



Die HNT

Ausgabe 5 - Dezember 2019



Neuer HNT-Kurs Capoeira

HNT-Turntalent in TV-Show

Selbstverteidigung für 50+

So geht Sport heute!



Liebe Mitglieder, liebe Freunde,

unsere Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft, der Quartiersverein in Süderelbe, erreicht mit aktuell 5.400 Mitgliedern rund ein Viertel der Stadtteilbewohner in einer freizeitsportlichen Gestaltung ihres Lebens. Die Angebote im Senioren-, Kinder-, Jugend- und Erwachsenensport mit einer Vielfalt im Reha-, Gesundheits-, Breiten- und Leistungssportbereich decken nahezu alle Tätigkeitsfelder eines echten Stadtteilsportvereins ab.

Das nun zu Ende gehende Jahr war in verschiedener Hinsicht sehr intensiv. Die Entwicklung von neuen Sport- und Freizeitangeboten, die zahlreichen Großveranstaltungen – wie etwa der Rosengartenlauf, die Just Dance Competition und der Aktivtag – mit jeweils über 1.500 Aktiven, die Umstrukturierungen im Volleyball, die Vorbereitungen zur Entwicklung eines Sportzentrums am Opferberg, die zahlreichen Schulkooperationen und natürlich die unzähligen wöchentlichen Sportangebote haben die Kräfte aller ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter gefordert. Für dieses große Engagement für die soziale Gemeinschaft in unseren Stadtteilen Neugraben-Fischbek und Hausbruch bedanke ich mich sehr herzlich!

Die HNT wird auch weiterhin gefordert sein, wenn es um soziale und integrative Stadtteilarbeit geht. Sie trägt seit vielen Jahrzehnten in ihrer Gemeinschaft zu einem sozialen, strukturübergreifenden Miteinander maßgeblich bei. Die integrative Sozialarbeit, die vielen Großveranstaltungen für Jung und Alt, die wöchentlich über 350 Sportangebote und, nicht zu vergessen, das vereinseigene Gesundheits- und Fitnessstudio FitHus machen unsere Heimat ein Stück lebenswerter! Im Jahr 2019 feierte das FitHus übrigens bereits sein 25-jähriges Bestehen.

Die HNT hat sich schon früh ihrer sozialen (Mit-)Verantwortung verpflichtet. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesellschaft. Der gesellschaftspolitische Auftrag an die Sportvereine nimmt weiter zu. Ein Sportverein hat heute einen zunehmend größeren Auftrag in den Bereichen des sozialen Miteinanders, der sportlichen Bildung, integrativen Stadtteilarbeit, Gesundheitsförderung und der Berufsbildung. Das tradierte Bild eines Sportvereins hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt und wird es noch weiter tun. Der Sportverein wird zunehmend ein zentraler Netzwerker im Zusammenspiel verschiedener Akteure vor Ort – wie Schulen, Kindergärten, sozialen Einrichtungen oder Behörden – sein.

Wir erreichen mit den unterschiedlichen Facetten der Sport- und Freizeitgestaltung fast alle Mitbewohner in den Quartieren. Die Beitragsstruktur und -höhe halten wir seit zehn Jahren auf einem äußerst niedrigen Niveau stabil. Kostensteigerungen gehen jedoch auch an der HNT nicht spurlos vorbei. Zum 1. Januar 2020 werden wir – jedoch nur eine sehr geringe – Beitragsanpassung vornehmen müssen. Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen wird über das Projekt „Kids in die Clubs“ weiter eine kostenlose HNT-Mitgliedschaft ermöglicht.

Die HNT ist und bleibt einer der wichtigsten Bausteine in 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. Ein großer Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Unterstützern ebenso wie den hauptberuflichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Vereinsmitgliedern sowie vielen Menschen aus Politik und Verwaltung. Nicht zuletzt danken wir unseren Partnern und Sponsoren, ohne die vieles nicht in dem erforderlichen Maße realisierbar wäre.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten (vielleicht auch sportlichen?) Start ins neue Jahr 2020!

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



Neu: Capoeira in der HNT Zwei Workshops starten im Januar

In zwei neuen Workshops präsentiert die HNT mit Capoeira eine ganz besondere Sportart. Sie verbindet viele Bestandteile in sich: Musik, Gesang, Tanz und Kampf ebenso wie Sport, Kunst, Folklore, Lebensphilosophie und Show. Der HNT-Capoeira-Workshop wird von „Mestre Bigodinho“ José Lauro Ribeiro aus Brasilien geleitet. Seit 1976 betreibt er aktiv Capoeira und ist seit 1994 als Capoeira-Trainer in über 16 Ländern tätig gewesen.

Bei der Capoeira bilden Zuschauer und Teilnehmer einen Kreis. Das Spiel wird von der Musik bestimmt. Wichtigstes Instrument ist das Berimbau – ein Holzstab, an den eine Saite gebunden ist. Klangkörper ist ein ausgehöhlter Kürbis, auch Kalebasse genannt. Der Klang ist für die Capoeira wie der Herzschlag für den Menschen. Sobald es erklingt, erheben sich zwei Capoeiristas aus der Runde, um die erlernten Bewegungen frei zu praktizieren, während die anderen singen, klatschen oder musizieren. Ziel des Spieles ist es nicht, den anderen zu „besiegen“, sondern sich im gekonnten Zusammenspiel durch geistige und körperliche Schnelligkeit und Geschicklichkeit die Grenzen aufzuzeigen. Das Berimbau bestimmt Spiel, Tempo und Agressivität. Sobald das Instrument verstummt, ist der „Kampf“ beendet. Seinen Ursprung hat Capoeira in Angola, von wo es von Sklaven, die nach Brasilien verschleppt worden waren, dorthin mitgebracht wurde. Die Afrikaner vermischten traditionelle Tänze und Kampfspiele zu einer von den Plantagenbesitzern gefürchteten Verteidigungstechnik. Später lebte die Capoeira



auf den Straßen Rio de Janeiros fort, wo sich ehemalige Sklaven zu Straßengangs zusammengefunden hatten.

Capoeira für Erwachsene (ab 16 Jahre)
ab Montag, 6. Januar, zweimal wöchentlich, jeweils montags, 20 bis 21.30 und mittwochs 19.30 bis 21 Uhr
HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253.
Der Teilnahmebeitrag für insgesamt 16 Termine beträgt 120 Euro für HNT-Mitglieder, 160 Euro für Nichtmitglieder

Capoeira für Kinder/Jugendliche (bis 16 Jahre)
ab Montag, 6. Januar, jeweils montags, 17 bis 18 Uhr
Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstr. 19.
Der Teilnahmebeitrag für insgesamt 8 Termine beträgt 60 Euro für HNT-Mitglieder, 80 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldungen ab sofort online auf www.hntonline.de.
Bei Fragen hilft das **HNT Sportbüro**,
Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443.

SCHÖNE Adventszeit

Das gesamte Team von
Warncke's EDEKA Frischecenter
wünscht Ihnen eine fröhliche (Vor-) Weihnachtszeit und
einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

Wir freuen uns, Sie in der Vorweihnachtszeit
in unseren Märkten begrüßen zu dürfen und
Ihnen all Ihre kulinarischen Wünsche für
genussvolle Festtage zu erfüllen.
Kompetente Beratung und ein
offenes Ohr für besondere
Anliegen inklusive!





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 Fasziatraining
 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
 18:30-19:30 Qigong
 19:30-20:15 Rücken-Fit
 19:30-20:30 Fitness-Yoga
 20:15-21:00 Entspannung & Stretching

Dienstag

9:00-10:15 Rücken-Yoga
 10:15-11:15 Jumping World
 10:15-11:45 Senioren-Yoga
 17:30-18:30 Functional Training
 18:00-19:00 Spinning
 18:30-19:30 Yoga Workout
 19:00-20:00 Spinning
 19:30-20:30 Langhanteltraining

Mittwoch

9:00-10:00 Spinning
 10:00-11:00 Workout
 15:00-16:00 Mama Fit
 17:45-18:45 Step Aerobic I
 18:45-19:45 Workout
 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
 17:30-18:30 Rücken-Fit
 18:00-19:30 Hatha Yoga
 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
 19:30-20:30 Spinning
 19:30-20:30 Kraftworks

Freitag

9:30-10:30 Workout
 10:00-11:00 Fit 50 plus
 18:00-19:00 Functional-Training
 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
 13:00-14:00 Zumba

Der Weihnachts-Gutschein vom FitHus!

Ein echtes Aktivgeschenk ist der FitHus-Weihnachtsgutschein. Wohlbefinden, Fitness, Gesundheit und Entspannung – mit dem FitHus-Weihnachtsgutschein einen Monat lang das komplette FitHus-Programm erleben. Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse inklusive. Alles zum Geschenkpriis von nur 44 Euro! Bestens geeignet zum Verschenken oder auch zum Selberbeschenken, erhältlich direkt vor Ort im HNT FitHus. Nach Ablauf des Gutscheinmonats ist weitermachen einfach: Kurz Bescheid geben und Mitglied werden, der sonst übliche Aufnahmebeitrag ist im Fit-Hus-Weihnachtsgutschein schon enthalten.

FitHus-Sauna & Massage: Kurzurlaub im Alltag

Ein Besuch im FitHus-Saunabereich garantiert wohlige Entspannung – fast wie ein Kurzurlaub im Alltag! Mit der **FitHus-Saunakarte** ist dieses auch für Nichtmitglieder möglich. Auch eine Sport- und Entspannungsmassage kann dazu gebucht werden. Beides ist **auch als Geschenk** direkt im HNT-FitHus erhältlich.

Mama-Fit
 im **FitHus**
 HNT "Sport und Freizeit"

REGELMÄSSIGER KURS
Mittwochs: 15.00 bis 16.00 Uhr

12er Karte für 85,- € erhältlich.
Für FitHus-Mitglieder kostenlos!

Anmeldung erforderlich!

Mamis, bringt eure Babys mit!

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

Ju-Jutsu: Selbstverteidigung Neu: Angebot für Ü50 und Senioren



Sie sind über 50 Jahre und fühlen sich unsicher im Alltag? Die HNT Ju-Jutsu-Abteilung hat dafür ein neues Angebot ins Leben gerufen. Ab 7. Februar bietet die Abteilung unter der fachkundigen Anleitung von Michael Richter jeden 1. Freitag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, ein Training mit einfachen Selbstverteidigungstechniken, Stärkung der Stimme und der Körperspannung an. Prävention und

altersgerechte Lösungen sind selbstverständlich, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Ein Trainingsanzug oder ähnliches reichen als Bekleidung aus. Michael Richter ist ehemaliger Polizeibeamter, Seniorenreferent des Hamburgischen Ju-Jutsu Verbandes und trägt als sogenannter Großmeister den 8. Dan im Ju-Jutsu.

Der Teilnahmebeitrag für das neue Trainingsangebot beträgt für die ersten drei Monate 15 Euro für HNT-Mitglieder, Nichtmitglieder sind mit 21 Euro dabei. Interessenten können sich online auf www.hntonline.de anmelden. Bei Fragen hilft das HNT Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443.

Yoga am Abend Kurs am Donnerstag um 20 Uhr

„Unser dynamischer Yoga-Kurs ist ein tolles Ganzkörpertraining, bei dem im Vergleich zu vielen anderen Sportarten auch die Tiefenmuskulatur trainiert wird“, erklärt Übungsleiterin Sandra Koitz. Durch die Verbindung von Atmung, Bewegung und Konzentration auf den eigenen Körper wandert der Blick ganz automatisch immer mehr ins Innere, sodass sich nach einiger Zeit die Haltung verbessern kann. Durch die aufrechtere Haltung und die durch das Yoga-Training gestärkte Muskulatur sinkt das Risiko für körperliche Leiden wie etwa Rückenschmerzen. Der Yoga-Kurs am Donnerstagabend in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19, findet von 20 bis 21.15 Uhr statt, sodass er auch gut für Vollzeitberufstätige geeignet ist.

Skigymnastik

Neuer Kurs nicht nur für Skifahrer

Vorbereitung auf den Skiurlaub oder einfach runter von der Couch: Der achtwöchige Skigymnastik-Kurs der HNT 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, insbesondere Bein- und Rumpfkraft, gehört zum Programm. Im Laufe der Zeit hat sich die Skigymnastik weiter ausdifferenziert und sich zu einem für jeden nützlichen Fitnessangebot entwickelt. Daher ist dieser HNT-Kurs auch für Nicht-Skifahrer interessant. Er startet am Mittwoch, 8. Januar in der Sporthalle An der Haake, zu erreichen über den Luhering. Der Kurs findet jede Woche von 20 bis 21 Uhr statt. HNT-Mitglieder sind mit 20 Euro dabei, für Nichtmitglieder kostet die Teilnahme 45 Euro.

Tennishalle online buchen

Die Plätze in der HNT-Tennishalle an der Cuxhavener Straße 253 sind einfach online unter www.hntonline.de buchbar und müssen nicht mehr drei Tage im Voraus reserviert werden. Das Hallenlicht wird jetzt automatisch geschaltet, Lichtmarken werden nicht mehr benötigt. Für HNT Mitglieder gelten Sonderkonditionen.

Tai Chi für jedes Alter Neuer Kurs am Samstagmorgen

Tai Chi ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst, die seit vielen Jahren auch als körperliche Bewegungsübung der Gesundheit dient. Meditativ und körperkräftigend fördert sie die Entfaltung der inneren Energie. Die Bewegungen sind dabei sanft und fließend. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher, Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln und wirkt sich auch positiv auf vielerlei körperlicher Beschwerden aus. Tai Chi ist für Jung und Alt, Kinder und Erwachsene jeden Alters gleichermaßen geeignet. Der achtwöchige HNT Tai Chi-Kurs wird angeleitet von Übungsleiterin Xi Jonas, die seit 1988 Tai Chi praktiziert sowie in China und Deutschland unterrichtet. Der neue Kurs startet am Samstag, 8. Februar und findet jeweils von 9 bis 10 Uhr im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, statt. Der Kursbeitrag beträgt für HNT Mitglieder 60 Euro, für Nichtmitglieder 80 Euro. Anmeldungen ab sofort online auf www.hntonline.de. Bei Fragen hilft das HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443.

**Das schönste
Spiel?
Teampplay!**

LOTTO Hamburg fördert
die TopSportVereine.



Mehr Informationen erhalten Sie unter: www.lotto-hh.de/sportfoerderung



Großer Auftritt für HNT-Turner Nachwuchstalent Maxim Rudik bei ARD-Show „Klein gegen Groß“

In der Turnhalle macht Maxim Rudik so schnell keiner etwas vor. Erst seit rund zweieinhalb Jahren turnt der Achtjährige im Nachwuchs der HNT, hat die Geräte aber schon fest im Griff. Nun steht der mehrfache Hamburger Meister vor einer besonderen Herausforderung.

In der ARD-Familienshow „Klein gegen Groß“ trifft er am Samstag, 14. Dezember, ab 20.15 Uhr in einem „unglaublichen Duell“ auf den frischgebackenen Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul.

Ende Oktober ging es für Maxim gemeinsam mit der Familie und HNT-Turntrainer Helmut Ziechner zur Aufzeichnung der großen Samstagabendshow mit Moderator Kai Pflaume.

Wie das Duell mit dem prominenten Herausforderer ausgegangen ist, darf natürlich noch nicht verraten werden. Doch für Maxim war es auf jeden Fall ein toller Tag voller interes-

santer Eindrücke. Der Achtjährige ist nicht der erste Kunstturner aus dem Kader der HNT-Nachwuchstalente, der es in das bekannte TV-Format der ARD geschafft hat. Immer wieder machen die Schützlinge von Helmut Ziechner von sich Reden, ob bei ihren öffentlichen Auftritten als „Flying Kids“ und „Jumping Boys“ oder ihren Erfolgen bei Hamburger und Norddeutschen Meisterschaften.

Aktuell suchen die erfolgreichen HNT-Kunstturner wieder Nachwuchs. Jungen im Alter von vier bis neun Jahren, die Freude an Bewegung haben, können am Montag und Mittwoch beim Training in der Turnhalle Hausbruch (Zugang über Schaaphusen) vorbeischaun.

Von 15.30 bis 17 Uhr ist dort jedes neue Gesicht herzlich willkommen. Fragen beantwortet Trainer Helmut Ziechner unter der Telefonnummer 040/7014250.

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



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!

Judo Süderelbe-Cup Begeisterung und tolle Wettkämpfe

Am 22. September war großer Judo-Tag in der Sporthalle „An der Haake“. Rund 165 Kinder aus Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen kamen zum Süderelbe-Cup der HNT. Das beliebte Judoturnier in Neugraben für die Altersklasse U10 und U13 sorgte auch in diesem Jahr für viel Begeisterung und bot viele interessante Kämpfe.

Ziel aller Teilnehmer waren natürlich die Pokale für die ersten Plätze in den verschiedenen Altersgruppen. Aber auch die Medaillen für die Plätze zwei, drei und vier waren begehrt. Die HNT-Judoabteilung war mit gut 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmern vertreten. Für viele der jungen HNT-Judoka war es das allererste Mal, dass sie bei einem Turnier auf der Matte standen. Da war war die Aufregung groß. Von den Neulingen schaffte nicht jeder gleich den Sprung aufs Treppchen, aber alle lieferten gute Leistungen ab, auf die sie stolz sein können. Für gute Leistungen und Platzierungen sorgten auch die erfahrenen Kämpfer aus dem HNT-Nachwuchs. Mit dem Ergebnis von drei Siegern, sechs Zweitplatzierten und neun Drittplatzierten konnte man zufrieden sein. Bei vielen ist bestimmt noch Luft nach oben.



Ein großer Dank geht an die vielen fleißigen Helfer: An die Eltern für die Kuchen, an unsere Kantine für die Getränke und die vielen leckeren Sachen, die Tischbesetzungen und natürlich das Orgateam, das wieder super den Ablauf der Wettkämpfe im Griff hatte. Danke auch an unsere jungen Damen, die sehr professionell die Siegerehrungen durchgeführt haben – und das zum allerersten Mal selbstständig.

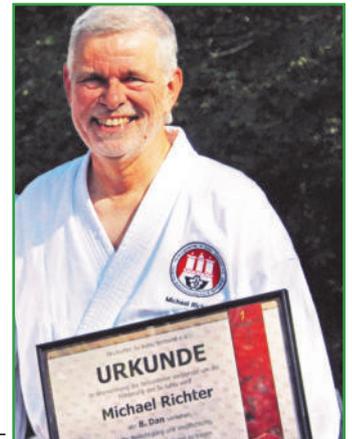
Auch ein paar hilfreiche Sponsoren hatten wir: Ein großes Dankeschön geht an OBI Neugraben, Kaufland in Neugraben, REWE am Rehrstieg und Ditsch im Phoenix Center.

Bronze für HNT-Boxer 3. bei „Olympischen Hoffnungen“

HNT-Nachwuchsboxer Nikolaos Kosmadakis hat sich Ende September in Neubrandenburg einen dritten Platz erkämpft. Bei der 28. Auflage des Boxturniers der „Olympischen Hoffnungen des Nordens“ stellte Niko in der Klasse bis 50 Kilogramm erneut sein Talent unter Beweis. Im Viertelfinale gelang ihm ein klarer Sieg nach Punkten (5:0). Im anschließenden Halbfinale musste sich der 13-Jährige dann seinem Gegner ebenfalls nach Punkten geschlagen geben (0:5). Niko freute sich trotzdem gemeinsam mit HNT-Trainer Hasan Kiraz über das beachtliche Ergebnis.

Viel Ehre für HNT-Ju-Jutsukas Großmeister Michael Richter

Michael Richter, Gründer und von Beginn an Abteilungsleiter der Ju-Jutsu-Abteilung in der HNT, wurde der 8. Dan verliehen. Die Auszeichnung fand im Rahmen des „Hamburger Mega Events“ des Hamburger Ju-Jutsu-Verbandes HJJV durch Michael Gust, Vizepräsident Breitensport des Deutschen Ju-Jutsu-Verbandes DJJV statt. Der 8. Dan Ju-Jutsu ist ein Großmeisterrang, der im DJJV äußerst selten vergeben wird und den Michael Richter als erster und bisher einziger Hamburger erreicht hat. Er hat jahrzehntelang für seinen Sport gelebt und gearbeitet, viele Funktionen auf Bundes- und Landesebene innegehabt. Vom Präsidenten Breitensport, Polizeiausbilder, Fachgruppenleiter bis hin zum Ehrenpräsidenten des HJJV und aktuell als Seniorenbeauftragter ist alles dabei. Fast ausnahmslos alle lizenzierten Trainer Hamburgs hat er ausgebildet und tut das als Mitglied im HJJV-Lehrteam bis heute. Auch am Tag seiner Ehrung war er als Referent auf der Matte und konnte die Teilnehmer für seine Themen begeistern. Nicht ohne Stolz freut sich die HNT und ihre Ju-Jutsu-Abteilung, den höchstdekorierten Hamburger Ju-Jutsuka als aktiven Trainer zu haben. Ihm gilt der Dank für das jahrzehntelange Engagement und herzliche Glückwünsche zu dieser hohen Auszeichnung. Auf Beschluss der HNT-Delegiertenversammlung wurde er für eben dieses langjährige Engagement auch für seinen Verein und seine Abteilung in diesem Jahr zum HNT-Ehrenmitglied ernannt.



9. WM-Titel für Christian Ullrich

HNT Ju-Jutsuka Christian Ullrich hat bei der Weltmeisterschaft der ICO in Schottland im Oktober seinen 9. WM-Titel im Formenwettkampf Einzelformen gewonnen. Er ist damit einer der erfolgreichsten Formenkämpfer im Kampfsportbereich in Europa. Herzlichen Glückwunsch zu dieser außergewöhnlichen Leistung!



HNT trainiert „Team Hamburg“

Das DJJV-Showteam der HNT Hamburg hat anlässlich der Gala zum 50-jährigen Jubiläum des DJJV im thüringischen Meiningen das Rahmenprogramm mitgestaltet. Mit spektakulären Waffenmusikformen haben die HNT-Showkämpfer Nico und Dominik die eingeladenen hochrangigen Gäste beeindruckt. Für die Vielseitigkeit der Sportart Ju-Jutsu ist die HNT-Ju-Jutsu-Abteilung inzwischen das Aushängeschild des Bundesverbandes geworden. Innerhalb des Hamburger Ju-Jutsu-Verbandes HJJV haben sich dem HNT-Team mittlerweile auch Sportler anderer Hamburger Vereine angeschlossen, sodass die bei der HNT aktiven Kämpfer jetzt ein echtes Hamburger Verbands-Showteam sind. Das Team trainiert im Landesleistungszentrum im Landesstützpunkt Nord und natürlich in den Räumlichkeiten der HNT.

Rauf auf die Wackelberge!

Zwei neue HNT-Kurse für Kinder ab 5 Jahren starten im Januar

Das breit aufgestellte Kinder-Sportprogramm der HNT ist seit kurzem um eine Attraktion reicher: Ab dem 11. Januar werden in der Sporthalle des Gymnasiums Süderelbe nach der erfolgreichen Premiere im Oktober jetzt erneut die Wackelberge gestürmt. Auf einer langen, mit Luft gefüllten Air-Track-Matte entstehen aus Weichböden, Schaumstoffkästen und Bällen spannende Hindernisparcours.

Den Bau dieser „Wackelberge“ können die Kids selbst mitgestalten und sich anschließend immer wieder neuen sportlichen Herausforderungen stellen. Steht der Aufbau erst einmal, gibt es für die Jungs und Mädchen kein Halten mehr. Dann heißt es: laufen, klettern, springen mit ganz viel Spaß!

„Durch unsere Wackelberge entwickeln die Kinder Selbstbewusstsein und schulen ihr Gleichgewicht auf spielerische Weise. Sie lernen Geschwindigkeit und Höhe im Raum wahrzunehmen und mit den Komponenten umzugehen“, erklärt Übungsleiterin Mirjam Wilke. Auf ihnen lernen die Kinder nicht nur ganz unbefangenen ihren Körper zu spüren, es fördert auch Fähigkeiten wie Konzentration, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft.

Die beiden neuen Kurse mit je acht Einheiten zu 90 Minuten finden ab 11. Januar immer samstags, jeweils von 10

bis 11.30 Uhr und von 11.30 bis 13 Uhr, in der Sporthalle des Gymnasiums Süderelbe (Zugang über Cuxhavener Straße 271a) statt. Geeignet ist das Angebot für Mädchen und Jungen ab 5 bis 9 Jahren.

Der Teilnahmebeitrag beträgt je Kurs 50 Euro für HNT-Mitglieder und 75 Euro für Nicht-Mitglieder. Anmelden kann man sich ganz einfach online unter www.hntonline.de.

Besondere Voraussetzungen müssen die Kinder nicht mitbringen. „Jeder kann bei den Aufbauten sein eigenes Tempo gehen und zum Beispiel eine Wackelwippe erst mal auf allen Vieren meistern, bevor man es im Stand probiert“, sagt Miriam Wilke. Für Anfänger sind die Wackelberge ein toller Einstieg in die Welt des Turnens und der Akrobatik.

Nach dem Kurs können sie in den Sportspool-Gruppen der HNT an ihren Fähigkeiten weiterarbeiten. Dort erhalten Kinder und Jugendliche eine sportliche Grundausbildung mit Schwerpunkt auf dem Kunst- und Showturnen. Alle Infos zu den Wackelbergen oder Sportspool gibt es im HNT-Sportbüro, Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

HNT-Schwimmer bei Masters-WM in Gwangju

Erik Brügge schwimmt in Südkorea viermal Bestzeit

5.700 Aktive aus 84 Ländern: In diesem Spätsommer fand in Gwangju die 18. Masters-Weltmeisterschaft der Schwimmer statt. Auch zwei Sportler und eine Sportlerin der HNT traten die lange Reise in die südkoreanische Großstadt an. Alle zwei Jahre messen sich bei den Mastermeisterschaften Schwimmer ab 25 Jahren und älter. In diesem Jahr war der spektakuläre Schwimmtempel in Gwangju Schauplatz der WM. Die Amateure kämpften dort auf den gleichen Bahnen um Bestzeiten und Medaillen wie vor ihnen die Profis.

Für die drei HNT-Schwimmer war es die erste Teilnahme an einer Masters-WM. „Es war eine tolle Erfahrung gegen Top-Schwimmer aus aller Welt anzutreten. Die vielen neuen Weltrekorde zeigen die Klasse des Teilnehmerfeldes“, berichtete Erik Brügge (Foto). „Und meine persönlichen Erwartungen haben sich auch erfüllt.“ Bei vier Starts in der Altersklasse 25 bis 29 sprangen für Erik vier neue Bestzeiten und die Plätze 16, acht, sechs und vier heraus. Da bei der Masters-WM Medaillen bis zum sechsten Platz vergeben wurden, nahm Erik zwei schöne Andenken mit nach Hause.



Auch für die Organisation der Veranstaltung fand der HNT-Schwimmer lobende Worte: „Von einem Athlete's Village, das einem olympischen Dorf ähnelte, über mehrere Warm-Up-Pools bis hin zum Livestream im Internet war alles vorhanden. Die professionellen Bedingungen waren schon be-



eindruckend und machten vor dem Start etwas nervös“, erzählte Erik. Er plant nun schon für die nächste Masters-WM in zwei Jahren im japanischen Fukuoka: „Wenn es die Umstände zulassen, bin ich wieder mit dabei.“ Erik schwamm seine neuen Bestzeiten über 100 Meter Schmetterling (1:00,57 Minuten), 200 m Schmetterling (2:22,20 Min.), 50 m Rücken (29,62 Sekunden) und 50 m Schmetterling (27,02 Sek.). Lukas erzielte über 50 m Brust in 34,78 Sekunden ebenfalls eine neue Bestzeit. Natalia ging über die 50 m Schmetterling an den Start (32,51 Sek.). Die HNT und ihre Schwimmabteilung freut sich über die tollen Erfolge ihrer Sportler und gratuliert allen zu ihren Leistungen!

Zweifacher Deutscher Meister

Irish-Dance: HNT holt mit Startgemeinschaft lang erhoffte Erfolge bei DM

Die Startgemeinschaft der HNT und Diekdanzers wurde bei den German Open Championships der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) zweimal Deutscher Meister und einmal Vizemeister. Besonders der Erfolg des Ceili-Teams sorgte für Jubel. In der Königsdisziplin der Pflichttänze war der Kader von Tanzpädagogin Anna Krüger erstmals Sieger auf nationaler Ebene. Insgesamt nahm die HNT fünf Trophäen aus Venlo mit nach Hause. Die niederländische Stadt war kurzfristig als Austragungsort eingesprungen. Mehr als 450 Aktive von 38 internationalen Schulen kamen nach Venlo, darunter auch die 41-köpfige Gruppe aus Neugraben.

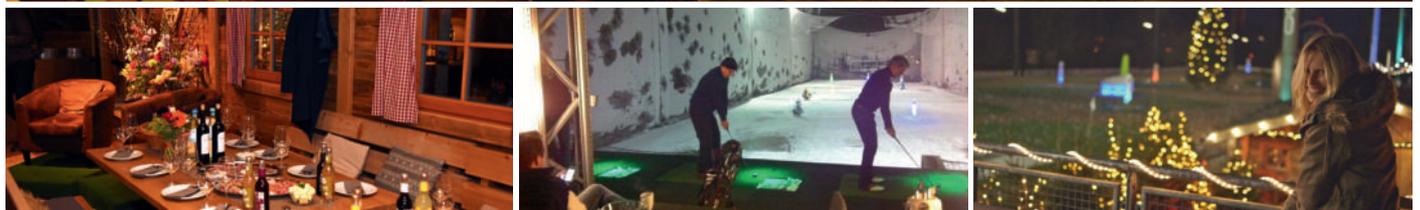
Am Samstag standen erst die internationalen Grade Feis auf dem Programm. In vier Schwierigkeitsgraden treten bei diesen Wettbewerben Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, um in den verschiedenen Solotanzkategorien in Soft- sowie Hard-Shoes um die Aufstufung in das nächsthöhere Level zu tanzen. Am Sonntag folgte der Kampf um die Titel in den Solo- und den Gruppendisziplinen. Der HNT-Kader ging mit vier 8er-Teams in den traditionellen Ceili-Tänzen an den Start, jeweils zwei in der Klasse Kinder und Jugendliche.

Allen vier Ceili-Teams gelang der Sprung unter die besten Fünf. Das neu zusammengestellte A-Team unter 11 Jahre erreichte ebenso Platz vier wie das B-Team unter 16 Jahre. Das B-Team U11 verteidigte den Vizemeistertitel vom Vorjahr. Groß war die Freude beim zweiten Jugendteam: Nachdem das A-Team U16 vor einem Jahr punktgleich nur Zweiter geworden war, sorgte das Ergebnis dieses Mal für Freu-

dentränen: Erstmals gewann die Startgemeinschaft in der Königsdisziplin der Pflichttänze und ist somit an der Spitze des Leistungssports angekommen.

In der Kategorie „Figure-Dance (all ages)“ traten elf Tänzerinnen und ein Tänzer der Startgemeinschaft gemeinsam mit einer anspruchsvollen Choreographie zu moderner irischer Musik an. Der Mix aus traditionellen Schritten und Formationen mit Showelementen zum Thema „Colour Wheel“, kreiert von Leiterin Anna Krüger, wurde erstmals präsentiert, überzeugte Richter wie Publikum, übertraf das Vorjahresergebnis und errang einen ersten Meistertitel. Über 200 Mal tanzte die Startgemeinschaft innerhalb der zweitägigen Veranstaltung vor einer sechsköpfigen Jury. Das Ergebnis neben den Teamerfolgen: 27-mal Platz 1, 19-mal Platz 2, 20-mal Platz 3 und 17 Pokale in den Gesamtwertungen der verschiedenen Altersklassen.

Erfolgreichste Solotänzerin des Kadern beim Grade Feis war Mara Christian, die in allen vier Soft Shoe-Tänzen und der Gesamtwertung gewann, die Aufstufung in das nächste Level erreichte und mit Schärpe sowie Pokal als beste Tänzerin ausgezeichnet wurde. Elif Cebeci führte außerdem bei der Jump23-Competition der jüngsten Neulinge ein weiteres Mal die HNT-Erfolgsserie fort. Auch bei den 2-Hands stand die Startgemeinschaft ganz oben auf dem Treppchen: Charlotte Wedekind von den „Diekdanzers – Altes Land“ und ihre Partnerin Alina Gorr von der HNT Irish Dance Academy setzten sich bei den Duos der Jugendlichen durch.



DIE EVENT- UND SPORTLOCATION MIT FLAIR

- » Winter-Hüttenzauber auf der Elbalm bis 70 Pers.
- » Weihnachtsfeiern & Aktiv-Programm bis 150 Pers.
- » Private Feiern in separater Lounge bis 25 Pers.

Billwerder Neuer Deich 40, 20539 Hamburg
 Fon: (0 40) 8 19 78 79-0
www.golflounge.de



„Aktiv werden mit Krebs“ Große Resonanz auf neues HNT-Rehasportangebot



Das Team der Praxis für Strahlentherapie Harburg um Praxisinhaber Dr. med. Jürgen Heide stellte beim Tag der offenen Tür im September, neben einem intensiven Blick hinter die Kulissen der beeindruckenden High-Tech-Praxis an der Stader Straße 154, auch einige begleitende Angebote zur Krebstherapie vor. Zum Motto „Aktiv werden mit Krebs“, informierte Meike Paul, Leiterin des Reha- und Gesundheitssports bei der HNT über ein neues Sportangebot speziell für Krebspatienten. Die HNT ist seit Jahren Vorreiter bei innovativen Sportangeboten auch für besondere Zielgruppen.

„Zahlreiche internationale Studien in den letzten Jahren belegen, dass Sport die Krebs-Therapie unterstützt“, so Dr. Jürgen Heide. Bei einer diagnostizierten Krebserkrankung kann körperliche Aktivität die Lebensqualität und den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen und die Heilungschancen erhöhen. Auch die Gefahr des Wiederauftretens der Erkrankung werde durch Sport verringert. Auf seine Initiative hat die HNT ein spezielles Sport- und Bewegungsangebot geschaffen, das sich speziell an Krebspatienten zum Beispiel mit Brust-, Prostata- oder Lungenkrebs richtet. Besonderes

Interesse hat bei der HNT die bereits gestartete Lauftherapie mit Angela Gennepfer gefunden. Ihr erster Kurs, der von August bis Oktober stattfand, war in kürzester Zeit ausgebucht. Der nächste Kurs mit der erfahrenen Lauftherapeutin startet am Montag, 6. Januar. Das Angebot umfasst 22 Termine, immer montags und donnerstags von 9 bis 10 Uhr. Letzter Termin ist der 19. März. Interessierte können sich bei Meike Paul, E-Mail gesundheitsport@hntonline.de oder Telefon 040 72961388, anmelden.

In der kälteren Jahreszeit dürften zudem die im HNT-eigenen Sportstudio FitHus (BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2) veranstalteten beiden Rehasport-Angebote mit gymnastischen Übungen sowie sanfter tänzerischer Bewegung zu Musik ebenfalls Interesse finden: **Montag, 16 bis 17 Uhr: Gymnastik mit Kleingeräten; Mittwoch, 16.15 bis 17.15 Uhr: Energy Dance, sanfte Bewegung zu Musik**

„In allen Angeboten wird selbstverständlich auf die individuelle Leistungsfähigkeit und -bereitschaft Rücksicht genommen“, betont Meike Paul. Teilnehmer an den ersten „Sport mit Krebs“-Kursen berichten, dass es ihnen nicht nur körperlich, sondern auch psychisch besser gehe. „Unser gemeinsames Anliegen ist es, die Menschen auch nach der Therapie in Bewegung zu halten“, so Meike Paul. Mit einer Rehasport-Verordnung ist die Teilnahme in den Gruppen am Montag und Mittwoch kostenlos, eine Anmeldung aber trotzdem erforderlich. Kommen Sie dafür mit Ihren Unterlagen in die HNT-Rehaberatung am Dienstag von 9 bis 11 Uhr oder am Mittwoch von 16 bis 19 Uhr im HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253, Telefon 040 70382435.

JEDES EVENT GESUND ERLEBEN!

Wir sind mit einer **großen Sortimentsauswahl** für Sie da. Besuchen Sie uns in der **Markt Apotheke Neugraben**.

Wir beraten Sie gerne in Fragen **rund um Ihre Gesundheit**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr AVIE Apotheken-Team





Meresie verteidigt Titel HNT-Läufer wird Hamburger Meister



Hailezgi Meresie (Mitte) hat seinen Hamburger Meistertitel über die Halbmarathon-Distanz erfolgreich verteidigt. Der HNT-Läufer beeindruckte beim Halbmarathon im September in Wandsbek mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 1:08:55 Stunden. Mit seiner Leistung führte er die HNT auch zum Sieg in der Teamwertung. Zusammen mit Marcel Schlag (rechts) und Mathias Thiessen (links) landete er vor dem TH Eilbek und Hamburg Running.

Jetzt Termin vormerken: 2. Rosengartenlauf am 23. August 2020

Start und Ziel am Wildpark Schwarze Berge
www.rosengartenlauf.de

Start frei ins Jahr 2020 Süderelbe-Crosslauf am 26. Januar

Der Süderelbe-Crosslauf am Sonntag, 26. Januar ist die Gelegenheit, sportlich in das neue Jahr zu starten. Worauf noch waren: Jetzt gleich anmelden! Infos, Startzeiten und Anmeldung zum Süderelbe-Crosslauf auf www.suederelbe-cross.de.



3. SÜDERELBE-CROSS 26. Januar 2020



ANMELDUNGEN UND
ALLE INFOS ÜBER
WWW.SUEDERELBE-CROSS.DE

STARTZEIT

10:45 Uhr Mittelstrecke 5,3 km
(1 mittlere, 1 große Runde)
12:15 Uhr Langstrecke 10,8 km
(3 große Runden)

START / ZIEL

Scharpenbergsweg,
hinter der Sportanlage
Opferberg

AUSRICHTER

HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de

Weitere HNT-Laufevents im ersten Halbjahr 2020:



37. STRABENLAUF-CUP 2020

23. Februar
10 KM-LAUF

STARTZEIT
jeweils 10:00 Uhr

08. März
15 KM-LAUF

START / ZIEL
Am Hamboken
Rosengarten

22. März
HALBMARATHON

AUSRICHTER
HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de



HAMBURGER HALBMARATHON DURCH DAS ALTE LAND 29. März 2020

HALBMARATHON

10 KM-LAUF

5 KM-LAUF

1,2 KM

KINDERLAUF

START / ZIEL

CU Arena
Am Johannistand 2-4
09:30 Uhr 1,2 km Kinderlauf
10:00 Uhr Halbmarathon
10:15 Uhr 10 km-Lauf
10:20 Uhr 5 km-Lauf

MELDEREKORD
855 Teilnehmer (2005)

AUSRICHTER
HNT Hamburg
Tel. 040/701 74 43 (HNT-Sportbüro)
Fax 040/701 22 10
leichtathletik@hntonline.de

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! Die Sportstätten-Orte stehen am Ende dieser Angebotsseiten, Änderungen vorbehalten.

Aerobic, Fitness & Trendsport

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

Erlebnisswelt 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

Erlebnisswelt 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@hntonline.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

Projekt „Zeitgenössischer Tanz“
Sa./So., nach Absprache Vereinshalle 2

Projekt „Modern & Contemporary Dance“
Sa./So., nach Absprache 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 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

Tänzerische Früherziehung ab 5½ J.
Sa., 10:30-11:15 Vereinshalle 2

Training der Förderklassen I und II
HNT-Ballett-Compagnie
Kinder, Jugendliche & Erwachsene
Wettbewerbskader
Sa., 11:15-12:45 Vereinshalle 2

Charaktertanz/Historischer Tanz
HNT-Ballett-Compagnie
Wettbewerbskader
Sa., 12:45-13:45 Vereinshalle 2

Training der HNT-Ballett-Compagnie
Jugendl. & Erwachsene Wettbewerbskader
Sa., 13:45-14:30 Vereinshalle 2

Repertoire/Proben der
HNT-Ballett-Compagnie
Kinder, Jugendl. & Erwachsene
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 Fischbeker Moor neu
Fr., 20:00-22:00 Störtebekerhalle

Mädchen Einsteiger 8-14 J.
Jungen Einsteiger 8-14 J.
Mi., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Jungen Fortgeschr., 14-16 J. und 16-18 J.
Mi., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

Jungen Anfänger 10-13 J.
Fr., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

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., 16:00-17:15 Sporthalle Opferberg

Fußball

1. G-Jugend, Jg. 2013/2014
Mo., 16:00-17:30 Sporthalle An der Haake
Fr., 16:30-17:45 Sporthalle Opferberg

Ballschule ab Jg.2014
Mo., 17:00-18:30 Sporthalle Opferberg

1. F-Jugend weiblich Jg. 2011/2012
Mo., 18:00-20:00 Störtebekerhalle
Do., 17:00-18:30 Sporthalle Opferberg

F-Jugend Mädchen Jg. 2010/2011
Do., 17:00-19:00 Sporthalle Opferberg

1. E- & 1. D-Jugend weiblich, Jg. 2007/08
Mo., 18:00-20:00 Störtebekerhalle
Do., 17:00-18:30 Sporthalle Opferberg

Futsal Training ab Jg.2001
Mo., 20:00-22:00 Sporthalle Neugraben
Mi., 20:30-22:00 Störtebekerhalle

1. E-Jugend, Jg. 2009
Di., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof
Do., 16:30-18:00 Sporthalle An der Haake

2. E-Jugend, Jg. 2010
Di., 17:00-18:30 Sporthalle Opferberg

1. C-Jugend weiblich, Jg. 2005/2007
Di., 18:00-19:30 Sportplatz Jägerhof
Do., 18:00-19:30 Sportplatz Jägerhof

2. D-Jugend, Jg. 2007/2008
Di., 18:00-20:30 Sporthalle Neugraben
Do., 17:00-19:00 Kunstrasen Opferberg

1. Herren
Di. & Do., 19:30-21:30 Sportplatz Jägerhof

1. Damen
Di. & Do., 20:00-21:30
Kunstrasen Opferberg

2. E-Jugend, Jg. 2010
Mi., 16:30-18:00 Sportplatz Jägerhof

Torwarttraining (jahrgangsübergreifend)
Mi., 17:00-18:00 Halle: Info im Sportbüro

2. F-Jugend, Jg. 2012
Mi., 17:00-18:00 Halle: Info im Sportbüro
Fr., 16:30-17:45 Sporthalle Opferberg

1. F-Jugend, Jg. 2011
Mi., 18:00-19:00 Halle: Info im Sportbüro
Fr., 17:45-19:00 Sporthalle Opferberg

1. B-Jugend, Jg. 2003/2006
Mi., 18:00-19:30 Kunstrasen Opferberg

1. D-Jugend, Jg. 2007/2008
Mi., 18:30-20:00 Sporthalle Fischbek neu
Do., 17:00-19:00 Kunstrasen Opferberg

3. E-Jugend, Jg. 2010
Mi., 19:00-20:00 Halle: Info im Sportbüro
Fr., 19:00-20:30 Sporthalle Opferberg

2. Herren
Mi., 19:30-21:00 Kunstrasen Opferberg



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

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.

Anfänger 5-7 J. und Neueinsteiger

Di., 15:00-15:45 Vereinshalle 2

Anfänger ohne/mit VK ab 11 J.

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

Anfänger 7-9 J.

Fr., 15:15-16:00 Vereinshalle 2

Anfänger 9-11 J.

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

Fortgeschrittene ab 14 J. und Erwachsene

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

Wettkampftraining Formation

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

Inlineskating

Fitness & Spiele

Jugendliche und Erwachsene

Fr., 19:45-22:00 Halle oder Treffpunkt

(kurzfristiger Ortswechsel möglich) vorab erfragen: E-Mail inlineskater@hntonline.de

Integration durch Sport

FemiGration, nur für Frauen

Mi., 18:00-19:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe H2

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

geschlossenen 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

Übungsgruppe

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 Wettkampftraining

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

Karate

Jugendliche & Erwachsene ab 14 J.

Mo., 19:30-21:30 Sporthalle AdH

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

Fr., 19:30-21:30 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 4-6 J.

Mo., 16:30-18:00 Turnhalle Neugraben

Abenteuerturnen 8-14 J.

Mo., 17:00-19:00

Gymnastikhalle Neuwiedenthal

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., 16:00-17:00 Sporthalle AdH

Kinder 1-3 Jahre

Mi., 16:00-17:00

Sporthalle Gymnasium Süderelbe

Kinder 4-6 J.

Di. und Mi, 17:00-18:00 Sporthalle AdH

Kinder 6-8 J.

Mi., 18:00-19:00 Sporthalle AdH



Kinderturnen (Fortsetzung)

Kinder 4-7 J. - Gerättturnen
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. - Gerättturnen
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., 17:00-19:00 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., 17:30-19:00 Turnhalle Hausbruch

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

Talentschule 3-6 J.
Mi., 15:30-17:00 Turnhalle Hausbruch

Geräteturnen 7-9 J.
Mi., 17:00-19:00 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 U16
Mo., 18:00-20:00 Sporthalle Opferberg

Kinder U10
Di., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Jugend U12
Mi., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Jugend U14
Mi., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

Jugend U18/U20
Do., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Jugend U16
Do., 18:30-20:00 Störtebekerhalle

Lauftreff nach Absprache
Do., 19:00-21:00 Sportplatz Opferberg

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

Jugend U12
Fr., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Jugend U14
Fr., 17:00-18:30 Störtebekerhalle

Nordic Walking

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

Mi., 18:00-19:30 Laufstrecke Haake

Pilates

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-
kämpferfahrung. 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

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., 17:00-18:30 Jungen 7-11 J.
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

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

Kunstturnen Wettkampfttraining
Mi., 17:00-20:00 (nach Absprache)
Sporthalle Gymnasium Süderelbe H1

Sportspool Einsteiger 4-7 J.
Do., 16:00-18:00 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

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 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., 19:30-22:00 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
Senioren-Yoga
Di., 10:15-11:45 HNT FitHus
Active-Aging-Yoga
Do., 16:30-18:00 HNT FitHus
Intensive-Yoga
Do., 20:00-21:15 Gymnastikhalle Hausbruch

Zumba

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

Zum-Dance

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

Die HNT-Sportstätten

Aula der Schule Am Falkenberg, Heidrand 5
Aula Schule Schnuckendrift, Schnuckendrift 21
CU Arena, Am Johannisland 2
FitHus-Sportstudio, Am Johannisland 2
Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19
Gymnastikhalle Neuwiedenthal, Neuwiedenthaler Straße 5 (Zugang über Otterweg)
Leichtathletikhalle Hamburg Krochmannstraße 3, 22297 Hamburg,
HNT-Tennishalle und HNT Vereinshallen im Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253
Laufstrecke Ehestorf, Treffpunkt Appelbütteler Straße 1 beim Imbiss
Laufstrecke Fischbektal, Treffpunkt Parkplatz Ecke Hogenbrook/Schnuckendrift
Laufstrecke Haake, Treffpunkt Parkplatz Ehestorfer Heuweg gegenüber Jägerhof
Schwimmhalle Süderelbe/Neugraben, Neugrabener Markt 9
Schwimmhalle Wilhelmsburg, Kurt-Emmerich-Platz 12
Sporthalle Quellmoor/Neuwiedenthal, Quellmoor 24
Sporthalle Rudolf-Steiner-Schule, Ehestorfer Heuweg 82
Sporthalle Süderelbe, Neumoorstück 1
HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a
Sportplatz Jägerhof, Talweg 4
Störtebekerhalle, Heidrand 5 (Zugang Störtebekerweg gegenüber Wasserwerk)
Turnhalle Fischbek, Fischbeker Moor 6
Turnhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19 (Zugang Straße Schaaphusen)
Turnhalle Neugraben, Francoper Straße 32
Turnhalle Neumoorstück, Neumoorstück 2
Turnhalle Sandbek, Ohrnsweg 52
Uwe-Seeler-Halle, Heidschnuckenring 31
Sporthalle An der Haake, Lange Striepen 51 (Zugang Luhering 22)
Sporthalle Gymnasium Süderelbe Falkenbergsweg 5 (Zugang Cuxhavener Straße 271a)

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253
Telefon 040 7017443

Spannende Wettkämpfe HNT-Vereinsmeisterschaften auf der Tennisanlage am Opferberg

Im Spätsommer stand die HNT Tennisanlage am Opferberg ganz im Zeichen der diesjährigen Vereinsmeisterschaften. Zwei Wochen lang duellierten sich die Mitglieder der HNT-Tennisabteilung in den verschiedenen Wettbewerben. Die jüngsten Teilnehmer waren 14 Jahre alt, die ältesten über 80. Das ist nicht zuletzt auf den offenen Charakter der Vereinsmeisterschaften zurückzuführen, der allen Mitgliedern die Teilnahme ermöglicht.



Spannung pur gab es beim Wettbewerb im Herren-Einzel. Fast alle Spiele wurden im Anschluss an zwei gespielte Sätze im Champions-Tiebreak entschieden. Das traf auch auf das Finale zu, das Paul Canes (Foto) für sich entschied.

Im Herren-Doppel waren die Spiele in der Altersgruppe 40 bis 50 ebenfalls sehr ausgeglichen. Am Ende standen die Brüder Jan und Witold Sawiel verdientermaßen auf dem Siegerpodest.

Darüber hinaus konnten die HNT Tennis-Vereinsmeisterschaften in diesem Jahr mit einem Novum aufwarten. Für Tenniseinsteiger gab es erstmals ein Tagesturnier. Die Begeisterung unter den Newcomern war groß und die Veranstaltung unterstützte zugleich das Kennenlernen untereinander. Eine Wiederholung des Anfängerturniers 2020 ist bereits beschlossen. Wer Tennis beim HNT ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen.

Parallel fanden die Spiele zur diesjährigen Jugendvereinsmeisterschaft der HNT statt. 40 Kinder und Jugendliche traten in sechs Altersklassen an, um die Besten zu ermitteln.

Tischtennis im Aufwind HNT-Jugendteam gewinnt überraschend in Regionalklasse Hamburg-Süd



Die HNT Tischtennisabteilung freut sich über immer neuen Nachwuchs. Kinder ab neun Jahren lernen schnell und zeigen durch gesunden Ehrgeiz, wie sie stetig besser werden. Das Trainerteam unterstützt dieses mit vollem Einsatz. Erfolge bleiben da nicht aus. So spielt die 1. Jungen-Mannschaft bereits in der 1. Regionalklasse Süd. Nach einem eher schleppenden Saisonstart gingen die letzten vier Spiele siegreich aus. Es gelang der Mannschaft, die wie alle HNT-Teams in der Spielgemeinschaft (SG) Altenwerder-HNT startet, ein Auswärtssieg mit 7:4 beim Tabellenersten HTB. Am letzten Spieltag Ende November übernahm die SG erstmals die Tabellenführung mit einem 7:2 Heimsieg gegen GW

Am Schlußtag des mehrtägigen Turniers lieferten sich ab 10 Uhr die HNT-Nachwuchsspieler auf allen sechs Plätzen entweder packende Duelle oder trainierten bei Trainerin Ania Sawiel. Mittags nahmen die Siegerinnen und Sieger die Pokale entgegen. HNT-Geschäftsleiter Mark Schütter ließ es sich nicht nehmen, dem siegreichen HNT-Nachwuchs persönlich zu gratulieren. Der Tag klang gesellig für alle Kinder, Jugendliche und Gäste beim gemeinsamen Grillen aus.

HNT Tennis-Bambini U8 Dritte bei Hamburger Medenspielen

Mit drei Heimsiegen und zwei Auswärtsniederlagen haben die HNT U8-Bambini den dritten Platz bei den diesjährigen Hamburger Outdoor Medenspielen erreicht. Beim Spiel gegen Elbe Bille e.V. führen die HNT Youngster zum Saisonabschluss trotz tropischer Temperaturen den Heimsieg ein.

Im Rahmen der Medenspiele traten die HNT Bambini nicht nur zu im Einzel und Doppel an, sondern stellten auch ihre Fitness im Rahmen von Übungen in den Bereichen Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination unter Beweis. Sie haben bei allen Athletikspielen nur einmal unentschieden gespielt, ansonsten immer gewonnen. Mit seiner Nachwuchsförderung startete die HNT-Tennisabteilung vor zwei Jahren den Kurs „Tennis-Ballspele“ für alle U8-Kids, der jeweils sonntags um 16 Uhr stattfindet. Aus Teilnehmern dieses Kurses ist das U8-Team geworden, das jetzt an Punktspielen teilnimmt. **HNT Bambini U8 mit Trainer Chaker Bouhlei: Lukas Niu d'Itri, Alissa Jauck, Lea Jauck und Ibrahim Bouhlei**



Harburg II und sicherte sich so die Meisterschaft! Es liegt Jahre zurück, dass dies einem HNT Tischtennis-Jugendteam gelungen ist.

Einen Tag später traten Albert Stumpf, Rishad Norula und Kalim Hasselblatt aus dem Jugendteam bei den Bezirksmeisterschaften Hamburg-Süd an. Albert und Rishad überstanden die Gruppenphase, in der K.o.-Runde hatten beide schwere Spiele zu bestreiten und verloren letztlich. Kalim erreichte überraschend einen 2. Platz im gemischten Doppel.

Die SG Altenwerder-HNT hat mittlerweile auch fünf Herrenmannschaften zum Punktspielbetrieb gemeldet. Gut gestartet streben sie zur Herbstserie jeweils obere Plätze an. Für die 2. Herren ist der Herbstmeister der 2. Kreisliga in Sichtweite. Die 1. Herren könnten den Aufstieg in die 2. Bezirksliga noch schaffen.

An drei Tagen in der Woche ist für Tischtennis-Interessierte Gelegenheit zum Spielen und Trainieren. Wer in diesen spannenden Sport neu einsteigen oder ihn erneut beginnen möchten, ist herzlich willkommen! Es gibt bei der HNT Tischtennispieler von 9 bis über 80 Jahren.



GEMEINSAM GEWINNEN
**Unsere neue Teamline Squad
ist ab Januar 2020 verfügbar!**

www.erima.de



Herzlichen Glückwunsch, Erna Clausen! Die HNT gratuliert zum 100. Geburtstag



Sie ist das älteste Mitglied der HNT. Gerade hat Erna Clausen auch im Kreise der Seniorenfreizeitabteilung ihren 100. Geburtstag gefeiert. HNT-Präsident Mark Schepanski überbrachte die Glückwünsche im Namen der ganzen Turnerschaft. 100 Jahre – was für eine lange Zeit! Erna Clausen lässt uns im Folgenden ein wenig an ihren Erinnerungen teilhaben:

„Als ich am 14. Oktober 1919 in Wilhelmsburg geboren wurde, dachte noch keiner, dass diese kleine Person einmal 100 Jahre alt wird. In dieser Zeit herrschte in ganz Deutschland bittere Armut. Jeder versuchte, eine Arbeit zu finden, um die Familie durch diese schwere Zeit zu bringen.

Nach der Schulausbildung habe ich in fremden Haushalten gearbeitet. Mit 17 Jahren habe ich meinen ersten Mann kennen gelernt und geheiratet. Bei der Arbeitsbrigade fand er Arbeit. Leider wurde er, als der Krieg ausbrach, eingezogen und ist 1941 gefallen. Auch mein

zweiter Mann war Soldat. Er war beim Afrika-Corps und kam für vier Jahre in amerikanische Gefangenschaft. 1947 haben wir geheiratet.

Als mein Mann 1979 starb, habe ich wieder als Haushaltshilfe angefangen. Mein Chef hat mich als Vollkraft eingestellt, somit habe ich eine eigene Rente nach 15 Pflichtjahren erhalten.

Meinen Sozialkontakt habe ich in der HNT wieder aufgebaut. In der Gymnastik, beim Seniorensport, Wandern und Besichtigungen fand ich sehr schnell Kontakt. 1983 haben wir die Seniorenfreizeitabteilung gegründet. Ich gehörte zu den Gründungsmitgliedern. Die vielen Veranstaltungen, wie Kartenspiele, Kegeln, Wanderungen, Ausfahrten, Reisen, Vorträge, Basteln, Basare, Gedächtnistraining, Theater- und Opernaufführungen haben uns alle zusammengeschweißt. Jeder hat versucht, seine Kraft für die Gemeinschaft einzubringen. Ich habe bei den Treffen immer die Küche übernommen und Kaffee und Tee gekocht.

Als wir in Hamburg noch die Volkswandertage durchführten, habe ich die kurzen Wanderstrecken in der HNT übernommen. Unser Singen, früher mit Ehepaar Bellmann, heute mit Manfred Könitzer und Peter Bax, ist für mich immer noch ein Muss.

Meine Freizeit habe ich immer mit meiner Familie und mit der HNT verbracht. Die Jahre sind wie im Fluge vergangen und mit einem Mal ist man 100. Für

mich ist es nur eine Zahl und ich freue mich auf die kommende Zeit. Meine Kinder möchten mit mir gerne den täglichen Bedarf einkaufen. Aber ich kann das noch selber erledigen. Mit meinem Rollator gehe ich dann eben mehrere Male. Noch gehe ich auch zur HNT vom Twistering zum Opferberg zu Fuß und selten benutze ich den Bus.

Am 25. November war ich mit der Seniorenfreizeitabteilung jetzt noch einmal in der Staatsoper, und wir haben „Hänsel und Gretel“ gesehen. Es war wieder sehr schön – 1999 hatte ich die Oper schon einmal genossen.



Ich hoffe und freue mich, wenn ich einige Jahre noch gesund und neugierig mit der Familie und der HNT erleben darf.“

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

www.schlatermund.de

info@schlattermund.de

Impressum

Die HNT, 5/2019, Dezember 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

Mission Aufstieg

HNT-Basketballer wollen zurück in die Bezirksliga



Die Basketball-Herren der HNT haben in dieser Saison Großes vor. Das Ziel der Mannschaft um Spielertrainer Audrius Dobrovolskas ist der Aufstieg in die Bezirksliga. Nach zwei erfolglosen Jahren in der Hamburger Kreisliga möchte die HNT endlich wieder eine Etage rauf. Dafür hat man sich im Sommer fleißig verstärkt. Etwas Talent aus der Basketballnation Litauen, der eine oder andere gute Neuzugang von der Konkurrenz und echte HNT-Urgesteine – mit dem verstärkten Kader scheint die 1. Herren der HNT mehr als bereit für den Kampf um den Aufstieg. Groß war auch die Freude darüber, dass ein alter Bekannter zurück in Hausbruch ist: Sebastian Biela trägt nach einem Ausflug zu den Hamburg Towers in dieser Saison wieder das HNT-Trikot und ist zudem eine wichtige Stütze im Coaching-Staff.

Inzwischen sind die ersten vier Ligaspiele gespielt, und Co-Trainer Sebastian ist mehr als zufrieden: „Besser hätte die Saison nicht starten können“, sagt er. Sportlich stimmt das zweifellos. In den ersten vier Spielen holten die Korbjäger der Turnerschaft vier Siege, drei davon in fremder Halle. Damit stehen die 1. Herren der HNT aktuell dort, wo sie hin-

wollten: an der Spitze der Kreisliga C. Der Start in die erhoffte Aufstiegssaison hatte aber auch Schattenseiten. Im Auftaktspiel verletzte sich mit Aurelijus der unumstrittene Leistungsträger und Anführer der Mannschaft sehr schwer am Kreuzband. Er wird den Rest der Saison fehlen. So hatte der bemerkenswert deutliche 98:65-Auftaktsieg in Elmshorn einen bitteren Beigeschmack, von dem sich das Team in den folgenden Spielen aber nicht runterziehen ließ.

Mit dem erfolgreichen Saisonstart scheint der Grundstein für den Aufstieg gelegt. „Wir müssen jetzt die Konzentration im Training hochhalten und weiter von Spiel zu Spiel schauen“, erklärt Sebastian. „Mit diesem Kader muss unser Ziel sein, ungeschlagen aufzusteigen. Wir wollen keinem Gegner eine Chance lassen.“ Die beiden Coaches wollen keine Entspannung aufkommen lassen und das Team vor jedem einzelnen Spiel wieder motivieren. Am Sonntag, 8. Dezember steht um 15.30 Uhr in der Sporthalle „An der Haake“ (Zugang über Luhering) noch das Heimspiel gegen Blau-Weiss Buchholz 2 auf dem Programm. Anschließend geht es erst im neuen Jahr mit dem Projekt Aufstieg weiter. Dafür drücken wir unseren Korbjägern alle Daumen.



1.000 Euro für eine neue Hüpfburg

HNT erhält Fördermittel aus dem Haspa Lotteriesparen

Sie ist groß, grün-weiß und ziemlich aufgeblasen: Seit August steht auf den Veranstaltungen der HNT eine brandneue Hüpfburg. Beim Sommerfest der Turnerschaft und beim Neuwiedenthaler Dorffest war sie schon im Einsatz, und hat für viel Begeisterung beim Nachwuchs gesorgt.



Das freute auch HNT-Geschäftsleiter Mark Schütter. „Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Hamburger Sparkasse“, sagte Schütter. „Sie hat die Anschaffung der Hüpfburg mit

einer Fördersumme von 1.000 Euro erst möglich gemacht.“ Die Fördermittel stammen aus dem Lotterie-Sparen der Hamburger Sparkasse (Haspa). „Beim Lotteriesparen wird mit einem Schritt dreimal etwas bewegt: Sparen, helfen und gewinnen. Es ist ganz einfach und bequem, ein Mitglied unserer Gemeinschaft ‚Gut für Hamburg‘ zu werden“, betonte Sebastian Hengelhaupt, stellvertretender Filialleiter der Haspa Neugraben. Die Teilnehmer spielen jeden Monat ein oder mehrere Lose für je fünf Euro. Hiervon werden vier Euro gespart und 25 Cent fließen direkt an einen guten Zweck. „Mit den Fördermitteln werden ganz gezielt lokale Projekte in den Bereichen Soziales, Bildung, Kultur, Sport und Umwelt gefördert“, erläuterte Sebastian Hengelhaupt, bevor er Mark Schütter den symbolischen, großen Scheck in Höhe von 1.000 Euro überreichte.

„Wir freuen uns sehr über diese großartige Unterstützung“, sagte der HNT-Geschäftsleiter. „Die Hüpfburg wird auf unseren eigenen und anderen Veranstaltungen vor Ort in Süderelbe zum Einsatz kommen und hoffentlich vielen Kindern eine Menge Spaß bereiten.“

Am Lotteriesparen kann man in jeder Haspa-Filiale oder online unter haspa.de/lotteriesparen teilnehmen. Mehr über das gesellschaftliche Engagement der Haspa gibt es unter www.haspa-gut-fuer-hamburg.de.

Nachwuchsförderung beim HNT Volleyball-Team Hamburg 101 Kinder beim Sparkassen GrundschulCup in Neugraben am Ball



Sechs Grundschulen aus Neugraben, Fischbek und Hausbruch nominierten 101 Kinder zum Sparkassen GrundschulCup, der am 15. November in der CU Arena Hamburg stattfand. Die Sparkasse Harburg-Buxtehude und die Trainer des Volleyball-Teams Hamburg (VTH) sorgten für einen bewegungsreichen und spannenden Vormittag. Begonnen hatte der GrundschulCup schon im September und Oktober: Die VTH-Trainer André Thurm und Gerd Grün besuchten, mit Ballsäcken gefüllt mit Volleybällen und einem Langnetz auf dem Rücken, sechs Süderelbe Grundschulen. 25 Schulklassen und sechs HSB-Talentaufbaugruppen erlernten das Pritschen und Baggern und waren mit viel Begeisterung bei der Sache. Das Ziel war, möglichst viele motivierte und talentierte Kinder für den Sparkassen GrundschulCup und für die Vereinsgruppe beim VTH zu finden.

Gleichzeitig wurde mit den Aktivitäten das Sportprofil der Partnerschule des VTH-Nachwuchsleistungszentrums, die Stadtteilschule STS Fischbek-Falkenberg, beworben.

Den Abschluss der Sichtung- und Trainingstermine bildete Mitte November der Sparkassen GrundschulCup in der CU Arena. Nach der Schulsichtung waren einige der Finalisten schon fleißig am Ball und hatten beim VTH-Volleytag und im Vereinstraining weiter an ihrer Technik gearbeitet. Mit der Unterstützung der Lehrer und Betreuer, Spielerinnen der ersten VTH-Damenmannschaft, dem Hamburger Volleyball-Landestrainer Stefan Bräuer und den Trainern des VTH absolvierten die Kinder in 39 Teams sieben Spielrunden und

sammelten für ihre Erfolge Smileys auf den Stempelkarten. „Die Spiele waren auf außergewöhnlichem Niveau. Wir haben bei den Trainingseinheiten in den Schulen viele sportliche und talentierte Kinder gesehen und für den Sport begeistern können“, freute sich Trainer André Thurm über die Leistungen auf den 18 Spielfeldern.

Im Finale, angefeuert von allen Kindern, setzten sich Jasmin, Aylin und Leonie von der Grundschule Fischbek Falkenberg gegen Igor und Nikita von der Grundschule Ohrnschweg mit 11:8 durch. Die 3. Plätze gingen an Flo, Hendrik, Fauzi (Grundschule Am Johannisland), Arian, Bedirhan, Tolerance (Grundschule Ohrnschweg) und Sebastian, Justus, Vladi (Katholische Schule Neugraben). Für die Erstplatzierten gab es Preise von der Sparkasse Harburg-Buxtehude und Bälle von der Deutschen Volleyball-Jugend. Für alle Kinder gab es zudem Preise der Active City Hamburg und vom VTH.

„Alle Kinder sind zur Sichtungsveranstaltung des Sportprofils der STS Fischbek-Falkenberg eingeladen worden. Ich hoffe, dass viele diesen Termin wahrnehmen werden, denn das Sporttreiben im Rahmen des Schulunterrichts ist notwendig für die Leistungsentwicklung der jungen Sportlerinnen und Sportler“, erläutert VTH-Trainer Gerd Grün, der sich auch gleich noch bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude bedankte: „Ohne die Unterstützung der Sparkasse wäre ein solches Nachwuchsförderungsprojekt nicht durchzuführen gewesen.“

Großer U14-Spieltag!

Hamburgs Volleyball-Nachwuchs U14 war zu Gast beim Volleyball-Team Hamburg (VTH) in der CU Arena. Auf dem Programm stand die erste Qualifikationsrunde zur Hamburger U14-Meisterschaft. Die vier Spielfelder wurden dafür schon am Freitagabend bestens präpariert, für einen abwechslungsreichen Imbisstand und die Turnierleitung sorgten die Eltern. In vier Spielgruppen mussten die Siegerinnen ermittelt werden, die sich direkt für die Endrunde qualifizieren. Am Ende setzten sich VTH 1, Rissener SV, SCALa 1 und der TV Fischbek durch. Die Teams VTH 2 und VTH 3 schafften es leider nicht, werden aber in der zweiten Quali-Runde alles geben, um auch bei der Endrunde dabei zu sein. Die Endrunde der Hamburger Meisterschaft U14 wird am 15. und 16. Februar ausgetragen.

U13-Meisterschaftquali

Siebzehn U13-Mannschaften aus dem ganzen Gebiet des Hamburger Volleyball-Verbandes trafen sich ebenfalls in der CU Arena zur ersten Qualifikationsrunde zur Hamburger Meisterschaft U13. Das Volleyball-Team Hamburg VTH sorgte für ideale Bedingungen. Fünf Spielfelder waren am Morgen für die beiden Turniere hergerichtet. In der Finalrunde von Turnier 1 setzten sich die Mädchen von VTH 1 gegen die beiden Mannschaften vom Eimsbütteler Turnverband durch. Die Mädchen vom TV Fischbek besiegten im Finale von Turnier 2 den SC Alstertal-Langenhorn. Somit buchten die antizipierenden Hamburger Meisterinnen und Dritten der U12 aus der Vorsaison die Endrundertickets. Bis zum 2. Februar, dem zweiten Qualitermin, heißt es üben: Dann wollen auch VTH 2 und VTH 3 noch die Endrunde erreichen.

Erfolgreicher Aktivtag

Süderelbe Halbmarathon und der Aktivtag Süderelbe fanden erstmals zusammen an einem Sonntag statt. Die Verbindung des traditionellen HNT-Laufevents durchs Alte Land mit dem Infotag rund um die Themen Gesundheit und Ernährung war ein voller Erfolg. Viele Läuferinnen und Läufer nutzten im Anschluss an ihr Rennen die Angebote des Aktivtages, ließen sich etwa auf einer der Massagebänke durchkneten oder informierten sich an den zahlreichen Ständen über Fußtypen, Physio-Angebote oder gesunde Ernährung. Vor allem am Vormittag tummelten sich zahlreiche Besucher in den Gängen der CU Arena. Auch die Vorträge und Workshops wurden sehr gut angenommen.

Die kleinen Besucher des Aktivtages hatten ihren größten Spaß am höchsten mobilen Kletterturm Deutschlands. Wer es bis nach oben schaffte, konnte vom über acht Meter hohen Turm ins FitHus rüber winken. Das HNT-Sportstudio bot im Rahmen des Aktivtages mehrere offene Kurse zum Mitmachen und Ausprobieren an. Außerdem musste im FitHus gestrampelt werden. Kalorien auf dem Fahrrad abtrainieren

– das war die Aufgabe im Rahmen der großen Gesundheits-Aktivtour. Diese bestand aus 19 Fragen oder kleinen Aufgaben, die an den verschiedenen Messeständen beantwortet werden mussten. So tobten noch bis nachmittags vor allem die Kids mit ihren Startkarten durch die CU Arena, stellten Fragen, sammelten Stempel und gaben am Ende ihre volle Karte stolz am HNT-Stand wieder ab. Preise gab es dann natürlich auch, sogar für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktivtag-Rallye.

Neu war in diesem Jahr auch, dass sowohl beim Süderelbe Halbmarathon als auch beim Aktivtag Spenden für das Hospiz für Hamburgs Süden gesammelt wurden. Die Läufer hatten bei ihrer Anmeldung insgesamt schon 668 Euro überwiesen. Zusammen mit den Tagesspenden beim Aktivtag kamen so am Ende über 1.000 Euro in die Kasse, die nun vollständig an das Hospiz gehen. Die HNT und alle Partner des Aktivtages 2019 freuen sich über die große Spendenbereitschaft und sagen ein herzliches Danke an alle, die einen Beitrag zu dieser stattlichen Summe geleistet haben.

Neue Kurse: Zumba Kids

Mit „Zumba Kids“ starten im Januar zwei neue Kurse für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren. Die Kids bewegen sich hier mit kinderfreundlichen Choreos und viel Spaß zu ihrer Lieblingsmusik. Es werden Schritte eingeübt, aber auch Spiele gespielt und andere Kulturen kennengelernt. Die achtwöchigen Zumba-Kids-Angebote starten am 8. Januar

und finden immer mittwochs in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, statt. Der Kurs für Kinder von 5 bis 7 Jahren von 15 bis 15.45 Uhr, der zweite Kurs für 8- bis 12-Jährige von 15.45 bis 16.30 Uhr. Der Beitrag für einem der beiden Kurse kostet für HNT-Mitglieder 30 Euro, für Nichtmitglieder 50 Euro. Anmeldung unter www.hntonline.de.

Das Line Dance-Jahr 2019

Line Dance wird bei der HNT seit nunmehr zehn Jahren angeboten. Im Jubiläumsjahr gab es viele tolle Veranstaltungen und wir konnten neue Mitglieder dazugewinnen, so dass wir jetzt insgesamt 105 Line Dancer sind. Ein Grund einmal in das Jahr 2019 zurückzublicken. Mit Berlinern und Sekt starteten wir im Januar mit unserem Neujahrstanz in das Tanzjahr 2019. Bewegt ging es im Februar los. Der Trainingsbetrieb am Dienstag musste etwas umgestellt werden, damit wir die neuen Mitglieder aus dem Workshop vernünftig integrieren konnten. Nach dem erfolgreichen Einstieg folgte unsere Line Dance-Party im März, die wieder sehr viel Anklang fand. Ende März machten wir einen Ausflug zum Hamburger Kriminalmuseum. Hier bekamen wir viele Informationen wie etwa zur kriminalpolizeilichen Ermittlungstätigkeit, zur Forensik und dem Erkennungsdienst.

Natürlich sind besonders die Auftritte ein fester Bestandteil unserer Jahresplanung. So waren wir beim Maibaumaufstellen im Landhaus Jägerhof, beim Dorffest in Neuwiedenthal und beim Aktivtag der HNT in der CU Arena dabei. Besonders beeindruckend war unser Auftritt beim Stadtteilst „Neugraben erleben“, wo wir mit 25 Jolly Boots – so nennen sich die HNT Line Dancer – auftraten. Natürlich waren wir auch sonst viel unterwegs. So waren wir im Mai beim Line Dance-Wochenende in Wangerland. Ein Höhepunkt war unsere Jubiläumsparty im August, die wir gemeinsam mit den HNT-Gesellschaftstänzern durchführten. Denn auch die Gesellschaftstänzer feierten ein besonderes Jubiläum, ihr 35-jähriges Bestehen. Desweiteren waren wir bei vielen Veranstaltungen von unseren befreundeten Line Dance-Gruppen. Die Black Coffee Nachmittage, bei denen wir uns gruppenübergreifend bei Kaffee und Kuchen zum Klönen und Tanzen trafen, haben viel Spaß gemacht. Ein weiterer Höhepunkt war sicherlich im Mai der 10. Black Coffee Nachmit-



tag. An diesem Tag war Casey Lowe unser Gast und hat uns mit seinen Workshops begeistert. Am 3. Dezember ließen wir mit unserer alljährlichen Weihnachtsfeier im Landhaus Jägerhof das Jahr 2019 langsam ausklingen.

Der letzte Trainingstag ist der 19. Dezember. Am 7. Januar werden wir wieder mit dem Training beginnen. Der erste Höhepunkt im nächsten Jahr wird am 26. Januar sein, wenn die Prüfung zum Deutschen Tanzsportabzeichen stattfindet. Wir bedanken uns bei allen, die uns im vergangenen Jahr unterstützt haben und wünschen allen einen guten Start in das Jahr 2020.

HNT Rehasport mitgestalten Übungsleiter und Ärzte gesucht

Die HNT sucht für den Rehasport Übungsleiter in allen Bereichen – Orthopädie, Innere Medizin, Neurologie und Psychiatrie. Dringend werden auch noch Ärzte zur Betreuung der Herzsportgruppen benötigt. Interessenten melden sich bitte direkt bei Meike Paul, Leiterin des HNT Reha- und Gesundheitsports, Telefon 72961388 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de.

Im starken Netzwerk dabei HNT ist Mitglied im Freiburger Kreis

Der sogenannte Freiburger Kreis vertritt als „Arbeitsgemeinschaft größerer deutscher Sportvereine“ bundesweit die Interessen von insgesamt mehr als 1 Million Vereinsmitgliedern. Die HNT ist seit diesem Jahr diesem Netzwerk beigetreten und unterstützt die Intention des Freiburger Kreises. Dieser versteht sich von je her als Arbeitsgemeinschaft, die immer wieder Themen aufgreift, die für die Großvereine relevant sind. Viele Aspekte können allein unter den Vereinen diskutiert werden, während der Freiburger Kreis bei manchen Anliegen stets bemüht ist, an anderen Stellen für die Interessen der größeren Sportvereine mit ihrem unbestreitbaren Nutzen für die Gesamtgesellschaft zu werben. Dieses geschieht unter anderem im Kontakt mit dem Sportausschuss des Deutschen Bundestages oder bei Treffen mit dem Deutschen Olympischen Sportbund.

La-Ola-Welle für Jogis Jungs HNT-Fußball-Mädchen unterwegs

Eine willkommene Abwechslung gab es im Septemer für 20 „fußballverrückte“ HNT-Mädchen beim Besuch des Länderspiels Deutschland gegen die Niederlande. Mit Fahnen, Tröten, guter Laune und reichlich Popkorn „bewaffnet“, unterstützten die Mädchen Manuel Neuer und Co. lautstark im Hamburger Volksparkstadion. Leider spielten die Akteure aus dem eigenen Land mit einem 2:4 nicht so, wie erhofft.

Das tat der Stimmung aber keinerlei Abbruch. So beteiligten sie sich an der La-Ola-Welle oder fachsimpelte mit holländischen Fans über das laufende Fußballspiel. Schließlich bekam man sechs Tore in einem Länderspiel geboten, was auch nicht alltäglich ist.

21. Geburtstag steht an? Bescheinigung einreichen

Alle Mitglieder werden automatisch ab dem Folgemonat des 21. Geburtstages dem entsprechenden Mitgliedsbeitrag für Erwachsene zugeordnet. Sofern rechtzeitig vor dem Datum eine Bescheinigung über Ausbildung, Schulbesuch oder Studium eingereicht wird, kann weiterhin ein ermäßigter Mitgliedsbeitrag berechnet werden. Dieses gilt auch für eventuelle Folgebescheinigungen. Eine rückwirkende Erstattung ist nicht vorgesehen. Informationen zu allen Beiträgen und Ermäßigungen im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

**Die GlückSpirale
fördert den Sport.**



GlückSpirale

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

LOTTO-HH.de

 **LOTTO® Guter Tipp.**
Hamburg



Mitglied des
Steuerberaternetzwerks



Ihr Steuerberater im Süden Hamburgs

für Unternehmen
und Privatpersonen

Der steuerliche Berater
der Hausbruch -
Neugrabener
Turnerschaft (HNT)

- So geht Sport heute -

Lerdon Steuerberatungsgesellschaft mbH

Cuxhavener Straße 355 • 21149 Hamburg • Telefon: 040 / 761 15 63-0
Harburger Schloßstraße 30 • 21079 Hamburg • Telefon: 040 / 76 73 13-0
E-Mail: info@lerdon.de • Internet: www.lerdon.de

Der Weihnachts- Gutschein

1 Monat



Mitgliedschaft

– komplett –

für

€ 44,-

inklusive

Aufnahmebeitrag

*pro Person nur ein Gutschein einlösbar



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



So geht Sport heute!