



HNT EXPRESS

Ausgabe 1 -
Februar 2020

+++ Das neue HNT Infoblatt mit den aktuellsten Infos und Angeboten! +++



Die HNT-Feriencamps
aktiver Ferienspaß für
alle von 6 bis 14 Jahren!

Ob Frühling, Sommer oder Herbst, in den HNT-Feriencamps 2020 ist der Nachwuchs immer richtig gut aufgehoben. Die HNT bietet in den Hamburger Schulferien ein tolles sportliches Angebot für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren an. Sie werden dabei immer eine Woche lang von Montag bis Freitag tagsüber betreut.

Nach ihrer Ankunft am Morgen wartet auf die Mädchen und Jungen ein sportliches Programm im **HNT Sportpark Opferberg**. Bei gutem Wetter geht es raus auf den Platz, bei Regen stehen mehrere Hallen zur Verfügung. Die Kinder und Jugendlichen werden in kleinen Gruppen betreut. Ein Mittagessen, kleine Snacks und Getränke gehören zum Angebot. Ausflüge wie etwa ins Freibad oder in den Wildpark sind einer der Höhepunkte der Feriencamp-Woche.

Die Camp-Saison startet in den Hamburger **Frühjahrsferien** mit zwei Feriencamps für Sportbegeisterte aus Süderelbe und Umgebung. Die Camps finden parallel in der ersten Woche der Märzferien vom 2. bis 6. März statt und haben die Schwerpunkte „Fußball“ sowie „Dance“.

Was wären die **Sommerferien** ohne die HNT-Feriencamps? Deshalb gibt es auch 2020 in den großen Hamburger Ferien mehrere Camps. Sie verteilen sich auf verschiedene Wochen und finden alle im HNT Sportpark Opferberg statt. Neben dem Klassiker – dem bunten HNT Sommer-Ferien-camp in der ersten und letzten vollen Woche der Sommerferien – sind auch wieder zwei Camps mit sportlichen Schwerpunkten vorbereitet. In der zweiten vollen Woche findet das Dance-Camp statt, in der vierten Ferienwoche

das Fußball-Camp. Ein weiteres Angebot mit dem Fokus Leichtathletik befindet sich noch in der Planung.

Nicht zuletzt gibt es auch in den Hamburger **Herbstferien** zwei weitere Feriencamps. Ein Camp mit Schwerpunkt „Dance“ findet in der ersten Ferienwoche vom 5. bis 9. Oktober statt. In der zweiten Woche sind dann die Fußballerinnen und Fußballer dran. Das Fußball-Herbstcamp startet am 12. und endet am 16. Oktober.

Weitere Infos zu den HNT-Feriencamps gibt es auf der HNT-Homepage unter dem Direkt-Link:

hntonline.de/ferienspass

Hier kann das passende Camp auch gleich online gebucht werden. Nicht warten – die Plätze sind begehrt!

Die HNT-Feriencamps (Änderungen vorbehalten)

Frühjahr

2. bis 6. März: Fußball-Camp/Dance-Camp

Sommer

29. Juni bis 3. Juli: Sommer-Camp I

6. bis 10. Juli: Dance-Camp

20. bis 24. Juli: Fußball-Camp

27. bis 31. Juli: Sommer-Camp II

Herbst

5. bis 9. Oktober: Dance-Camp

12. bis 16. Oktober: Fußball-Camp



37. STRAßENLAUF-CUP 2020

23. Februar
10 KM-LAUF

08. März
15 KM-LAUF

22. März
HALBMARATHON

STARTZEIT
jeweils 10:00 Uhr

START / ZIEL
Am Hamboken
Rosengarten

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

Laufevents 2020 – Jetzt online anmelden!

Das neue Jahr schreitet voran und die nächsten HNT Lauf-Highlights im Frühjahr sind schon in Sichtweite. Nach dem 3. Süderelbe-Cross im Januar geht der beliebte Straßenlauf-Cup im Februar und März sowie der Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land am Sonntag, 29. März „auf die Strecke“. Angeboten werden dabei Distanzen von 5 Kilometer bis hin zum Halbmarathon. Hinzu kommt am 29. März ein 1,2 Kilometer langer Kinderlauf.

Egal welche Strecke in Angriff genommen wird, die Leidenschaft fürs Laufen wird bei allen Läufen mit vielen anderen begeisterten Sportlerinnen und Sportlern geteilt.

Ab sofort kann sich für alle drei Laufevents über

hntonline.de/leichtathletik

angemeldet werden. Auf der Internetseite finden sich auch viele weitere Infos rund um die Veranstaltungen.

Auch schon vormerken:

Sonntag, 23. August

2. Rosengartenlauf

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

Sonntag, 25. Oktober

46. Süderelbe Halbmarathon,
durch das Alte Land mit 5- und 10-km-Lauf
sowie 1,2 km Kinderlauf

Die neue HNT-Homepage ist online!



Mit der neuen HNT-Homepage sind der Informationsabruf und die Kommunikation mit der HNT übers Netz jetzt noch einfacher und komfortabler geworden.

Im hellen Design ist sie übersichtlich und freundlich gestaltet und gleichermaßen gut über PC, Smartphone oder Tablet aufzurufen. Die Präsenz der HNT-Abteilungen wird noch weiter ergänzt.

Alle Daten zu den HNT-Angeboten sind mit wenigen Klicks individuell nach Interessen und Zeiten auszuwählen und zu finden. Besonders die Anmeldung zu Kursen, Workshops und anderen Veranstaltungen ist jetzt ganz einfach online möglich.



www.hntonline.de

Impressum

HNT EXPRESS, 1/2020, Februar 2020, 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

Floorball für Mädchen und Jungen



Schon mal einen Floorball-Schläger in der Hand gehabt? Wenn nicht, wird's höchste Zeit! Das Spiel mit dem Leicht-hockeyschläger und dem löchrigen Plastikball ist rasant, bringt viel Spaß und ist vor allem leicht zu erlernen. Bei der HNT treffen sich die Floorballer freitags um 15.15 Uhr in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg – und sie können noch Verstärkung gebrauchen. Gesucht werden Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 16 Jahren. Einfach vorbeikommen und ran an die Schläger!

Fußball-Nachwuchs gesucht

Die Fußballer der HNT suchen weiterhin für alle Altersklassen Spielerinnen und Spieler. Jede Mannschaft, egal ob bei den Jungs oder Mädchen, freut sich immer über neue und begeisterte Gesichter beim Training. Alle Zeiten und Orte sind auf hntonline.de/fussball nachzulesen. Um künftig auch eine B-Jugend ins Rennen nach Punkten schicken zu können, benötigt die HNT noch mindestens 15 Spieler in diesem Altersbereich. Wer zwischen 2003 und 2006 geboren wurde, ist herzlich eingeladen beim Training am Dienstag von 16.30 bis 18 Uhr auf dem Kunstrasenplatz im HNT Sportpark Opferberg vorbeizuschauen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Trainer Bekim Durguti freut sich über jeden Neuzugang.

Tai-Chi-Workshop Start am 8. Februar

Dem alltäglichen Stress entfliehen, Körper und Geist etwas Gutes tun: Ab dem 8. Februar bietet die HNT mit dem achtwöchigen Workshop die Möglichkeit, die traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst „Tai Chi“ auszuprobieren. Das Angebot findet immer samstags von 9 bis 10 Uhr in der HNT-Vereinshalle an der Cuxhavener Straße 253 statt. Geeignet ist Tai Chi für Menschen jeden Alters.

Meditativ und körperkräftigend fördert Tai Chi die Entfaltung der inneren Energie. Die Bewegungen sind sanft und fließend. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher, Gelenkstellungen optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln und wirkt sich positiv auf viele körperliche Beschwerden aus. Der Workshop mit Übungsleiterin Xi Jonas kostet für HNT-Mitglieder 60 Euro, für Nichtmitglieder 80 Euro. Anmeldung einfach online auf www.hntonline.de. Bei Fragen hilft das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Neu am Montag Pampersliga bis Kleinkinderturnen

Wegen der großen Nachfrage beim Kinderturnen bietet die HNT ab sofort weitere Kurse für die ganz Kleinen an. Für **Babys von ein bis zwei Jahren** gibt es **montags von 14.30 bis 15.30 Uhr** die Pampersliga, der ideale Einstieg in das Bewegungsangebot im Turnverein. Inhaltlich geht es über Sing-, Finger- und Schaukelspiele unter Zuhilfenahme von verschiedenen Materialien viel um Beziehung zwischen den Erwachsenen und ihren Kindern.

Das **Oma-Opa-Kind-Turnen montags von 15.30 bis 16.30 Uhr** versteht sich als **Familienangebot**, das neben Großeltern natürlich auch Eltern mit ihren Kindern besuchen können. Es richtet sich an den Nachwuchs von eineinhalb bis vier Jahren. Kinder und Erwachsene erleben hier gemeinsam die Vielfalt der Bewegung, mit und ohne Materialien oder Geräten. Dabei sind die Erwachsenen selbst aktive Teilnehmer, als Spielgefährten oder „Spielgerät“.

Der nächste Schritt ist dann das **Kleinkinderturnen**. Beim Angebot am **Montag von 16.30 bis 17.30 Uhr** sind die Kinder von vier bis sechs Jahren erstmals ohne ihre Eltern aktiv. Die Alltagsmotorik und die Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires stehen hier auf dem Programm. Durch eine vielfältige und abwechslungsreiche Gestaltung des Trainings wird die Sportstunde für die Kids zu einer ganz neuen Bewegungs- und Erlebniswelt.

Alle drei Angebote finden statt im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253 und werden von Übungsleiterin Stephanie Szalata angeleitet. Fragen dazu beantwortet das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Neuer Nordic Walking Kurs Aktiv in den Frühling starten



Lange lässt der Frühling nicht mehr auf sich warten. Höchste Zeit, die guten Vorsätze fürs neue Jahr mit mehr Bewegung an der frischen Luft umzusetzen. Dazu bietet die HNT ab Dienstag, 24. März wieder einen Nordic-Walking-Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger an. Der sechsteilige Kurs findet immer dienstags von 18 bis 19.30 Uhr statt.

Am ersten Abend bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Opferberg einen Einblick in die Theorie, an den folgenden Terminen geht es dann zum Üben ins Fischbeketal. Das voraussichtliche Ende des Kurses ist der 28. April. Danach besteht die Möglichkeit, an einer der HNT-Walkinggruppen teilzunehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Dafür und für weitere Fragen steht Trainerin Susanne Kaden, Telefon 040 7968378, zur Verfügung. Sollte sie mal nicht erreichbar sein, hilft das HNT-Sportbüro weiter: Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de



HNT EXPRESS
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

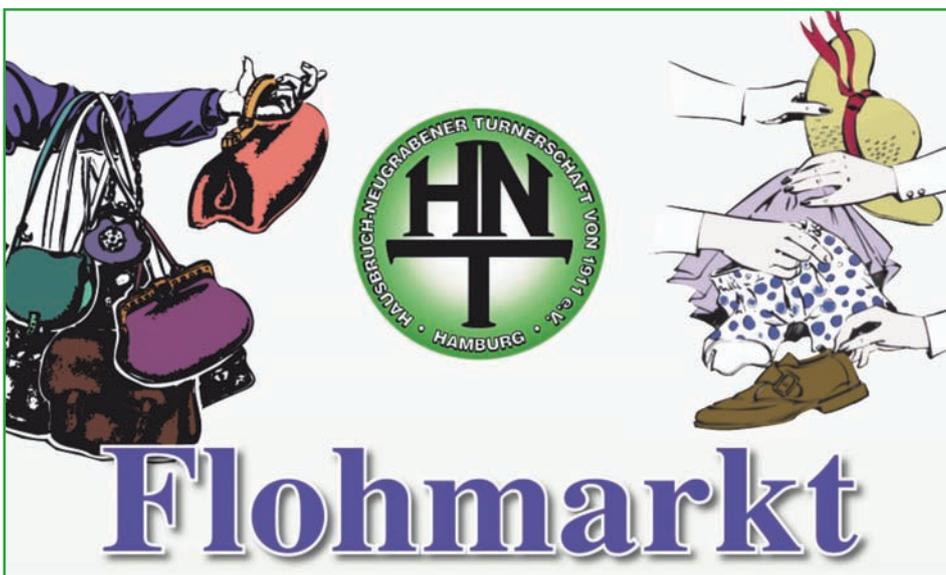
Öffnungszeiten
Mo und Fr
8 bis 22 Uhr
Di bis Do
8.30 bis 22 Uhr
Sa und So
10 bis 18 Uhr



HNT-Kinderfasching im Vereinshaus Sonntag, 16. Februar, 15 bis 17 Uhr – Eintritt frei

Die HNT schmeißt am Sonntag, 16. Februar von 15 bis 17 Uhr eine Faschingsparty für Kinder von drei bis zehn Jahren. Gefeierte wird im toll dekorierten Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253. Dort wird es zwei Stunden lang bunt, lustig und auch ein bisschen sportlich. So erwartet die Kinder etwa eine Bewegungslandschaft mit unterschiedlichen Stationen, Dosenwerfen, eine Mini-Disco und Platz für freie Beschäftigung.

Die Kleinen können sich richtig austoben und gemeinsam mit ihren Freunden eine coole Faschingsparty feiern. Natürlich ist beim HNT-Kinderfasching verkleiden angesagt. Die Kostüme müssen allerdings selbst mitgebracht werden. Außerdem ist in der Halle das Tragen von Turnschuhen Pflicht. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung nicht nötig. Einfach mit Kostüm und guter Laune vorbeikommen und mitfeiern!



Sonntag, 23. Februar, 9 bis 14.30 Uhr
im Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253: Schauen,
Kaufen oder einfach gemütlich Klönschnack halten!