



Ausgabe 3 -  
April 2020

# HNT EXPRESS

+++ Sonderausgabe zur aktuellen Corona-Situation +++

Das HNT-Sportbüro  
ist aktuell leider  
nur per Telefon/E-Mail  
(Mo-Fr 9 bis 16 Uhr)  
persönlich erreichbar.

**Gemeinsam schaffen wir's!**

**Sportbetrieb ruht – HNT-Tipps für das Training zu Hause**



**Das Coronavirus stellt unsere Gesellschaft in dieser Zeit vor die wohl größte Herausforderung seit Jahrzehnten. Wir alle müssen zurückstecken, Abstand halten und auf vieles verzichten. Das gilt auch für alle Sportlerinnen und Sportler der HNT und im HNT-Sportstudio FitHus.**

Wie alle anderen Sportvereine in Hamburg hat auch die HNT zur Eindämmung des Virus den gesamten Trainings- und Sportbetrieb bis auf Weiteres einstellen müssen. Sie folgt damit den behördlichen Vorgaben und der Allgemeinverfügung der Freien und Hansestadt Hamburg vom 15. März, welche die Schließung aller öffentlichen und privaten Sportanlagen bis einschließlich 30. April vorsieht.

Diese Maßnahme erscheint in der aktuellen Lage alternativlos. Auch die HNT hält ihre Mitglieder an: **Bleibt zu Hause**, hilft das Coronavirus einzudämmen! Denn je besser wir uns jetzt alle gemeinsam an die Maßnahmen, an den

Verzicht und den Abstand halten, desto eher stehen wir auch wieder gemeinsam auf dem Sportplatz.

Bis es soweit ist, bleibt die HNT aber alles andere als untätig. Denn wenn die Menschen nicht in die Sporthallen kommen können, dann muss der Sport eben zu den Menschen kommen. Deswegen steckt diese Ausgabe des HNT Express voller Übungen für zu Hause. Dabei werden Alltagsgegenstände zu Sportgeräten – alles kann direkt ausprobiert werden. Auf [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de) gibt es weitere Trainingsinhalte für die eigenen vier Wände sowie immer die neuesten Informationen zu den aktuellen Entwicklungen.

**Es heißt jetzt zusammenhalten. Wir müssen solidarisch und mit einer Portion Zuversicht in die nächsten Wochen gehen. Gemeinsam meistern wir diese für uns alle neue und schwierige Phase!**

# Trotz Stillstand in Bewegung bleiben

## HNT-Tipps fürs Training zu Hause

Die Maßnahmen gegen die weitere Ausbreitung des Coronavirus bringen das öffentliche Leben derzeit zum Stillstand. Bei uns allen führt das Zu-Hause-bleiben automatisch zu weniger Bewegung. Für viele bedeutet das auch auf den regelmäßigen Sport bei der HNT zu verzichten. Um zumindest etwas in Bewegung und fit zu bleiben, geben wir an dieser Stelle einige Anregungen, wie man sich den Tag auch daheim ganz einfach sportlich

gestalten kann. Je nach Fitnessgrad sollten die einzelnen Übungen etwa 10 bis 15 mal wiederholt werden – bei Bedarf gerne öfter.

Viel Spaß dabei, bleibt fit und vor allem gesund!



### Handtuchzug hinter dem Rücken

Nimm Dir ein Handtuch, um etwas Gutes für Arme und Schultern zu tun. Die rechte Hand greift das Handtuch oben, die linke unten – das Handtuch hinter dem Rücken auseinander ziehen, auf Spannung halten und die Arme auf und ab bewegen. Nach 10 bis 15 Wiederholungen ein Wechsel: Rechte Hand nach unten und die linke nach oben. Diese Übung lässt sich natürlich auch mit einem festen Gegenstand, zum Beispiel mit einem Besenstiel, durchführen.



### Bauchmuskeltraining im Sitzen

Als Trainingsgerät brauchst Du einen Stuhl und ein, zwei oder drei Rollen Toilettenpapier – nach aktuellen Meldungen haben die meisten davon ja mehr als genug im Haus ....

Ansonsten eignet sich auch ein Bücher- oder Zeitschriftenstapel. Die Gegenstände vor dem Stuhl auf dem Boden stapeln und die Beine von einer Seite zur anderen darüber heben.

### Squats mit Harke

Mit dieser Übung trainierst Du nicht nur die Oberschenkel und den Po, sondern auch die Arm-, Rücken- und Bauchmuskeln.

So geht's: Im aufrechten Stand mit langem Rücken die Harke quer vor die Brust heben. Beide Hände ziehen den Stiel nach außen, um Arme und Rumpf in Anspannung zu bringen. Dann tief in die Beuge gehen und die Harke auf Zugspannung vom Körper weg bewegen bis die Arme fast gestreckt sind.





### Rotationen zur Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsposition: weiter Beinstand mit leicht gebeugten Knien.

Einen Stab (Harke, Besenstiel o.ä.) mit beiden Händen greifen, Arme nach vorn bis auf Brusthöhe anheben und dann Drehungen nach rechts und links.

Bei maximaler Drehung einen Moment halten und dann erst zur anderen Seite wechseln.



### Sumo-Kreuzheben mit Kochtöpfen

Für die Anstrengung bei dieser Übung ist das Gewicht der benutzen Gegenstände entscheidend. Hier seid bitte kreativ – stellt z.B. Töpfe ineinander, füllt diese oder auch andere große Behälter mit Wasser, nehmt Kisten mit Flaschen, einen Stuhl oder, oder, oder ...

Ausgangsposition: weiter Beinstand, Oberkörper mit geradem stabilisiertem Rücken nach vorn neigen und den Gegenstand mit einer Ausatmung anheben und ausatmend wieder abstellen.

Steigerung: Gegenstand während des gesamten Bewegungsablaufs in der Luft halten.



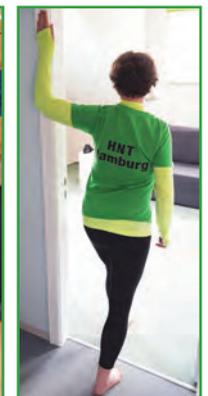
### Küchengymnastik: Lappenrutschen

An der Arbeitsplatte abstützen, Füße auf einen Lappen: Aus dieser Position die Beine im Wechsel mit kraftvollem Druck nach hinten schieben. Einen Moment halten und das Bein mit kräftigem Druck wieder nach vorn holen. Die Stützhaltung kräftigt die Arme und die Bauchmuskeln. In der Bewegung beugt und streckt sich die Hüfte und fordert dabei die Beinmuskulatur. Auch das Schieben zur Seite oder im Kreis ist möglich. Die Übung bietet viele Varianten – einfach mal ausprobieren ...



### Dehnen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Dehnen Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessert. Hier eine kleine Auswahl für Zuhause:



# Wir nutzen die Zeit ...

## ... und geben dem FitHus einen neuen „Anstrich“.

In unserem Vereinssportstudio ist an Sport derzeit leider nicht zu denken. Deswegen wird jetzt umgestaltet. Der gesamte alte Teppich fliegt raus, ein neuer Bodenbelag und ein paar neue Geräte kommen rein. Freut euch auf einen neuen, frischen Look im FitHus!



## ... und bringen den Sport jetzt auch zu euch nach Haus.

Da unsere Mitglieder derzeit nicht zu uns kommen können, bringen wir den Sport zu ihnen. Über unsere Homepage [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de) sowie unsere Auftritte in den sozialen Netzwerken bieten wir Videos und andere Inhalte für das Training zu Hause an.

## Liebe Mitglieder und Freunde der HNT,

für die große Solidarität innerhalb und außerhalb der HNT möchten wir uns bereits jetzt bedanken. In einer solchen Krisenzeit müssen wir zusammenstehen und gegenseitig Verantwortung übernehmen. Wir haben aber auch volles Verständnis dafür, dass sich unsere Mitglieder in der aktuellen Situation die Frage stellen, wie die HNT mit den Beitragszahlungen umgeht.

In einem gemeinnützigen Verein wie der HNT dienen die Mitgliedsbeiträge der Förderung des satzungsgemäßen Vereinszwecks. Sie fallen nicht unter das Prinzip Leistung-Gegenleistung, wie es bei kommerziellen Anbietern der Fall ist. Zudem führt das derzeit ruhende Sportangebot nicht dazu, dass wir auch unsere Verpflichtungen als Arbeitgeber, Mieter oder auch Vertragspartner ruhen lassen können. Unsere Zahlungsverpflichtungen gehen selbstverständlich weiter. Die Frage nach den Vereinsbeiträgen ist auch rechtlich eindeutig geregelt. So besteht die Beitragsverpflichtung eines jeden Mitgliedes grundsätzlich solange fort, wie seine Mitgliedschaft im Verein andauert. Sollten Mitgliedsbeiträge durch nachgewiesene Notfälle nicht gezahlt werden können, haben wir als Solidargemeinschaft immer individuelle Lösungen finden können. Das ist eine große Stärke von Vereinen!

Wir nutzen außerdem die sportfreie Zeit: Im FitHus haben wir die für 2021 geplante Sanierung des Teppichbodens vorgezogen und konnten durch das große Engagement der HNT-Mitarbeiter und der Firma Nordhausen einen engen Zeitplan takten, so dass bis nach Ostern diese Maßnahme abgeschlossen sein wird. In der HNT-Verwaltung werden das Sportbüro und der Clubraum saniert, was im normalen Alltag auch nur mit erheblichen Einschränkungen möglich gewesen wäre. Wir packen dort an, wo es derzeit möglich ist, um für das Danach gut vorbereitet zu sein.

Das HNT-Präsidium wird weiter in alle Richtungen denken und anstehende Entscheidungen im Sinne der Mitglieder und des Vereins von verschiedenen Seiten betrachten, offen diskutieren, treffen und kommunizieren.

Bleiben oder werden Sie wieder gesund!  
Ihr HNT-Präsidium

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

### Impressum

HNT EXPRESS, 3/2020, April 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

## HNT EXPRESS

Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Sport - Fitness - Freizeit  
Gesundheit - Reha - Kurse  
Mitgliedschaft - Beiträge  
Termine - Vermietung

**Das HNT-Sportbüro  
im HNT-Vereinshaus**  
Cuxhavener Straße 253  
21149 Hamburg

**Telefon 040 7017443**  
Telefax 040 7012210  
**E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)**

Öffnungszeiten  
**Aktuell leider  
nur per Telefon/E-Mail  
(Mo-Fr 9 bis 16 Uhr)  
persönlich erreichbar.**

HNT-Spendenkonto  
IBAN DE96 2075 0000 0004 0152 28

**HNT Sportstudio FitHus  
im BGZ Süderelbe**  
Am Johannisland 2  
21147 Hamburg

**Telefon 040 7015774**  
Telefax 040 7014871  
**E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)**

Öffnungszeiten  
Mo und Fr  
**Aktuell leider  
nur per Telefon/E-Mail  
(Mo-Fr 9 bis 16 Uhr)  
persönlich erreichbar.**

