der Aufregung lieferten die Tänzerinnen am Sonntag noch eine sehr respektable Leistung ab. In der Kategorie „Erwachsene große Gruppe

Nationaltanz“ belegte der Tanz „Mazurka des enfants“ aus dem Ballettklassiker „Paquita“ den fünften Rang. Als kurz nach den Gruppen die letzten beiden HNT-Starterinnen die Bühne betraten, wussten sie noch nicht, dass sie gleich für den bis dahin größten Erfolg des Kaders von Anna Krüger sorgen würden. Mit ihrem „Irischen Duett“ sicherten sich Celin Wiener und Antonia Brdar (14) bei den Nationaltanz-Duos der Junioren völlig überraschend den ersten Platz. Gegen die starke Konkurrenz war ein Platz auf dem Treppchen das Ziel gewesen. Als dann die Namen der beiden Hamburgerinnen bei der Siegerehrung aufgerufen wurden, gab es vor Freude kein Halten mehr.

Sie sind die ersten Tänzerinnen von Anna Krüger, die sich direkt für den Dance World Cup qualifizieren konnten. Ein gelungener Abschluss aufregender Wettbewerbstage!

Country-Night im Jägerhof

Über 130 begeistert Gäste bei der 4. HNT Line Dance Nacht

Unter einem Meer von US-Flaggen tummelten sich im März zahlreiche Freunde der Countrymusik und des Westerntanzes beim Tanzevent der HNT Line Dancer Jolly Boots. Sie hatten befreundete Tanzgruppen zur 4. HNT Line Dance Nacht ins Landhaus Jägerhof eingeladen. Über 130 Gäste brachten die „Dancing Hall“ zum Beben.

Das Organisationsteam der Jolly Boots hatte sich mächtig ins Zeug gelegt. Die Arbeit hatte sich gelohnt, alle zusammen feierten eine tolle Line Dance-Party. Schon beim ersten Tanz, dem Chattahoochee, platzte die Tanzfläche aus allen Nähten. Auf der Bühne heizte DJ Henry ordentlich ein, so dass die Tanzfläche nie leer wurde. Tänze wie „Patsy Fagan“, „My middle Name“ oder „Untamed“ sorgten für fetzige Rhythmen. Das faszinierende beim Line Dance ist, dass es

durchaus möglich ist, unterschiedliche Tanzschrittfolgen zum gleichen Tanz zu tanzen – und so kam es auch an diesem Abend vor, dass eine Gruppe sich zu der einen und eine andere Gruppe zu der anderen Schrittfolge zusammenschloss. Es herrschte eine tolle, freundschaftliche Atmosphäre und man spürte ein wenig den „American Way of Life“.

Ein Dank gilt der Familie Soltau und ihrer Crew, Country Pete für die die Fotos, DJ Henry und allen Jolly Boots, die bei der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung geholfen haben. Seit zehn Jahren gibt es Line Dance in der HNT. Inzwischen teilen 110 begeisterte Jolly Boots das schöne Hobby.

Sie alle freuen sich schon jetzt auf die 5. HNT Line Dance Nacht im kommenden Jahr.

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

Do., 20:00-21:00 Vereinshalle 1

Fitness Gymnastik

Erwachsene gemischt ab 60 Jahre

Fr., 18:30-20:00 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, Kindertanz und Modern & Contemporary Dance

Eine Anmeldung zur 1. Probestunde ist bis zum Vortag an das HNT Sportbüro erforderlich: Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntononline.de. Teilnahme am Wettkampfkader nur auf Einladung.

Klassisches Ballett I 7-12 J.

Vorstufe, offen für Einsteiger mit VK

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

Modern & Contemporary Dance

Kinder ab 10 J., Jugendliche & Erwachsene

Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen

Di., 18:00-19:30 Vereinshalle 2

Modern & Contemporary Dance

Kinder ab 10 J., Jugendliche & Erwachsene

Mittelstufe mit guten Vorkenntnissen

Di., 19:30-20:00 Vereinshalle 2

Proben HNT-Ballett-Compagnie

Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader

Di., 20:00 Vereinshalle 2

Proben HNT-Ballett-Compagnie

- Kinder Wettbewerbskader

Mi., 15:00-16:30 Vereinshalle 1

- Förderklassen I und II (auf Einladung)

Mi., 15:45-17:00 Vereinshalle 2

Klassisches Ballett II 8-11 J.

Grundstufe, offen für Einsteiger

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

Klassisches Ballett III 10-15 J.

Aufbaustufe, offen für Einsteiger

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

Zum-Dance

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

Klassisches Ballett IV & Pointe-Work I-IV

für Jugendliche und Erwachsene,

Mittelstufe, offen für Einsteiger

Do., 18:45-20:00 Vereinshalle 2

Kindertanz für Jungen & Mädchen 3-6 J.

Fr., 14:15-15:00 Uhr HNT-Clubraum

Kindertanz für Jungen & Mädchen 7-10 J.

Fr., 15:15-16:00 Uhr HNT-Clubraum

Tänzerische Früherziehung ab 5½ J.

Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2

Training der HNT-Ballett-Compagnie

Wettbewerbskader

Sa., 11:15-12:45 Vereinshalle 2

Repertoire/Proben der HNT-Ballett-

Compagnie, Jugendl. & Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 12:45-13:45 Vereinshalle 2

Historischer Tanz/Schauspiel

HNT-Ballett-Compagnie

Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Wettbewerbskader

Sa., 13:45-14:30 Vereinshalle 2

Charaktertanz HNT-Ballett-Compagnie

Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Wettbewerbskader

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

Basketball

Mädchen & Jungen, Fortgeschr., ab 14 J.

Mo., 18:30-20:00 Arena Süderelbe

1. Herren Kreisliga

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

Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle

Mädchen Einsteiger 8-14 J.

Jungen Einsteiger 8-14 J.

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

Jungen Fortgeschr., 14-16 J. und 16-18 J.

Mi., 18:30-20:00 Sporthalle Quellmoor

Jungen Anfänger 10-13 J.

Fr., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

Beachvolleyball

Platzbuchung individuell: www.hntononline.de

Boxen

Di., 18:00-20:00 Sporthalle Opferberg

Do., 18:00-20:00 Sporthalle Opferberg

Cross Training in der Fitbox

Mi. & Do., 18:00-19:00 und 19:00-20:00

Di., 18:30-19:30 und 19:30-20:30

Fr., 18:30-19:30 Störtebekerhalle Empore

FitHus-Sportstudio

für Jugendliche und Erwachsene

(Kursprogramm auf Seite 4)

Floorball

Mädchen und Jungen 9-16 J.

Fr., 16:00-18:00 Sporthalle Opferberg

Fußball

Torwarttraining

Mo., 18:00-20:00 Kunstrasen Opferberg

Mi., 17:00-19:00 Sportplatz Neumoorstück

Ballschule, ab Jg. 2013

Mo., 17:00-18:00 Rasenplatz Opferberg

1. A-Jugend, Jg. 1999/2000

Di. & Do., 18:30-20:00 Sportplatz Jägerhof

1. D-Jugend, Jg. 2007/2008

Di. & Do., 17:30-19:00

Sportplatz Neumoorstück

1. E-Jugend, Jg. 2009

Di. & Do., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof

1. F-Jugend, Jg. 2010

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

Mi., 17:00-18:30 Sportplatz Neumoorstück

2. F-Jugend, Jg. 2010

Mi., 17:15-18:30 Kunstrasen Opferberg

Fr., 18:15-19:30 Kunstrasen Opferberg

3. F-Jugend, Jg. 2011/2012

Mi., 17:15-18:30 Kunstrasen Opferberg

Fr., 17:00-18:15 Kunstrasen Opferberg

1. G-Jugend, Jg. 2012/2013

Mi., 16:00-17:15 Kunstrasen Opferberg

Fr., 16:30-18:00 Rasenplatz Opferberg

Futsal, ab Jg. 2000

Mo., 20:00-22:00 Sporthalle GS Neugraben

Mi., 20:30-22:00 Störtebekerhalle

1. Damen

Di., 20:15-21:15 Kunstrasen Opferberg

Do., 20:00-21:00 Kunstrasen Opferberg

1. D-Jugend-Mädchen, Jg. 2006-2008

Di. & Do., 18:15-19:45

Sportplatz Neumoorstück

2. D-Jugend-Mädchen, Jg. 2007-2009

Di. & Do., 18:15-19:45

Sportplatz Neumoorstück

1. F-Jugend-Mädchen, Jg. 2010-2011

Di. & Do., 17:30-19:00

Sportplatz Neumoorstück



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

Energy-Dance
Mo., 20:00-21:00
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

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

Fit & Locker / Sport bei Rheuma
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

Wettkampfttraining nach Absprache
Mo., 20:30-22:00 Vereinshalle 1
ab 4-6 J. und Neueinsteiger
Fr., 14:30-15:15 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

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

Inline-Skaterhockey

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

FemiGratation, nur für Frauen
Mi., 18:00-19:00
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2
„Beach & Chill“ Integration durch Sport
Fr., 18.30-22:00 HNT-Beachvolleyballplatz

Irish Dance

Eine Anmeldung zur 1. Probestunde ist bis zum Vortag an das HNT Sportbüro erforderlich: Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de. Teilnahme am Wettkampfkader nur auf Einladung.

Irish Dance Class Level 1-3, Beginner/Primary/Intermediate Kinder ab 9 J.
Di., 17:00-18:00 Vereinshalle 2

Irish Dance Class, Level 0, Kinder ab 5 J.
Mi., 16:30-17:30 Vereinshalle 1

Irish Dance Class Level 1-3, Beginner/Primary/Intermediate Jugendliche und Erwachsene
Mi., 17:30-18:30 Vereinshalle 1

„Diekdanzers-Altes Land“ Partnergruppe HNT Irish Dance Academy, Aufnahme zum geschlossenes Training auf Anfrage
Fr., 17:00-18:00 Vereinshalle 1

Ceili-, Figure- und Show-Teamtraining der HNT Irish Dance Academy, Teamtanz-Wettkampfkader
Fr., 18:00-19:00 Vereinshalle 1

Solotanz-Training, Soft Shoe & Hard Shoe, HNT Irish Dance Academy
Wettkampfkader
Fr., 19:00-20:00 Vereinshalle 1

Proben HNT Irish Dance Academy, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Wettkampfkader
Sa., 15:15-16:15 Vereinshalle 2

Judo

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.
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 Wettkampfttraining
Fr., 18:30-20:00 Vereinshalle 2

Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.
Mo., 19:30-21:00
Sporthalle An der Haake (AdH)
Mi., 20:00-22:00 Turnhalle Neugraben
Fr., 19:30-21:00 Sporthalle AdH
Mädchen & Jungen 8-11 J.
Mo., 17:00-18:15 Sporthalle AdH
Fr., 17:00-18:15 Sporthalle AdH
Mädchen & Jungen 11-14 J.
Mo., 18:15-19:30 Sporthalle AdH
Fr., 18:15-19:30 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 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

Geräteturnen für Jungen 3-6 J.
Mo., 15:30-17:00 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
Talentschule 3-6 J.
Mi., 15:30-17:30 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

Informationen zu weiteren Trainingszeiten
und -gruppen: leichtathletik@hntonline.de
Jugend U18/U20
Mo., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U16
Mo., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Kinder U10
Di., 17:00-18:30 Sportplatz Opferberg
Sportabzeichen
Di., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Mi., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U12
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U14
Mi., 17:30-19:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U18/U20
Do., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U16
Do., 18:00-20:00 Sportplatz Opferberg
Laufftreff nach Absprache
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg
Jugend U14
Fr., 17:00-19:00 Sportplatz Opferberg

Nordic Walking

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

Pilates

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)
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 An-
fragen zum Angebot
Telefon 040 70382435
oder E-Mail reha@hntonline.de

Schwimmen

Alle Altersgruppen, zumeist in der
Schwimmhalle Süderelbe. Wegen ein-
geschränkter Wasserzeiten aktuell
nur Annahme von Bewerbungen für
Schwimmausbildung, Eltern-Kind-
Schwimmen und Wassergymnastik
sowie von Schwimmern mit Wett-
kampfverfahren. 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

Skitfitness gesundheitsorientiert
Di., 19:30-20:30 Turnhalle Hausbruch
Power-Skitfitness
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 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 Wettkampfttraining
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

Taekwondo

ab 12 J.
Mo., Di. und Do. 18:30-20:00
Störtebekerhalle 1

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 und Fr., 16:15-18:45
Erwachsene
Mo., Mi., und 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
Mo., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1
VT Hamburg Leistungszentrum
U12w: Mo., Mi., Fr., 16:00-17:30 CU Arena
U14w: Mo., Mi., 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
Herren
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
Mixed
Do., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 1
Fr., 20:00-22:00 Sporthalle Fischbek
Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle 2

Yoga

Hatha Yoga
Mo., 8:15-9:45 HNT FitHus
Di., 18:30-20:00 Gymnastikhalle Hausbruch
Do., 18:00-19:30 HNT FitHus
Fitness-Yoga
Mo., 19:30-20:30 HNT FitHus
Rücken-Yoga
Di., 9:00-10:15 HNT FitHus
Active-Aging-Yoga
Do., 16:30-18:00 HNT FitHus
Intensive-Yoga
Do., 20:00-21:15 Gymnastikhalle Hausbruch
Sa., 12:45-14:15 HNT FitHus

Zumba

(auch im FitHus-Programm auf Seite 4)
für Anfänger & Fortgeschrittene
Mi., 18:30-19:30 Vereinshalle 1

Zum-Dance

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

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 - Telefon 040 7017443

Sportangebot bei beginnender Demenz Erfolgreiche Kooperation von HNT und DRK-Harburg



Sport tut gut – das gilt auch und gerade für Menschen mit beginnender Demenz. Ein Bewegungsangebot, das die besonderen Bedürfnisse dieser Patienten berücksichtigt, hat das DRK Harburg gemeinsam mit der HNT ins Leben gerufen. Einmal in der Woche können Betroffene, angeleitet von einer geschulten Rehasport-Trainerin und unterstützt von ehrenamtlichen Helfern, im HNT-FitHus in Bewegung kommen. Ihre Angehörigen haben in dieser Zeit die Möglichkeit zum informellen Austausch. Die Gruppe kann noch Teilnehmer aufnehmen. „Es geht bei diesem Angebot darum, besonders Menschen im frühen Stadium einer dementiellen Erkrankung die Möglichkeit der Teilhabe zu bieten. Besonders, wenn sie in relativ jungen Jahren erkranken, ist sportliche Aktivität wichtig und vereint viele positive Aspekte“, erklärt Isabelle Nakhdjavani-Brauner, Projektleiterin Frühe

Demenz beim DRK Harburg. „Körperlich aktiv zu sein, schafft Lebensqualität, und es wirkt sich positiv auf die Hirnleistung aus. Die Teilnehmer werden gefordert, aber nicht überfordert. Das Training fördert Koordination und Konzentration wie auch die Beweglichkeit. Im Mittelpunkt steht jedoch immer der Spaß und ein rücksichtsvolles Miteinander.“ In Hamburg ist es das erste Sportangebot dieser Art.

Während die Gruppe im Sportraum ihre Übungen macht, sitzen die Angehörigen, meistens Ehepartner, im Foyer zusammen. Ein Mann erzählt, dass seine Lebenspartnerin bis vor Kurzem noch am regulären Vereinssport teilgenommen hat. „Doch das war nun einfach nicht mehr möglich, da stießen alle an ihre Grenzen.“ In der Runde der Gleichbetroffenen könne man offen sprechen. „Über eine Demenz zu reden, ist anders als über einen Beinbruch.“

Die Rehasport-Gruppe für Menschen mit Demenz in einem frühen Stadium trifft sich jeden Donnerstag um 14 Uhr. Ein Einstieg für neue Teilnehmer ist fortlaufend möglich. Kooperationspartner sind neben dem DRK Harburg und der HNT auch das Asklepios Klinikum Harburg sowie verschiedene Fachärzte. Für die Teilnehmer ist das Angebot kostenlos bei Empfehlung oder Verordnung zur Teilnahme am Rehasport. Interessierte werden vorab zu einem Gespräch beim DRK Harburg eingeladen. Informationen und Anmeldung bei Isabelle Nakhdjavani-Brauner, Telefon 040 766092-585 oder E-Mail i.nakhdjavani-brauner@drk-harburg.hamburg.

Aktiv werden mit Krebs Neues HNT-Rehasportangebot

„Sport“ und „Krebs“, wie passt das zusammen? Sport steht für körperliche Aktivität, Gesundheit und Leistung. Krebs dagegen wird mit einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, dem Verlust von Lebensqualität und körperlichen Beschwerden in Verbindung gebracht.

Dennoch belegen in den letzten Jahren zahlreiche internationale Studien, dass Sport die Krebs-Therapie unterstützt. Besteht eine Krebserkrankung, kann körperliche Aktivität die Lebensqualität und Prognose, also den Verlauf der Erkrankung, positiv beeinflussen und die Heilungschancen erhöhen. Auch die Gefahr des Wiederauftretens der Erkrankung verringert sich.

Gleichzeitig möchten sich viele Krebspatienten und -patientinnen nicht einfach nur behandeln lassen, sie haben vielmehr das Bedürfnis, selber etwas zu ihrer Heilung beitragen

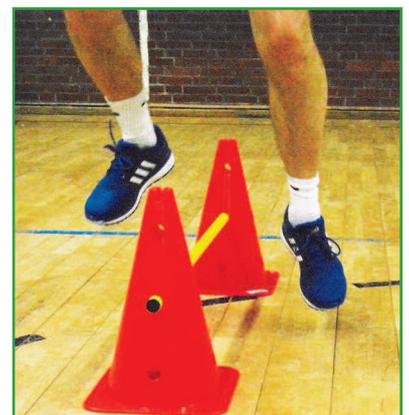
zu wollen. Diese Möglichkeit bietet die HNT in Kooperation mit der Praxis für Strahlentherapie Harburg zukünftig Betroffenen an: Auf Initiative von Dr. Jürgen Heide, der als Facharzt für Strahlentherapie viele Krebspatienten behandelt, hat die HNT ein spezielles Sport- und Bewegungsangebot geschaffen, das sich an Krebspatienten und -patientinnen zum Beispiel mit Brust-, Prostata- oder Lungenkrebs richtet. Auch andere Harburger Ärzte wollen das Projekt unterstützen und ihre Patienten und Patientinnen auf das neue Angebot hinweisen.

Wer Interesse am neuen „Sport mit Krebs“-Angebot der HNT hat und weitere Informationen haben möchte, wendet sich an die Leiterin des HNT-Reha-Sports, Meike Paul, Telefon 0171 7529950 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de.

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining Immer donnerstags: MenFit für Männer 45+

Alle Männer ab 45 sind herzlich eingeladen, donnerstags in die Turnhalle Neugraben zu kommen. Von 19 bis 20 Uhr gibt es dort ein vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining. Die großen Muskeln im Bauch, Rücken und in den Beinen sowie die kleinen, knochenahnen Muskeln werden dabei gleichermaßen gekräftigt und auch der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Für weitere Abwechslung im Programm

sorgen diverse Kleingeräte wie Hanteln, Brazils, Stäbe, Bälle, Reifen, Kästen oder Bänke, die auch für Zirkeltraining und Wettkampfspele genutzt werden. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining das effektiv ist und ganz einfach Spaß macht!
Weitere Informationen und Anmeldung im HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.



HNT Fußball erhält Uwe-Seeler-Förderpreis Ehrung für Verdienste und nachhaltigen Zuwachs im Jugendbereich

Voller Stolz haben die Fußballer der HNT in diesem Jahr den Uwe-Seeler-Förderpreis entgegengenommen. Mit der Auszeichnung belohnt der Hamburger Fußball-Verband (HFV) gemeinsam mit der Hamburger Sparkasse Vereine, die sich um neue Mitglieder im Bereich der Jugend bei den Mädchen- und Juniorenmannschaften verdient gemacht haben.

Für 2019 ging der mit 5.000 Euro dotierte Preis an zwei Vereine. Neben der HNT wurde auch der SV Uhlenhorst-Adler ausgezeichnet. Beide hatten von der Saison 2016/17 zur Serie 2017/18 einen nachhaltigen Zuwachs von fünf Jugendteams bei den Mädchen und Junioren zu verzeichnen. Sie haben damit die meisten Jugendmannschaften im Bereich des HFV in dieser Zeit zusätzlich aufgebaut.

„Viele Mädchen und Jungs möchten in unseren Vereinen gerne Fußball spielen. Der Aufnahmestopp für Kinder in vielen Vereinen des HFV tut uns sehr weh. Umso mehr ist diese Prämierung Belohnung und Anreiz für alle Vereine dieser Entwicklung entgegenzuwirken“, sagte HFV-Präsident Dirk Fischer, der zusammen mit Namensgeber Uwe Seeler die Ehrung vornahm. Den großen Scheck in Höhe von 2.500 Euro nahm der langjährige Abteilungsleiter Andreas Krahl stellvertretend für die HNT-Fußballer der HNT entgegen. Die Freude bei ihm und den anwesenden Trainern, Spielerinnen



und Spielern der HNT war unübersehbar. Der Uwe-Seeler-Förderpreis bestätigt die hervorragende Jugendarbeit und das Engagement der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter, die den Jugendfußball im HNT-Sportpark Opferberg in den vergangenen Jahren weit vorangebracht haben. Andreas Krahl hat eine solide Basis im Verein geschaffen, um nachhaltig bei der HNT wieder Jugendfußball anbieten zu können und Mannschaften in den Regel-Spielbetrieb des HFV zu integrieren.

1. HNT-Mädchen-Cup 2019 Mittwoch, 1. Mai im HNT-Sportpark

Am Maifeiertag veranstaltet die Mädchen-Fußball-Abteilung der HNT ihr erstes eigenes Turnier für die Jahrgänge 2006 bis 2008. Austragungsort ist der HNT-Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a. Vor der malerischen Kulisse der Harburger Berge wetteifern zehn Mädchenteams um den begehrten Siegerpokal. Der Einladung der HNT-Verantwortlichen sind Mädchenteams aus verschiedenen Regionen gefolgt. So reicht das Teilnehmerfeld von Hamburgs Norden und Mitte über den Nachbarverein in Harburg bis über die Nachbarlandkreise hinaus. Die weiteste Anreise haben die Mädchen der SG Findorff aus Bremen.

Gespielt wird auf zwei Kleinfeldern in zwei Gruppen. Beginn ist um 10 Uhr. Das Finale wird um etwa 14 Uhr angepfiffen. Für das Leibliche Wohl ist mit verschiedenen Leckereien und Rustikalem vom Grill gesorgt. Ebenso kann man sein Glück mit einem Los bei der Tombola versuchen. Bei den kleineren Gästen sorgt die HNT-Hüpfburg für Abwechslung. Die etwas Größeren können sich an der Torschussgeschwindigkeits-Anlage versuchen. Spannende Spiele und ein buntes Rahmenprogramm sorgen dafür, dass beim 1. HNT-Mädchen-Cup keine Langeweile aufkommt.

2. Edmund-Dalitz-Pfingstcup Fußball und buntes Programm

Am 8. und 9. Juni steht der HNT-Sportpark Opferberg ganz im Zeichen des 2. Edmund-Dalitz-Pfingstcup der HNT-Fußballer. Nach dem tollen Erfolg im Jahr 2018, als insgesamt 40 Teams um die Siegerpokale der verschiedenen Altersklassen spielten, wird auch an Pfingsten 2019 das Fußballturnier zum Gedenken an den ersten HNT-Ehrenpräsidenten Edmund Dalitz ausgetragen.

Am Samstag und Sonntag spielen die Jahrgänge 2007 bis 2011. Neben dem fußballerischen Können gibt es auch ein buntes Rahmenprogramm zum Mitmachen. Ab 9 Uhr rollt jeweils der Ball über die grüne Rasenfläche. Auch in diesem Jahr rechnet die Fußballabteilung mit zahlreichen Gästen. Die teilnehmenden Teams nehmen teilweise eine sehr lange Anfahrt in Kauf, um dabei zu sein. So kommt dieses Jahr auch eine Mannschaft aus Berlin.

Neben spannenden Spielen, vielen Toren und tollem Wetter hofft die HNT auf viele interessierte Zuschauer. Jeder Gast ist herzlich willkommen um einen tollen Tag bei der HNT zu erleben. Am Pfingstsonntag findet auf der Anlage zudem ein HNT-Flohmarkt statt.

INFO & ANMELDUNG
www.rosengartenlauf.de

1. ROSENGARTENLAUF
durch den Regionalpark Rosengarten – Sonntag, 18. August 2019

Hamburger Halbmarathon Laufkilometer durchs Alte Land

Der Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land ist auch 2019 erfolgreich verlaufen. Dank gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Helfern und Zuschauern für die Begeisterung, mit der sie dabei waren. Bei besten Bedingungen lagen zunächst 473 Anmeldungen vor, von denen 377 das Ziel erreichten. Der Hamburger Süden lockte mit sonnigem Wetter und frischen Temperaturen die Läufer zum Start nach Neugraben.



Vornweg wurden entsprechend den Bedingungen schnelle Zeiten gelaufen: So siegte beim Halbmarathon Bent Meier in 1:16:28 Stunden (Peter Iule Racing Team), bei den Frauen Hanna Tempelhagen (LAC Olympia '88 Berlin) in 1:23:00. Der 10-Kilometer-Sieg ging wie erwartet an Hailezgi Meresie (HNT) in 32:16 Minuten. Den Frauensieg über 10 Kilometer holte Lara Brunner (HSV) in 40:40. Der Fünf-Kilometer-Lauf war fest in HNT-Hand: Bei den Herren siegte Triathlet Julien Hasse in 17:10 Minuten, bei den Frauen Stella Petrich in 25:20. Den Kinderlauf über 1,2 Kilometer gewannen Henriette Wolenski in 4:46 Minuten und Rayen Braham in 4:17.

Ein wiederholter Dank geht noch einmal besonders an die Teilnehmerinnen und Teilnehmern fürs Mitlaufen, aber auch an die rund 40 ehrenamtlichen Helfer der HNT Hamburg sowie an die Beamten des Neugrabener Polizeikommissariates für die freundliche Unterstützung. Ohne ein enormes und tatkräftiges Ehrenamtsengagement ist eine solche Veranstaltung heute nicht zu diesen Konditionen darstellbar.

Rasanter Spaß: Floorball Teamsport für Mädchen und Jungen

Schon einmal einen Floorball-Schläger in der Hand gehabt? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Das Spiel mit dem Leicht-hockeyschläger und dem löchrigen Plastikball ist rasant, bringt jede Menge Spaß und ist für jeden leicht zu erlernen.

Die HNT-Floorballer treffen sich jeden Freitag von 16 bis 18 Uhr in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg – und die Truppe kann noch etwas Verstärkung gebrauchen. Gesucht werden Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 16 Jahren. Wer Lust hat, Floorball auszuprobieren, kommt einfach vorbei und macht mit! Also: ran an die Schläger!

Mehrfacher HNT-Erfolg Norddeutsche Titel für Schwimmer

Großer Erfolg für zwei HNT-Schwimmtalente aus der Masters- und Juniorengruppe von Trainer Sven Anton bei den Norddeutschen Mastersmeisterschaften, die Mitte März in Braunschweig ausgetragen wurden. Erik Brügge (Jahrgang 1994) und Lena-Marie Klatzka (Jahrgang 1999) traten an beiden Meisterschaftstagen auf diversen Strecken an.

Erik Brügge wurde mit beachtlichen Zeiten auf der Langbahn gleich fünfmal Norddeutscher Mastersmeister in der Alterklasse 25 über 50, 100 und 200 Meter-Schmetterling sowie über 50- und 200 Meter Rücken – über 100 Meter Schmetterling und 200 Meter Rücken sogar zusätzlich in persönlicher Bestzeit!



Für Lena-Marie Klatzka war es der erste Start in der Masters-Alterklasse 20 und auch sie konnte zwei Bronzemedailen und persönliche Bestzeiten jeweils über 100 Meter Brust und Schmetterling mit nach Hause nehmen.

Für Erik Brügge war es in diesem Jahr ein erster erfolgreicher Formtest auf der Langbahn auf seinem Weg zu den WM-Masters in Gwangju/Korea im August, bei denen er mit Neueintritt in die AK 25 in diesem Jahr das erste Mal starten darf. Ein Masters-Event der Extraklasse, zu dem auch bei dieser Austragung wieder Tausende schwimmbegeisterte Mastersschwimmer aus der ganzen Welt erwartet

Kindertanzen Neu für Kinder von 3 bis 10 Jahren

Das neue Angebot Kindertanzen startet jetzt für bewegungsfreudige Jungen und Mädchen jeweils freitags von 14.15 bis 15 Uhr für Drei- bis Sechsjährige und von 15.15 bis 16 Uhr für Sieben- bis Zehnjährige.

Unter Anleitung von Tanztrainerin Joanna Luczak treffen sich die Kinder im Clubraum im HNT-Vereinshaus (Eingang neben dem Sportbüro), Cuxhavener Straße 253. Mit viel Spaß an der Bewegung lernen die Kinder spielerisch sich zur Musik zu bewegen und studieren einfache und kindgerechte Tänze ein.



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!

Erfolgreiche Dan-Prüfungen bei der HNT Auch zwei Aikidoka der Turnerschaft bestehen Prüfung

Im Deutschen Aikido-Bund (DAB) finden viermal pro Jahr Dan-Prüfungen statt. Der „Dan“ ist der Meistergrad im Aikido. Zwei dieser Termine liegen im Sommer am Ende von zwei Wochenlehrgängen, die im Schwarzwald stattfinden. Im Frühjahr und im Herbst werden die Prüfungstermine von lokalen Vereinen ausgerichtet.

Je nach Anmeldungen finden Prüfungen parallel im Norden und Süden von Deutschland statt. Im März richtete eine dieser Prüfungen die HNT Aikido-Abteilung aus. Die Prüfungskommission wurde gebildet von Ulrich Schümann (7. Dan), Alfred Haase (5. Dan) und Werner Conradi (4. Dan und HNT-Ehrenmitglied). Angemeldet waren insgesamt neun Prüflinge. Aus der HNT Aikido-Abteilung haben sich Marcus Ehrlich und Takeshi Matsuyama der Herausforderung gestellt. Zusätzlich haben die Aikidoka der HNT Christofer Klaas vom Bramfelder SV zur Prüfung zum 2. Dan vorbereitet.

Für einen reibungslosen Ablauf wurden die neun Prüflinge in drei Gruppen aufgeteilt. In der ersten Gruppe waren Marcus Ehrlich und Takeshi Matsuyama. Mit einer hervorragenden Leistung und ausgesprochener Souveränität bestanden beide HNT-Sportler ihre Prüfung zum 1. Dan. Ganz besonders ist die Leistung von Takeshi hervorzuheben, der mit noch nicht einmal 17 Jahren eine großartige Prüfung ablegte. Die wochenlange Vorbereitung mit harten Trainings und extra



Einheiten an den Sonntagen machte sich bezahlt. Christofer Klaas, der eine nicht minder anstrengende Vorbereitung hinter sich hatte, bestand im dritten Prüfungsblock ebenfalls mit einer Meisterleistung seine Prüfung. Die Trainingspartner in der Vorbereitung der HNT-Prüflinge waren Pascal Richtarski, Karsten Frerichs und Vincent Mittag. Insgesamt haben acht der neun Prüflinge bestanden und sehenswertes Aikido gezeigt.

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

SG Altenwerder-HNT auf Rang drei Tischtennis-Nachwuchs zeigt tolle Leistung in der 1. Regionalklasse

Der Tischtennis-Nachwuchs der Spielgemeinschaft Altenwerder-HNT hat die aktuelle Spielrunde auf einem sehr erfreulichen dritten Platz beendet. Die 1. Jugendmannschaft ging in diesem Jahr erstmalig in der 1. Regionalklasse der Jungen Staffel Ost an den Start. Dort waren mit dem VfL Geesthacht, der TSG Bergedorf, dem VfL Grünhof-Tesperhude und dem SC Wentorf vier Mannschaften aus dem Südosten Hamburgs und dem angrenzenden Schleswig-Holstein dabei. Hinzu gesellten sich aus dem Süden der TTC Neuenfelde, der SV Wilhelmsburg, der Harburger Turnerbund und eben die SG Altenwerder-HNT.

Nach einem mäßigen Start mit drei Niederlagen in vier Spielen steigerten sich die Jungs der SG Altenwerder-HNT und gewannen zuletzt dreimal in Folge. Auf einen 7:3-Sieg beim TTC Neuenfelde Anfang März folgte Ende des Monats ein 7:2-Erfolg gegen den Harburger Turnerbund. Anfang April gewann die Jugend der SG dann auch ihr letzte Spiel gegen Wentorf 7:2. Mit einer Bilanz von vier Siegen und drei Niederlagen ergibt das in der Endabrechnung einen sehr guten dritten Platz hinter dem ungeschlagenen Team aus Geesthacht und der starken TSG Bergedorf.

Die Jugend der SG Altenwerder-HNT trainiert immer montags von 17.30 bis 19 Uhr und freitags von 16.15 bis 18.45

Uhr in der Sporthalle an der Haake (Zugang über Luhering). Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen. Einfach vorbeischauen!

Spielgemeinschaft auf gutem Weg

Zurückblickend auf den Zusammenschluss der beiden Tischtennisabteilungen von FTSV Altenwerder und HNT zu einer Spielgemeinschaft haben sich gute Synergien auf beiden Seiten ergeben. So konnten sofort vier Herren-Mannschaften in unterschiedlichen Spielklassen gemeldet werden – mit steigender Tendenz. Im Jugendbereich wurde eine Jungen-Mannschaft gemeldet. Ziel der Spielgemeinschaft ist es, weitere Kinder, Jugendliche und insbesondere Mädchen für den Spielbetrieb zu begeistern. Die HNT-Tischtennisabteilung ist durch den Zugewinn eines weiteren Trainers jetzt in der Lage, noch besser auf die Stärken des Einzelnen einzugehen und diese herauszuarbeiten.

Zum Ende der Saison werden die Vereinsmeisterschaften im Jugend- sowie im Erwachsenenbereich ausgespielt. Im Jugendbereich sollen zudem vermehrt Freundschaftsspiele mit befreundeten Vereinen ausgetragen werden. So erleben neue und erfahrene Spieler gleichermaßen Herausforderung und Freude bei Wettkampf und Spielspaß.

Mit dem Schlitten zum ersten Training Seit vier Jahrzehnten sorgt Astrid Röttger für Bewegung

Seit 1979 ist Astrid Röttger als HNT-Übungsleiterin aktiv. Wir haben die 72-Jährige anlässlich ihres Jubiläums zum Interview getroffen und mit ihr über Gemeinschaftsgefühl, Schlitten und Männer gesprochen.

Liebe Astrid, wie bist du damals zur HNT gekommen?

Ich habe mit acht Jahren hier angefangen und bei Inge Bode geturnt. Von meinem 17. bis 33. Lebensjahr habe ich pausiert. Ich habe geheiratet, Kinder bekommen und schließlich sind wir zurück nach Neugraben gezogen. Als ich dann einmal wieder in der Halle stand, kam Inge Bode auf mich zu und sagte: „Schön, dass du kommst, kannst gleich eine Gruppe übernehmen.“ Ich hatte eigentlich gar keine Ahnung davon, habe aber meine Lizenz gemacht und als Trainerin für Kinderturnen begonnen. Später kamen Tanz, Gymnastik und die erste Seniorengruppe dazu.

Was betreust du aktuell für Kurse?

Wirbelsäulenkurse, Herzsport und ganz normale Gymnastik. Dort habe ich vor allem ältere Teilnehmer. Und mittwochs habe ich die Paargruppe. Das war eine der ersten Paargruppen Deutschlands. Es gab damals Jedermann-Turnen, da kamen 30 Frauen und zwei Männer. 1994 habe ich beim Deutschen Turnfest in Hamburg mit zwölf Paaren eine Vorführung gemacht. Da waren alle ganz begeistert und fragten: „Wie hast du das hingekriegt? Wie kriegst du die Männer in die Halle?“ Und ich sagte: „Wir haben die Männer geheiratet!“

Erinnerst du dich noch an deinen allerersten Tag als Übungsleiterin?

Ja, das war ein Dienstag, der 9. Januar 1979. Der Kurs begann um 17 Uhr. Ich war aufgeregt und mit dem Auto fahren ging nicht, weil viel zu viel Schnee lag. Das war der Winter mit der Schneekatastrophe in Hamburg. Da habe ich einfach einen Schlitten genommen, meine Taschen drauf getan und bin damit zur Halle. Und zum Glück war die liebe Helga Saul auch da. Denn nach einer halben Stunde fiel mir nichts mehr ein. Und sie hat dann immer gesagt: „Mach doch mal das. Oder das könntest du auch noch machen.“ Damit war sie mir eine große Hilfe.



Was waren besondere Erlebnisse in deinen 40 Jahren als Übungsleiterin?

Die schönsten Erlebnisse waren eigentlich unsere Auftritte. Das begann 1994 mit dem Deutschen Turnfest in Hamburg. Danach waren wir in München und bei der Weltgymnaestrada in Göte-

borg. Wir waren in Berlin, Frankfurt, Dornbirn und sogar auf Gran Canaria. Das sind Erlebnisse, die schweißen zusammen. Wir haben auch viele Ausflüge gemacht, zum Beispiel stets an Himelfahrt eine Radtour mit Kind und Kegel. Wir haben dann mit dem Akkordeon in der Heide gesessen und fröhlich gesungen. Das sind schöne Momente, die erlebt man nur in einem Verein.

Ist dieses Gemeinschaftsgefühl auch ein Grund, warum du immer noch als Trainerin dabei bist?

Definitiv ja! Wenn ich nur Sport treiben wollte, könnte ich einfach ins FitHus gehen und an die Geräte. Auch meine Teilnehmer kommen überwiegend aus dem Grund. Gerade für die Älteren ist das ganz wichtig, weil andere Kontakte leider verloren gehen. Und ich sage immer: „Selbst wenn ihr nur kommt, um eine Runde zu klönen. Dann habt ihr aber schon den Hinweg und den Rückweg, ihr habt schon mal was getan.“ Das war immer mein Motto. Kommt, solange es geht. Und das ziehen die meisten auch durch.

Was möchtest du den Mitgliedern und Freunden der HNT noch mit auf den Weg geben?

Ich sag mir immer: Man braucht kein Leistungssportler zu sein. Man kann ein ganz normaler Mensch sein, mit seinen kleinen Fehlern und auch mit seinen kleinen Wehwehchen. Aber wer in einer Sportgruppe ist und da ein bisschen was tut, hat auch mehr Spaß am Leben.


Schlatermund
 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
 SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
 TERRASSEN- UND WEGEBAU
 BAUMPFLERGE, WINTERDIENST
 OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlatermund.de

Impressum

Die HNT, 2/2019, Mai 2019, 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

Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv

FSJ: Aktiv bei der HNT Bis 17. Mai noch bewerben

Die HNT hat für 2019/20 noch eine FSJ-Stelle zu vergeben. Gefragt sind junge Menschen mit einer hohen Affinität zum Vereinssport. Bei der HNT bekommen sie im Rahmen ihres Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) die Möglichkeit, den größten Hamburger Sportverein südlich der Elbe mit all seinen Facetten kennenzulernen. Die FSJler sind hier Teil eines motivierten Teams und voll in die Arbeit des gemeinnützigen Sportvereins integriert. Zu den Aufgaben gehören unter anderem Co-Trainer-Tätigkeiten in diversen Sportangeboten, Unterstützung bei Schulkooperationen, Öffentlichkeitsarbeit, das Planen und Durchführen von Veranstaltungen sowie gelegentliche Aushilfsarbeiten im HNT-Sportbüro oder dem vereinseigenen Sportstudio „FitHus“. Die FSJler sammeln dadurch erhebliche Erfahrungen in verschiedenen Tätigkeitsfeldern eines modernen Großsportvereins. Integrierte breitensportliche und sportfachliche Ausbildungen ergänzen den Arbeitsalltag, selbst gewählte Projekte lassen kreative Freiräume. Das FSJ startet am 1. August. Mitbringen sollten Bewerber Erfahrung im Umgang mit Kindergruppen sowie Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office. Gefordert werden eine Hands-on-Mentalität und auch eine hohe Flexibilität bezüglich der Arbeitszeiten, insbesondere in den Abendstunden und auch am Wochenende.

Die aussagekräftige Bewerbung schicken Interessenten bitte per E-Mail bis spätestens 17. Mai 2019 an m.schuetter@hntonline.de. Bei Nachfragen hilft das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Tanzspektakel der Extraklasse! Anmeldung zur 4. Just Dance Competition bis 31. Juni

Diese Nachricht hat sich schon wie ein Lauffeuer verbreitet: Nach einem Jahr Pause ist die Just Dance Competition zurück! Am Samstag, 24. August findet in der CU Arena die vierte Auflage der verbandsunabhängigen Meisterschaft für Hip-Hop und Videoclip-Formationen statt. In den Altersgruppen Kids, Juniors und Adults messen sich dann wieder Tänzerinnen und Tänzer aus ganz Norddeutschland. Das macht aus der Just Dance Competition ein Tanzspektakel der Extraklasse. Die Zuschauer dürfen sich auf großartige Performances, tolle Show-Acts und spannende Entscheidungen freuen.

Auch wenn es noch ein paar Monate hin sind, die Vorbereitungen für JDC 2019 laufen hinter den Kulissen schon auf Hochtouren. Wer selbst am Samstag, 24. August auf der Bühne stehen will, hat noch bis zum 31. Juni Zeit, sich für die Competition anzumelden. Das geht ganz leicht über die offizielle JDC-Homepage www.justdancecompetition.de. Unter dem Motto „Just Dance“ sind den Teilnehmern in Sachen Kreativität und Ausrichtung einzelner Tanzstile keine Grenzen gesetzt. Weitere Informationen zum Event wie zum Beispiel das Regelwerk gibt es ebenfalls auf der Homepage.

Scan me

HN
JUST DANCE
COMPETITION
2019

**JUST DANCE
COMPETITION**

cu arena - am johannisland 2-4
21147 HH (am s-bahnhof neugraben)
einlass 9:00 - beginn: 10:00

**24.
AUGUST**

bgz
süderelbe

www.justdancecompetition.de



Unabhängig ist einfach.

175
Jahre

[spkhh.de/alter](https://www.spkhh.de/alter)

Jetzt beraten lassen,
damit Frau später
finanziell abgesichert ist.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude