



Die HNT

Ausgabe 3 - Dezember 2020



Neu: Online-Kurse für unsere Mitglieder!

HNT-Trainer gewinnt Quiz im RTL-TV

Irish Dance: Wir sind US-Meister!

So geht Sport heute!



Liebe Mitglieder und liebe Freunde der HNT,

in diesem Jahr verläuft vieles nicht mehr so, wie wir es bisher gewohnt waren. Wir alle haben dies in den verschiedensten Bereichen unseres Alltags wahrnehmen müssen. Aufgrund der Corona-Pandemie, die uns seit März dieses Jahres voll im Griff hat, hat sich das, was wir als „Normalität“ bezeichnen, stark verändert. Viele verordnete Maßnahmen haben insbesondere den Vereinssport bis in Mark getroffen, so dass wir erstmalig im Frühjahr und jetzt wieder seit Anfang November das Vereinsleben fast komplett einstellen mussten. Trotz allem werden wir für uns persönlich und insbesondere für unsere Mitmenschen gemeinsam die notwendige Verantwortung zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus weiterhin übernehmen.

Die Sportvereine sind eine wichtige gesellschaftliche Kraft und werden die damit verbundenen Aufgaben sowohl in der Gegenwart als auch verstärkt in der Zukunft wahrnehmen. Die Integration von Menschen mit ihren Verschiedenheiten, die Gesundheitsversorgung, die verschiedensten Kooperationen mit Schulen, Kitas, Senioreneinrichtungen und medizinischen Einrichtungen, die Arbeitgeberfunktion und natürlich das ehrenamtliche Engagement mit seiner unheimlichen Wertschöpfung sind wichtige und für unsere Gesellschaft unverzichtbare Aufgaben, die durch die Sportvereine übernommen werden. Hierfür benötigen wir Ihre Unterstützung!

Die HNT wird sich diesen Aufgaben für unsere Süderelbe-Region stellen und alle noch kommenden Herausforderungen annehmen. Bereits im Frühjahr wurde kurzfristig auf die für alle neue Situation reagiert und für unsere Mitglieder zahlreiche neue Outdoor-Angebote entwickelt. Im Herbst konnten wir dann im nächsten Schritt neue und kostenlose Online-Angebote anbieten. Wir konnten somit aus dieser Zeit eine Menge Positives mitnehmen: Die Gemeinschaft ist zusammengewachsen und, trotz Abstand, zusammengedrückt. Wann haben jemals zuvor Box-, Fußball-, Leichtathletik-, Ballett-, Volleyball-, Tennis-, Karate-, JuJutsu-, Senioren- und viele weitere Sportangebote gemeinsam auf einer Sportanlage Sport getrieben?

All dies geht nur mit unseren engagierten Übungsleitern und Mitarbeitern. Hierfür gilt ihnen ein großer Dank von uns allen. Ein weiterer Dank geht an all unsere Mitglieder, die uns in dieser nicht einfachen Zeit weiterhin treu geblieben sind. Ohne unsere zahlreichen Sponsoren, Spender und Förderer sowie der Stadt Hamburg wäre der Sport ebenfalls um einiges ärmer. Vielen Dank an alle!

Wir wünschen uns allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das Jahr 2021, der mit der großen Hoffnung verbunden ist, dass wir bis zum Frühsommer zu einem halbwegs „normaleren“ Sportbetrieb zurückkehren können. Bleibt gesund und lasst uns mit einer großen Zuversicht in das Jahr 2021 starten.

Euer HNT-Präsidium

Karen Hacker
Mark Schepanski
Reinhold Stehr



Die HNT

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

Öffnungszeiten

**Aktuell leider
nur per Telefon/E-Mail
(Mo-Do 9.30-13 Uhr und
13.30-17 Uhr, Fr 9-13 Uhr)
persönlich erreichbar.**

HNT-Spendenkonto

IBAN DE96 2075 0000 0004 0152 28

HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2
21147 Hamburg

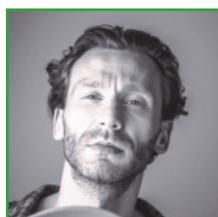
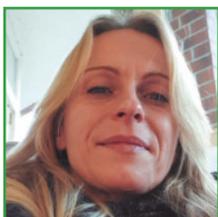
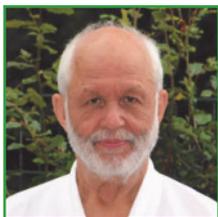
Telefon 040 7015774
Telefax 040 7014871

E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten

**Aktuell leider
nur per Telefon/E-Mail
(Mo-Do 9.30-13 Uhr und
13.30-17 Uhr, Fr 9-13 Uhr)
persönlich erreichbar.**





Die HNT, das sind 5.000 Gesichter von 5.000 großartigen Menschen. Für alle war an dieser Stelle leider kein Platz, aber für ein paar Fotos unserer Trainer und Übungsleiter.

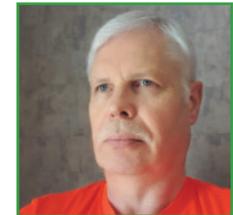
Sie stehen stellvertretend für unsere große, vielfältige HNT-Familie, die in diesem turbulenten Jahr fest zusammengehalten hat. Dafür sagen wir aus tiefem Herzen:

Danke

an unsere Mitglieder,
 an unsere Trainer & Übungsleiter,
 an unsere Ehrenamtlichen und Helfer,
 an unsere Mitarbeiter,
 an unsere Sponsoren und Spender,
 an unsere Partner und Förderer,
 an den Bezirk Harburg und die Stadt Hamburg,
 und an alle anderen Freunde der HNT.

Wir danken Euch für die Unterstützung und Treue, für das Verständnis und die Geduld, für Eure Kreativität und Einsatzbereitschaft. Und vor allem danken wir Euch für den großartigen Zusammenhalt in diesem schwierigen Jahr. Lasst uns so weitermachen, dann meistern wir jede Krise!

Wir wünschen Euch frohe Feiertage,
 einen guten Start in das neue Jahr und bleibt gesund!



Und Film ab! Wir bringen den Sport jetzt live bis zu euch ins Wohnzimmer



Corona hat uns zum Ende des Jahres noch mal mächtig ausgebremst. Sport machen wir aber trotzdem – wenn nicht in der Sporthalle, dann eben gemeinsam zu Hause. Seit dem Beginn des zweiten Lockdowns Anfang November bringen wir den Sport mit unseren neuen Onlinekursen bis zu Euch ins Wohnzimmer.

Allen HNT- und FitHus-Mitgliedern stehen an die 30 verschiedene Online-Angebote zur Verfügung. Dabei ist niemand an seine Sparte oder seinen regulären Kurs gebunden. Als Mitglied könnt ihr an jedem Online-Kurs teilnehmen und so auch mal etwas ganz Neues ausprobieren.

Die Kurse finden live zu einer festen Uhrzeit statt und werden aus unserem „HNT-Film-Studio“ im FitHus mit Hilfe der

Onlineplattform

ZOOM zu euch nach Hause übertragen.

Dafür ist keine Registrierung notwendig. Es reicht eine kurze Anmeldung für den jeweiligen Kurs. Mit einem Zugangslink und einem Passwort seid ihr dann auch schon dabei.

Viele von Euch haben dieses Angebot im November schon wahrgenommen und zu Hause mit trainiert. Daher geht es auch im Dezember weiter. Das Onlinetraining ist anders als das Training in der Halle – keine Frage. Aber es ist eine tolle Alternative, solange unsere Sporthallen noch geschlossen bleiben. Nutzt die Möglichkeit und klickt euch rein! Wir freuen uns, Euch vor der Kamera wiederzusehen.



Mit unseren Onlinekursen halten wir Euch nicht nur in Bewegung, wir bleiben auch in Kontakt. Schaltet Eure Kamera an, sagt Hallo und los geht das Workout!

So einfach geht's:

1. Meldet Euch für den Kurs eurer Wahl auf der HNT-Homepage unter www.hntonline.de/online-kurse an.
2. An die von Euch angegebene E-Mail-Adresse schicken wir dann ca. 30 Minuten vor Beginn Eures Kurses den Zugangslink sowie einen Kenncode (bitte ggf. auch Spam-Ordner auf Maileingang prüfen).
3. Öffnet den Zugangslink und folgt im nächsten Schritt den Anweisungen von ZOOM. Wenn Ihr ZOOM über ein Tablet oder Smartphone nutzen wollt, muss im Vorfeld die ZOOM-App heruntergeladen werden.
4. Zum Eintritt in den Kurs müsst Ihr neben dem Kenncode auch einen Usernamen angeben. Aus Datenschutzgründen könnt Ihr hier anstelle Eures Namens auch ein Pseudonym verwenden.
5. Ist die Anmeldung abgeschlossen, landet ihr im sogenannten „Warteraum“. Dort müsst Ihr Euch nur noch einen Moment gedulden, bis Ihr von uns reingelassen werdet.
6. Und dann geht es auch schon los. Viel Spaß in Eurem sportlichen Onlinekurs!

Wochenplan Onlinekurse

Stand: 1. Dezember, Änderungen vorbehalten

Mo. 09:00-10:15 Hatha Yoga Sylwia
Mo. 18:00-19:00 Selbstverteidigung Michael
Mo. 19:15-20:15 Rücken & Entspannung Regina

Di. 09:00-10:15 Rücken Yoga Sylwia
Di. 16:45-17:30 Ballett für Kinder Sari
Di. 18:00-18:45 Workout Andrea
Di. 19:00-20:00 Yoga-Workout Andrea

Mi. 09:00-10:00 Krafttraining Rücken Regina
Mi. 15:30-16:15 Irish Dance für Kinder Antonia
Mi. 16:30-17:15 Intervalltraining Diana
Mi. 17:45-18:45 Zumba Coleen
Mi. 19:00-19:45 Workout Mirja
Mi. 20:00-22:00 Alternatives Aikido Vincent

Do. 09:00-09:45 Fit in den Tag Tanja
Do. 10:00-10:45 Bauch-Beine-Po Tanja
Do. 16:15-17:15 Active Aging Yoga Sylwia
Do. 17:30-18:30 Hatha Yoga Sylwia
Do. 19:00-20:00 Line Dance Fortge. Kerstin
Do. 20:15-21:15 Line Dance Wiederein. Barbara

Fr. 09:30-10:15 Bauch-Beine-Po Svetlana
Fr. 15:00-16:00 Hip-Hop Jgdl. & Erw. Paul
Fr. 16:10-17:05 Irish Dance Jgdl. & Erw. Anna
Fr. 17:15-18:15 Zumba Coleen

Sa. 10:30-11:15 Tänzer. Früherziehung Anne
Sa. 11:30-12:20 Stretch & Workout Anastasia
Sa. 12:35-13:30 Contemporary Anastasia
Sa. 13:45-14:50 Ballett LK 1/2 Daria
Sa. 15:05-16:15 Ballett LK 2/3 Daria

Den aktuellen Kursplan sowie die Anmeldung für alle unsere Onlinekurse findet Ihr auf der HNT-Homepage www.hntonline.de/online-kurse.

Wir bleiben in Kontakt

Bund und Länder haben die Beschränkungen zur Eindämmung des Coronavirus bis zum 20. Dezember verlängert. Damit müssen wir leider davon ausgehen, dass bis Weihnachten kein regulärer Sportbetrieb mehr möglich sein wird. Wir bleiben in dieser Zeit aber weiterhin für Euch erreichbar. Wie schon im November erreicht Ihr uns im Sportbüro per E-Mail sportbuero@hntonline.de oder telefonisch zu den folgenden Zeiten: Montag bis Donnerstag von 9.30 bis 13 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr sowie am Freitag von 9 bis 13 Uhr. Anfang November hatten unser HNT-Präsidium und die Geschäftsführung bereits in einem Schreiben an alle Mitglieder über die aktuelle Situation informiert. Sollte dieses Schreiben nicht bei Euch im Briefkasten gelandet sein, findet ihr es auch auf www.hntonline.de.



Kinder-Adventskalender

Wir vermissen in diesen Tagen auch ganz besonders unsere kleinen Mitglieder. Wie alle anderen Angebote müssen auch unsere zahlreichen Kurse für Kinder und Jugendliche derzeit pausieren. Deshalb haben wir aus unserem Adventskalender in diesem Jahr eine große Mitmach-Aktion für Kinder gemacht. An jedem der 24 Tage öffnen wir online auf unserer Homepage und auf unseren sozialen Kanälen ein Türchen mit einer kleinen, sportlichen Aufgabe für zu Hause.

Unter den Kindern, die am Ende alle 24 Aufgaben absolviert haben, verlosen wir drei tolle Preise. Also nicht lange warten, sondern gleich mitmachen und Türchen öffnen. Das bringt nicht nur Spaß, sondern hält unsere Jüngsten auch in Bewegung.

Videos für zu Hause

Erinnert ihr Euch noch? Während des ersten Lockdowns im Frühjahr haben wir für Euch fleißig Heimtraining-Videos produziert. Diese Videos stehen Euch auch jetzt noch zur Verfügung. Ihr findet sie auf unserem YouTube-Kanal oder auch auf hntonline.de. Die Inhalte lassen sich einfach nachmachen, sorgen für viel Spaß und sportliche Abwechslung in den eigenen vier Wänden. Im Vergleich zu unseren aktuellen Onlinekursen haben sie den Vorteil, dass Ihr trainieren könnt, wann Ihr wollt. Ihr seid an keine festen Kurszeiten gebunden. Einfach einschalten und Euren persönlichen Fitness-Kurs starten. Das Angebot reicht von Pilates-Übungen bis zum Basketball-Workout. Auch einige Videos für Kinder und Jugendliche sind dort online zu finden.



HNT „Trimm-Dich-Pfad“

Wir suchen weiter nach Möglichkeiten, Euch trotz der bestehenden Einschränkungen in Bewegung zu halten.

Deswegen basteln wir gerade an einem HNT „Trimm-Dich-Pfad“ in der schönen Naturlandschaft direkt hinter unserem Sportpark Opferberg. Geplant ist ein Fitness-Rundkurs von etwa 3,5 Kilometern Länge mit ungefähr 18 Stationen.

Mehr zu unserem „Do-it-yourself“-Workout an der frischen Luft lest Ihr auf Seite 20.



FLURY SERVICES

GmbH & Co. KG

GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE

Tel. 040-570 18 260

www.flury-services.de

Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!



Das FitHus-Kursprogramm

West... neh-
ng
e
N
8
9
1
1
17
18
18
19
19
Di
9:0
10
17:3
18
19
Mit
9:0
10:0
17:4
18:3
19:4
Don
9:15
10:1
15:1
16:2
17:25
18:30
19:30
Freita
9:30-
17:00
18:00
19:15
Samst
11:45-
13:00-
Sonnta
10:30-
by workout

Momentan können wir leider nur ein eingeschränktes Online-Kursprogramm für unsere Mitglieder über die Onlineplattform ZOOM anbieten.

Dazu ganz einfach auf www.fithus.de den gewünschten Kurs anklicken und anmelden.

Alle momentan aktuellen Kurse findet Ihr auf Seite 4 aufgelistet.

Neu: FitHus-Online-Kurse live „Wenn Ihr nicht Kommen dürft, dann kommen wir online zu Euch nach Hause!“

Leider müssen wir uns alle nun doch noch etwas länger gedulden, bevor wir wieder persönlich im FitHus zusammen kommen können. Seid versichert, wir freuen uns jetzt schon sehr darauf und können es kaum erwarten Euch wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Die zunächst bis Ende November vom Hamburger Senat verordnete Schließung von Sporthallen und Fitnessstudios zur Pandemie-Eindämmung ist noch einmal verlängert worden.

In kurzer Zeit ist es uns jetzt zumindest gelungen, einige Kurse stattfinden zu lassen. Wenn Ihr nicht Kommen dürft, dann kommen wir zu Euch nach Hause! Und zwar via Internetbildschirm: Egal ob PC, Tablet oder Smartphone – probiert unsere neuen Onlinekurse doch einfach einmal aus. Wie es geht, haben wir noch einmal auf Seite 4 beschrieben!



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, wenn die Corona-Beschränken aufgehoben sind, 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**



Wir haben den Überblick!

LERDON Steuerberater ist die moderne Steuerberatungskanzlei seit über 40 Jahren in Ihrer Region. Unser Team mit über 50 Mitarbeitern berät Sie rund um steuerliche und wirtschaftliche Themen. Ebenso kümmern wir uns um Ihre Buchhaltung, Löhne, Jahresabschlüsse und Steuererklärungen. Wir sind für Sie da – persönlich und digital – und vereinen Kompetenz und Wissen unter einem Dach.

Mehr Infos unter www.lerdon.de

Wann dürfen wir Sie beraten?

Niederlassung Neugraben:
Cuxhavener Str. 355 •
21149 Hamburg

Niederlassung Harburg:
Harburger Schloßstraße 30 •
21079 Hamburg



Toller Erfolg beim „Wer wird Millionär“-Danke-Special HNT-Ju-Jutsu Trainer Hans Kautz unterstützt mit Gewinn auch sein Team



Foto: TVNOW/Frank Hempel

Damit hatte HNT-Ju-Jutsu Trainer Hans „Hansi“ Kautz auf keinen Fall gerechnet. Während eines Ausfluges im September nach Köln fand sich der pensionierte Sozialarbeiter und schon jahrzehntelang bei der HNT engagierte Ju-Jutsu-Übungsleiter plötzlich auf dem Quiz-Stuhl der RTL-Show „Wer wird Millionär“ (WWM) wieder, beantwortete die Fragen von Moderator Günther Jauch und gewann am Ende 64.000 Euro.

Wie kam es dazu? Dazu weiß Lockvogel Alexander „Alex“ Littau Genaueres zu berichten. Alex Littau war viele Jahre von Kind an aktiv im von Hansi Kautz betreuten HNT Ju-Jutsu Showteam, das seit einiger Zeit auch offizielles Showteam des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes (DJJV) ist. Der gelernte Sport- und Fitnesskaufmann ist heute Inhaber seiner eigenen Sportschule „Zanshin Dojo“ in Bahrenfeld.

„Ich habe Hansi richtiggehend zu einem Ausflug nach Köln gelockt. Dazu erzählte ich ihm meine Legende, dass ich mich schon vor Jahren als Zuschauer bei WWM beworben hätte und nun überraschend zwei Tickets und ein „Meet & Greet“ mit Günther Jauch gewonnen habe. Da ich wusste, dass Hansi ein großer Fan dieser Quiz-Show ist, wollte ich ihn ganz einfach dazu einladen.“

Tatsächlich hatte Alex Littau rund ein halbes Jahr zuvor seinen ehemaligen Kampfsporttrainer für ein „Danke-Special“ der beliebten Quizsendung vorgeschlagen, alles weitere in Zusammenarbeit mit der RTL-Redaktion organisiert und heimlich eine kleine Gruppe des Showteams für einen Überraschungsauftritt vorbereitet. Für das Danke-Special wurde Hansi Kautz schließlich unter mehreren tausend Vorschlägen ausgewählt. Als Hansi kurz nach Beginn der Sendung plötzlich eine Handvoll seiner Showteam-Schützlinge erblickte, die in der WWM-Arena eine kurze Kostprobe ihres

Könnens darboten, war er im Zuschauerraum „wie vom Blitz getroffen“. Entsprechend „geplättet“ nahm er anschließend auf dem Quizstuhl Platz und brauchte eine ganze Weile, die „totale Überraschung verbunden mit einer tiefen Dankbarkeit“ zu verdauen. Von Frage zu Frage stieg er immer sicherer die Gewinnleiter empor und erspielte schließlich am Ende beeindruckende 64.000 Euro.

„Ich habe die Situation genutzt, um auf die Schwierigkeiten hinzuweisen, speziell für Kampfsportarten an Sponsoren zu kommen. Als Beispiel nannte ich meine bisher vergeblichen Bemühungen, für das Team einen eigenen Kleinbus für die vielen Wettkampffahrten zu organisieren. Die Chance, dieses jetzt mit dem Gewinn selber machen zu können, war mir dann schnell klar und ich kündigte dieses auf die Frage von Günther Jauch nach der Verwendung des Gewinns noch in der Sendung an“, erinnert er sich.

Auf die Nachfrage von Günther Jauch, warum er gerade mit dem Gewinn aus einer „Dankeschön“-Show wieder zuerst sein Team unterstützen will und das Geld nicht selbst „verbrate“, war die Antwort für Hansi Kautz ganz klar: „Wenn ich für Andere damit etwas Gutes tue, beschenke ich mich immer auch selber.“ Der Kleinbus ist übrigens mittlerweile tatsächlich angeschafft (kleines Bild) und wartet, nach der Zwangspause aufgrund der Pandemielage, auf seinen hoffentlich baldigen ersten Einsatz.

Schließlich hat sich Hansi Kautz auch etwas gegönnt: „Ich habe meinen alten Kühlschrank gegen ein energiesparendes Modell getauscht, meine Familie bedacht und zudem noch ein flaches Airtrack für das Training im Hamburger Ju-Jutsu-Landesleistungszentrum, das nur eine geringe Deckenhöhe hat, anschaffen können. Schließlich ist noch etwas für den Sparstrumpf übrig geblieben.“

Erfolgreiche Prüfungen Zwei neue C-Lizenz-Aikido-Trainer

Die HNT-Aikido-Trainer Marcus und Vincent haben erfolgreich die Trainer-C-Lizenz bestanden. Vincent hat nun die Trainer-C-Lizenz mit dem Profil Kinder/Jugendliche, Marcus mit dem Profil Erwachsene/Ältere.



In Bad Blankenburg hatte der zweite Ausbildungslehrgang für Anwärter der Trainer-C-Lizenz stattgefunden. Schwerpunkt war die Spezialisierung in die beiden Profile. Abschließend fanden die theoretische und praktische Prüfung statt. Die theoretische Prüfung fragte unterschiedliche Themen der Ausbildung ab. Für die praktischen Prüfungen wurden Themen für eine Lehrstunde vergeben. Dieses Mal wurde auch nach Kinder- und Jugendtraining verlangt. Diese Verwandlung gelang einigen Teilnehmer erstaunlich gut und stellte somit die Prüflinge mit viel Spaß auf die Probe. Die Prüfungen meisterten alle, dass nun alle frisch ausgebildet in das heimische Training zurückkehren können.

Gratulation zum 4. Kyu (Orange)



Bereits im September hat Evgenij Mannov seine Prüfung zum 4. Kyu-Grad (Orange) bestanden. Nach einem anstrengenden Training hatte Trainer Werner Conradi seine Prüfung abgenommen. Evgenij zeigte hervorragendes Aikido für seinen angestrebten Grad.

Drei Prüfungen, drei neue Farbgurte

Herzliche Glückwünsche gehen auch an Stella Lür (Gelb), Michael Hille (Gelb) und Nicky Tabatt (Orange) zu ihren bestandenenen Kyu-Grad-Prüfungen, die sie im Oktober in ihren spontanen Prüfungen erfolgreich abgelegt haben.



Mit der Hilfe von Dan-Trägern (Meister-Grad) wurden zuvor im Training nochmal alle Techniken durchgegangen, so dass diese schließlich mit hervorragender Sicherheit gezeigt werden konnten.

Zwangspause an der Platte Hoffnung auf baldigen Neustart

Leider mussten ab November – wie alle HNT-Abteilungen – auch die HNT-Tischtennisspieler das Trainieren wieder einstellen. Der Frust ist groß, bei der Jugend sowie auch bei den Erwachsenen: Hatten doch alle Spielerinnen und Spieler den Trainingsbetrieb unter den Hygienevorschriften vorbildlich gemeistert. Die Hoffnung ist groß, dass das Schreckgespenst „Virus“ bald vorbei ist – und die Spielfreude zurück an die grünen Tische kehren kann. Bis dahin heißt es für alle am Ball bleiben.

Anzeige

Starkes Team mit Zukunft!

Die HNT und die Sparkasse Harburg-Buxtehude – zwei wichtige Institutionen für den Süden Hamburgs. Insbesondere für Neugraben und die Menschen, die hier leben. Da ist es nur konsequent, dass beide ihre Sponsoring-Kooperation kürzlich um zwei Jahre bis 2022 verlängert haben und die Sparkasse Harburg-Buxtehude ihre umfassende Förderung bei der HNT fortsetzt.



Ulrike Seifert, Leiterin des Beratungszentrums der Sparkasse Harburg-Buxtehude in Neugraben, erklärt, warum sich die Sparkasse so gerne für die HNT engagiert. „Die HNT ist für die Menschen hier in Neugraben und Fischbek mit einem breit gefächerten Sportangebot da. Für Kinder und Jugendliche ebenso wie für Familien und Senioren. Sie übernimmt damit eine wichtige gesellschaftliche Funktion. Das verbindet uns als Sparkasse mit der HNT. Auch wir bieten unseren Kunden für jede Lebenssituation eine passende finanzielle Lösung und freuen uns, den Menschen zu helfen, ihr Leben besser zu gestalten.“

Die Kooperation der HNT und der Sparkasse besteht schon seit den 80er Jahren. Die Kontinuität und das gegenseitige Vertrauen schätzen beide Seiten sehr, weiß Mark Schütter von der HNT-Geschäftsführung zu berichten. Neben der Förderung des Gesamtvereins unterstützt die Sparkasse seit vielen Jahren das Volleyballteam und das Nachwuchs-Leistungszentrum. Auch beim Rosengartenlauf unter der Führung der HNT engagiert sich die Sparkasse Harburg-Buxtehude als einer der Hauptsponsoren.

Und was verbindet die HNT und die Sparkasse Harburg-Buxtehude darüber hinaus? Die attraktive Kombination aus Tradition und Innovation. Die HNT passt ihr Sportangebot den immer neuen Bedürfnissen ihrer Mitglieder an, greift neue Trends auf, behält zugleich aber auch Bewährtes bei. Die Sparkasse bietet den optimalen Mix aus Online- bzw. Mobile-Banking und persönlicher Beratung vor Ort. Die beste Banking App Deutschlands oder mobiles Bezahlen mit Apple Pay gepaart mit individueller Finanzierungsberatung. Und das alles am Standort Neugraben.

Es gibt also viele gute Gründe, warum die Sparkasse Harburg-Buxtehude und die HNT auch in Zukunft einen gemeinsamen Weg gehen. Für Neugraben und für die Menschen, die hier leben.

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude

Per Video: HNT-Tänzerinnen sind US-Meister Ceili-Team der HNT Irish Dance Academy gewinnt bei Turnier in Übersee

Gerade noch rechtzeitig vor dem erneuten Sport-Lockdown konnte die HNT Irish Dance Academy ihre Wettbewerbsaison für dieses Jahr abschließen. Dabei haben die HNT-Tänzerinnen einen unerwarteten Titel abgeräumt: Sie wurden bei den W.I.D.A. US Open Championships US-amerikanischer Meister.

Nach der kurzfristigen Absage der Weltmeisterschaften im April, zu denen der HNT-Kader ins niederländische Veldhoven reisen wollte, sollten Anfang November unter strengen Hygieneauflagen die Deutschen Meisterschaften in Bonn stattfinden. Aufgrund der steigenden Infektionszahlen dort und in der Hansestadt entschieden sich die Hamburgerinnen jedoch schweren Herzens frühzeitig dagegen, die 2019 ertanzten Team-Titel bei der DM zu verteidigen.

Vor genau einem Jahr war man am ersten großen Ziel angekommen: Deutscher Meister mit einem der achtköpfigen Ceili-Teams und mit der Figure Dance-Formation. Darauf hatten sich die Tänzerinnen unter der Leitung von Anna Krüger mehr als fünf Jahre gezielt vorbereitet. Der Traum von der Fortsetzung der Erfolgsserie bei der wichtigsten Meisterschaft, den World Championships, zerplatze dann im März am Coronavirus.

Ganz auf Wettbewerbe verzichten mussten die HNTlerinnen aber nicht. In den vergangenen Monaten haben die Schulen der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) rund um den Globus ein Dutzend Events auf die Beine gestellt. Wo es zu dem Zeitpunkt erlaubt und möglich war, tanzten die Wettbewerbsteilnehmer vor Ort. Andere Schulen wurden als virtuelle Starter online live dazugeschaltet. Hinzu kamen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus anderen Zeitzonen, die im Vorfeld aufgezeichnete Videos einreichen konnten.

„Für die veranstaltenden Schulen, alle Organisatoren und die Wertungsrichter waren das echte Mammutaufgaben“, erklärt Anna Krüger. „Für dieses Engagement sind wir un-

heimlich dankbar und froh, dass wir dabei sein durften.“ Die Tänzerinnen der HNT hatten das große Glück, den Sommer über in ihren üblichen Trainingshallen proben und filmen zu können. „Wir hatten während der Vorbereitung natürlich immer die Sorge, dass es doch wieder zu Einschränkungen kommt und dann alles umsonst war. Deshalb war die Erleichterung schon sehr groß, als wir wenige Tage vor dem November-Lockdown das letzte Video im Kasten hatten.“

Mit einem der Videos gelang den HNT-Tänzerinnen jetzt sogar der überraschende US-Meistertitel. Zuvor hatte die HNT Irish Dance Academy bereits an drei digitalen Wettbewerben in Australien und Amerika teilgenommen, und dabei unzählige Medaillen, Pokale und Aufstufungen in den Solotanz-Levels erreicht. Nun kam auch noch der Titel „US Meister Ceili unter 17 Jahre“ hinzu. „Das ist eine besondere Sache für uns“, freut sich Krüger. „Unter normalen Umständen wäre eine Reise nach Amerika für uns nie möglich gewesen.“



Die World Irish Dance Association bereitet inzwischen für 2021 schon digitale Weltmeisterschaften vor. „Ohne den immens hohen Kosten- und Zeitaufwand, den die Veranstaltung normalerweise für die Teilnehmer mit sich bringt, werden es die größten Weltmeisterschaften in der Geschichte der W.I.D.A. Es gibt jetzt schon unglaublich viele Voranmeldungen“, sagt Krüger. Sie will dann mit ihren frischgebackenen US-Meisterinnen auf jeden Fall auch dabei sein.

Die Jollys tanzen jetzt online HNT Line Dancer verlegen Training ins Internet



Von Mai bis September haben die Jolly Boots draußen im HNT Sportpark Opferberg trainiert und waren gerade dabei, sich an das Hallentraining zu gewöhnen, als der erneute Lockdownbeginn im November den Line Dancern einen dicken Strich durch die Rechnung machte. Trotzdem lassen sie sich nicht unterkriegen. Unter dem Motto „Line Dance trotz Corona – wir trainieren zu Hause“ konnten die Trainerinnen Kerstin und Barbara dazu motiviert werden Online-Training via ZOOM durchzuführen. Für beide Trainerinnen eine ganz neue Erfahrung und dementsprechend aufgeregt

waren die beiden. Im zum „Filmstudio“ umgebauten FitHus-Gym wurden sie behutsam von HNT-Pressesprecher Alexander Mohr in die Thematik eingeführt. Damit der Ton bei den Teilnehmern gut ankommt, wurde die Musik nicht über die Boxen, sondern via USB-Stick über einen Laptop abgespielt. Das hatte den Nachteil, dass die Musik für die Trainerinnen nur sehr leise zu hören war. Aber nicht nur die leise Musik brachte die beiden zum Schwitzen. In Kerstins Kurs hatten alle Teilnehmer die Kamera ausgeschaltet, so dass die ansonsten beim normalen Training übliche „Spiegelung“ nicht stattgefunden hat.

Bei Barbara hatten zwei Teilnehmer den Mut, die Kamera einzuschalten. „Das hat mir das Training schon etwas erleichtert“, meinte Barbara nach Beendigung ihres Kurses. Beide Trainerinnen stellten eine ausgewogene Mischung mit Tänzern, sowohl für die Anfänger als auch für die Fortgeschrittenen, zusammen. Die Resonanz zu den Kursen war groß. Viele Jollys bedankten sich via WhatsApp für die tolle Idee eines virtuellen Trainings in diesen schweren Zeiten. „Das ziehe ich jetzt durch“, antwortete Kerstin auf die Frage, ob sie das Online-Training auch künftig durchführt. Da auch Barbara bereit ist, ihren Kurs weiter anzubieten heißt es nun immer donnerstags ab 19 Uhr: „Jollys tanzen online“!

Besondere Situationen erfordern kreative Ideen

Jahresrückblick der Tanzabteilung

Das Jahr neigt sich seinem Ende zu und die Abteilungsleitung der HNT-Tanzabteilung lässt das Erlebte Revue passieren: „Kurz aber oho, das Jahr 2020 hatte es in sich. Nichts hatte uns alle darauf vorbereitet. Im Gegenteil, wir hatten viel vor und dann kam alles ganz anders.“

Wie gewohnt sind die Line Dancer mit ihrem Neujahrstanz schwungvoll in das neue Jahr gestartet. In der ersten Januarwoche begann das Training sowohl für die Gesellschaftstänzer als auch für die Line Dancer mit viel Engagement. Der erste Black Coffee Nachmittag der Jolly Boots war ein voller Erfolg. So kann es weiter gehen, das war das erklärte Ziel. Viel Tanzen, einige Auftritte, Line Dance Partys, eine gemeinsame Tanzparty und natürlich auch wieder Workshops für Gesellschaftstanz und Line Dance. All das stand auf dem Programm.

Im Februar wurde unsere Abteilungsversammlung durchgeführt. Mit Sonja Jürgens wurde eine neue zweite Vorsitzende gewählt. Der Line Dance Workshop 2019, geleitet von Barbara Plehn, wurde im Februar erfolgreich beendet und es konnte sogar eine neue Gruppe entstehen, die fortan im Fischbek-Forum trainiert.

Im März kam dann plötzlich alles anders. Am 13. März wurde, aus Sicherheitsgründen kurzfristig, die geplante Line Dance Party abgesagt und am 16. März folgte dann der erste Pandemie bedingte Lockdown. In der darauffolgenden Zeit hat sich der Abteilungsvorstand hauptsächlich mit Hygienekonzepten beschäftigt und nach Möglichkeiten gesucht, das Training wieder stattfinden lassen zu können. Langsam aber sicher wurde allen bewusst, dass es keine einfache Zeit wird.

Mitte Mai ist es dann mit aller Vorsicht gelungen, das Line Dance Training unter freiem Himmel wieder aufzunehmen. Die ständigen Begleiter waren dabei Anwesenheitslisten und Desinfektionsmittel. Trotz allem war die Freude groß, Mittänzer und Freunde wiederzusehen und gemeinsam zu tanzen. Die Umstellung, im Freien zu trainieren, noch dazu auf dem Hartgummiplatz, gelang sehr gut und das Wetter spielte auch mit.

Die Gesellschaftstänzer zogen einige Wochen später nach. Am 3. Juli konnte das erste Training nach der langen Corona-Pause stattfinden. Es war nicht nur aufgrund der immer noch geltenden Hygiene-Vorschriften eine Premiere: Auch die Trainer-Paare für die Tanzgruppen waren neu. Da der bisherige Trainer leider erkrankt war, musste die Corona-Pause auch dazu genutzt werden, einen vorübergehenden Ersatz zu finden. Nach einiger Suche war es dann soweit: Trainer-Paare waren gefunden und die Schutzkonzepte von allen Beteiligten abgesegnet worden. Als Trainerpaare standen nun Petra und Andreas Höhne für die Montags-Gruppen sowie Carola Clasen und Volker Schwab für die Freitags-Gruppen bereit. Nach dieser langen Pause hatten sich alle gefreut, endlich wieder trainieren zu können.

Ab Oktober haben dann die Line Dancer auch wieder in der Halle trainiert. Außerdem wurde zusammen mit den Mitgliedern beschlossen, dass die im Juli noch neuen Trainerpaare für Gesellschaftstanz, auch im Jahr 2021 die Gruppen trainieren werden. Die Freude über das Training dauerte jedoch nicht allzu lange. Im November war bereits wieder Schluss. Doch es wurde eine Möglichkeit gefunden, sich zu sehen und gemeinsam zu tanzen. Line Dance findet jetzt online via ZOOM statt. Eine ungewohnte, aber super Idee, die auch von den Trainerinnen Kerstin und Barbara getragen wird.

Dieses Jahr wird ohne die beliebten Weihnachtsfeiern enden, aber auch das werden wir überstehen. Unser Blick und unsere Hoffnung gehen ins nächste Jahr. Wieder haben wir uns viel vorgenommen und werden versuchen es in die Tat umzusetzen. Sobald es möglich ist, wird es wieder Workshops im Gesellschaftstanz und Line Dance geben.

Wir bedanken uns bei allen, die uns in dieser schweren Zeit unterstützt haben, wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2021.“

Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!

- Wohnraumgestaltung • Tapezieren & Wandbelegung
- Bodenbelagsarbeiten (Teppich, Kork, Vinyl)
- Wasserschadenbeseitigung • Feuchtschäden
- Holzschutz

Neu-Wulmstorf info@maeler-ringel.de | Telefon 040 - 74 201 747

SONNTAG IST BINGO!

Lose kaufen, einschalten, mitfeiern!

Sonntags **17 Uhr** im NDR Fernsehen

BINGO Der Natur verbunden

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

LOTTO-HH.de

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg



Durch die behördlichen Infektionsschutzaufgaben sind Sportplätze, Sporthallen und alle anderen Sportstätten der HNT derzeit verwaist. Wir hoffen, dass es sich möglichst bald wieder ändert. Alle Übungsleiter und Mitarbeiter der HNT stehen dann mit dem gewohnten HNT-Sportprogramm bereit. Was, wann, wo zwischenzeitlich wieder stattfindet, findet sich immer aktuell auf

hntonline.de

Bei Fragen hilft natürlich auch das HNT-Sportbüro – aktuell nur telefonisch oder per E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443



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

www.erima.de



Legenden und Geschichten vom Opferberg Schon früher war der heutige HNT-Sportpark ein beliebtes Ausflugsziel

Wenn nicht gerade coronabedingt der Sport untersagt ist, findet eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten im HNT-Sportpark Opferberg statt. Tennis, Fußball, Beachvolleyball, Leichtathletik, Fitness und vieles mehr hat seinen angestammten Ort am Fuße des rund 46 Meter hohen Opferbergs, der sich direkt hinter dem HNT-Vereinhaus und den Tennisplätzen östlich des Sportplatzes erhebt. Heute dicht bewaldet, ist der für Hamburger Verhältnisse hohe Berg ein Überbleibsel aus einer Zeit, wo Schmelzwasserströme der abtauenden Gletscher der Eiszeit sich vor rund 200.000 Jahren mehrere hundert Meter in den Boden gruben. Sand und Kies füllten die großen Rinnen und vor etwa 130.000 Jahren gaben die letzten Bäche des Schmelzwassers der Gegend rund um den Opferberg die noch heute sichtbare Hügelform.

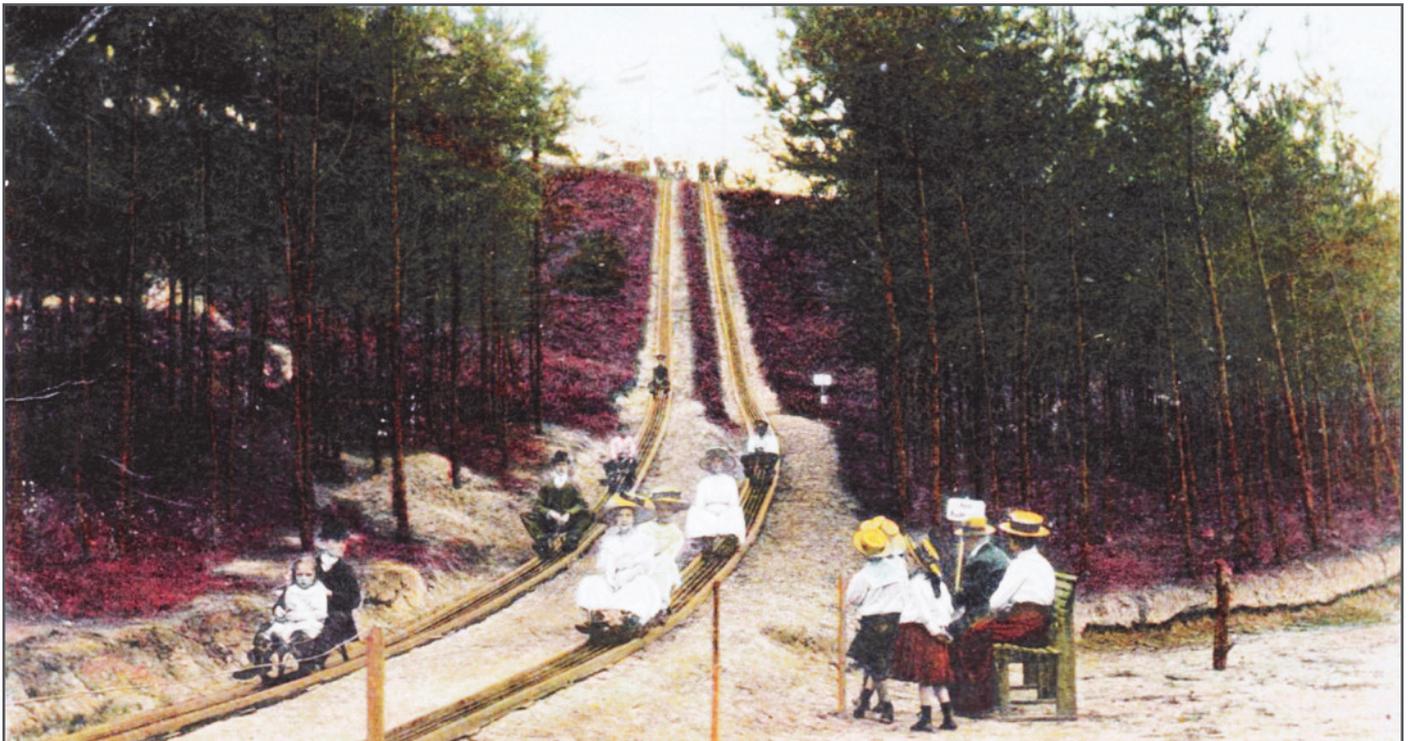
Vermutlich Angehörige des germanischen Volksstammes der Chauken besiedelten das Gebiet über viele Jahrhunderte. Ob sie den Opferberg tatsächlich für rituelle barbarische Bräuche nutzten, ist nicht direkt überliefert. Sagen und Legenden gibt es auch über die Berge in direkter Nachbarschaft zu berichten. So soll der in Hamburg berühmt-berüchtigte Pirat Klaus Störtebeker am Falkenberg einen Teil seiner Schätze vergraben haben. Viele hunderte Jahre später entwickelte sich mit dem Bau der Niederelbebahn Harburg-Cuxhaven und einem Haltepunkt in der Nähe des heutigen Sportparks ein neuer touristischer Hot-Spot – nicht nur als Naherholungsziel für Hamburger Stadtbewohner.

Seit vielen Jahren hat der Winter- und Skisport auch bei uns im Norden immer mehr Anhänger gefunden. Was als notwendige und lebenswichtige Fortbewegungsart in Skandinavien begann, wurde als Massensportart ein Freizeitvergnügen für jedermann und zugleich ein bedeutender Wirtschaftsfaktor.

Das alpine Skilaufen hatte sich schon in den 1960er Jahren etabliert. Viele Gebiete in den Mittelgebirgen und den Alpen sind zu großen Skistationen umgestaltet worden, vielfach weit über das ökologisch verträgliche Maß hinaus. Etliche

Orte haben sich abhängig gemacht von den Skitouristen oder vom professionellen „Skizirkus“.

Was viele heute nicht mehr wissen: Auch die Harburger Berge wurden von den Ausläufern dieses Skifiebers erfasst, als in den 1970er Jahren am Reiherberg in der Haake ein Skilift entstand. Da er sich aber wegen einiger folgenden schneearmen Winter nicht rentierte, wurde er wieder abgebaut. So blieb das Feld zunächst jenen überlassen, die bereits seit der Jahrhundertwende um 1900 aktiv waren: Den Rodlern.



Das Rodelfiebers hatte insbesondere in den letzten Jahren vor dem ersten Weltkrieg in Neugraben „grassiert“, etwa zu jener Zeit, als die HNT entstand. Auslöser war der Besitzer des Hotels am Opferberg Matthias Pieper, welches später das heutige HNT-Vereinhaus wurde.

Im Sommer 1911 ließ Matthias Pieper vom Opferberg herab eine Rodelbahn bauen, auf der seine Gäste mit einem Rodelschlitten die gewachste Holzbahn „für eine Groschen“ (10 DM-Pfennig) hinuntersausen konnten. Für den Winter 1911/12 hatte er sich mit 300 Rodelschlitten aus dem Bayerischen Wald und dem Schwarzwald eingedeckt.

Sein Optimismus gab ihm recht, denn langanhaltendes Winterwetter lockte die Ausflügler aus Hamburg, Harburg und Altona, aber auch aus anderen Orten der Umgebung in immer größeren Scharen zum Opferberg, der sich direkt hinter dem damaligen Hotel befand. Mehrere Sonderzüge wurden eingesetzt, um die rund 10.000 Rodler zu transportieren.

Die Ausflugslokale am Rande der Haake und der Fischbeker Heide waren überfüllt. Der Erfolg inspirierte Matthias Pieper und seine Freunde zur Gründung des „Wintersport-Vereins Opferberg“ und setzte für den kommenden Winter die Einrichtung einer Wintersportwoche um.



Alle Vorbereitungen waren getroffen, das Wetter war im Winter 1913/14 frostig kalt – nur der Schnee blieb leider aus. Was tun? Kurzsentschlossen bestellte Matthias Pieper im Harz einige Eisenbahnwaggons mit rund 10 Tonnen Schnee, der am 16. Januar 1914 vom Bahnhof Neugraben mit Pferdefuhrwerken zum Opferberg gefahren und auf der Rodelbahn verteilt und festgeklopft wurde. Die tolle Aktion sprach sich wie ein Lauffeuer herum, alle wollten die Sensation selbst erleben. So war es kein Wunder, dass sich wieder die gleichen Massen an begeisterten Rodlern einstellten wie im Jahr vorher. Der Erste Weltkrieg unterbrach ab 1914 den organisierten Rodelbetrieb, die Not der Zwanziger Jah-

re und der Verkauf des Hotels zunächst an eine Kunststeinfabrik und schließlich 1926 an die HNT beendeten dieses Freizeitvergnügen ganz. Seither war aber der Rodelsport ein Wintervergnügen an den Hängen der Harburger Berge sowie der Neugrabener und Fischbeker Heide für Jung und Alt. Seit Mitte der 1970er Jahre haben sich zu den Rodlern die Skilangläufer gesellt. Zunächst waren es nur wenige Läufer, dann wurden es immer mehr und Volksskiläufe durch die Fischbeker Heide zogen viele Interessierte an. Im Oktober 1979 erwuchs aus diesen Anfängen die Ski-Abteilung der HNT.

aus Bostelmann, Wente; 75 Jahre HNT, Vom Dorf zur Großstadtgemeinde



Spiel, Satz und Spaß Tennis-Comeback beim HNT Nachwuchs

Keine Frage: Die Zeiten des von Steffi Graf und Boris Becker ausgelösten Tennis-Booms sind längst Geschichte. Seither hat sich das Sportangebot für Kinder und Jugendliche überall erweitert, arrivierte Sportarten konkurrieren mit neuen Trends. Gleichzeitig hat die Spielekonsole das Freizeitverhalten der jungen Menschen maßgeblich verändert.

Doch bei der HNT werden seit einigen Jahren mit frischen Ideen neue Impulse gesetzt, um dem Tennissport beim Nachwuchs zu einem Comeback zu verhelfen.

Neue Wege: Nachwuchsarbeit individuell und teamorientiert zugleich

Maßgeblich verantwortlich dafür ist neben Cheftrainer Boris Weber vor allem das vierköpfige Jugendtrainer-Team um Chaker Bouhlei. Mit neuen Methoden und viel individuellem Engagement haben die Verantwortlichen dafür gesorgt, dass aktuell bereits rund 70 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren bei der HNT die Faszination des Tennissports für sich entdeckt haben. „Unabhängig davon, ob sie eher leistungsorientiert denken oder einfach nur Spaß haben wollen: Wir möchten allen Kindern und Jugendlichen Freude am Tennis vermitteln und dabei immer auch den Teamgedanken in den Mittelpunkt stellen“, erläutert Chaker Bouhlei.

Das erfordert viel pädagogisches Gespür bei der Trainingsarbeit mit den Youngstern. Um den individuellen Fortschritt bestmöglich auf den Weg zu bringen, werden innerhalb der verschiedenen Altersklassen jeweils Trainingsgruppen aus maximal vier Kindern und Jugendlichen gebildet.



„Jedem und jeder Einzelnen gerecht zu werden, ist für uns als Trainer eine echte Herausforderung, der wir uns bei jedem Training immer wieder aufs Neue stellen müssen. Auf der anderen Seite gehört dazu aber auch individuelle Disziplin, die wir natürlich einfordern“, so Chaker Bouhlei, selbst Vater von drei Kindern. Seit Sommer 2019 hat der HNT-Jugendtrainer viel Zeit investiert, um Kinder ab sechs Jahren an den Tennissport heranzuführen. Beginnend mit verschiedenen Ballspielen, hat er bei den Youngstern schrittweise den Umgang mit Racket und Filzball mehr und mehr in den Mittelpunkt gestellt, und zwar mit sehr gutem Erfolg: Das aus dieser Anfängergruppe gebildete Team hat bei den Medenspielen der Sommersaison 2020 als U9 auf Anhieb einen guten Mittelfeldplatz erreicht.



Überhaupt kann sich die Bilanz des HNT Tennis-Nachwuchs im Raum Süderelbe mehr als nur sehen lassen: „Wir stellen mit insgesamt sechs Mannschaften im Vergleich zu anderen mehr Jugendteams und eine U8/U9 hat derzeit kein anderer Verein in unserer Region“, erläutert Tennis-Jugendwart Hailin Li. So kommt es nicht von ungefähr, dass das aus Shania Alee und Marie Külper gebildete U12 Team in der diesjährigen Medenspiel-Sommersaison sämtliche Einzel und Doppel gewonnen hat.

Darüber hinaus erreichte der HNT Nachwuchsspieler Julius Jauck (Bild unten) in der diesjährigen Sommersaison mit dem Hamburger Vizemeistertitel bei den U12 einen herausragenden Erfolg.





Vielfältige Angebote für Kinder und Jugendliche

Mit einer Vielzahl von Angeboten und Aktivitäten wollen die Jugendverantwortlichen der HNT Tennisabteilung auch zukünftig dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche den Weg zur HNT finden. Zum Beispiel mit kostenfreien Trainingsstunden für Anfängerinnen und Anfänger (in der Sommersaison samstags 10.00 Uhr) oder kostenlosen Ballspielen für Kinder (in der Wintersaison freitags 15.00 Uhr). Auch die Teilnahme an der jährlichen Aktion „Deutschland spielt Tennis“ mit einem „Tag der offenen Tür“-Charakter oder das „HNT Sommercamp“ bieten dem Nachwuchs die Möglichkeit, den weißen Sport kostenlos kennenzulernen. Tennisschläger, Bälle und Plätze werden dazu gestellt und die Trainer und Betreuer sorgen ehrenamtlich für die fachliche Begleitung. Darüber hinaus kooperiert die HNT-Tennisabteilung im Rahmen ihrer Nachwuchsarbeit mit der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg und mit dem Gymnasium Süderelbe.

Ein jährliches Highlight sind zudem die Jugendmeisterschaften in der Sommersaison mit anschließendem Abschlussfest mit Eltern, weiteren Angehörigen und Freunden. (Bild) „Tennis ist für Kinder und Jugendliche ganz einfach ein toller Sport. Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden geschult und auch die Konzentration und Reaktionsfähigkeit verbessert, ganz zu schweigen vom wertvollen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung. Mit unseren attraktiven Angeboten, dem tollen Trainerteam und unserer guten Infrastruktur möchten wir junge Menschen motivieren, den Tennissport zu entdecken und bei uns Teil einer wirklich tollen Gemeinschaft zu werden“, so Jugendwart Hailin Li.

HNT Tennis für Youngster im Überblick:

Altersgruppe, wird trainiert von ...

U7/U8	Chaker Bouhlei/David Gögge
U9	Chaker Bouhlei
U10	David Gögge
U12 2er Juniorinnen	Anna Maria Sawiel
U18 Juniorinnen	Anna Maria Sawiel
U18 Junioren	Witold Sawiel

Tennisanlage im HNT Sportpark Opferberg

6 Sandplätze (Sommer), 2 Hallenplätze (Winter),
Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg

Beiträge

Mitgliedschaft:

12,00 Euro p.M. (1 Kind)
16,00 Euro p.M. (2 Kinder)
19,50 Euro p.M. (3 Kinder)
27,00 Euro p.M. (Familie)

Abteilungsbeitrag:

frei (bis 10 Jahre); 3,50 Euro p.M. (bis 21 Jahre)

Kontakt: Chaker Bouhlei,

E-Mail chaker.bouhlei@googlemail.com

Schlatermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLERGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlatermund.de

Der Spielbetrieb ruht VT Hamburg in der Regionalliga Nord

Wegen der Allgemeinverordnungen zur Eindämmung des Coronavirus beschloss der Deutsche Volleyball-Verband den Spielbetrieb in den überregionalen Ligen auszusetzen. Eine gute Entscheidung für die Gesundheit aller und den fairen Wettkampf. Angeglichen an die Entscheidungen der Politik sind die Volleyballerinnen des VT Hamburg nun in der Warteschleife des ruhenden Spielbetriebs.

Warteschleife bedeutet aber nicht Nichtstun. Die Damen sind von den Trainern André Thurm und Gerd Grün mit Athletikplänen versorgt. Diese bewältigen sie individuell, aber auch einmal die Woche bei einem Onlinemeeting. Direkt vor dem Lockdown haben die VTH-Spielerinnen noch Langhanteln nach Hause bekommen. Aktuell werden immer wieder zusätzliche Hantelgewichte an die Spielerinnen verteilt. Mit kurzen Videos bekommen die Trainer Rückmeldung zum Leistungsstand. So entsteht ein reger Austausch zur Verbesserung der Technikausführungen.

Zusätzlich ist eine Handstand-Challenge ausgerufen. Das Trainerteam wird beim ersten gemeinsamen Training nach dem Lockdown gegen die Damen versuchen, länger im Handstand stehen zu können. Das erfordert enorm viel Übung, Übung, Übung und macht Spaß!

Um den Kontakt aufrecht zu erhalten, treffen sich die Trainer mit allen Spielerinnen regelmäßig online. Dabei wird das Athletiktraining besprochen und auch die allgemeine Situation rückt in den Mittelpunkt.



„Die Dauer des Sportverbotes birgt Abhängigkeiten für den weiteren Spielbetrieb der Saison 2020/21. Der Deutsche Volleyball-Verband bespricht mögliche Szenarien für die Fortführung der Saison. Die Entscheidung bleibt abzuwarten. Dann gilt es sich schnell darauf einzustellen. Ich sehe, dass unsere Damen dafür bereit sind“, übt sich Trainer Gerd Grün in Geduld. Folgt dem VTH-Team auf Facebook und Instagram, „dort werden wir regelmäßig aus unserer Volleyballwelt hinausrufen“.



DIE KRAFTQUELLE IN DER NATUR!

Nach umfassenden Pflege- und Revitalisierungsmaßnahmen wurden am 1. September bei Red Golf Moorfleet die Bahnen wieder geöffnet. Mit neuem Konzept ist der citynahe 9-Loch-Platz in unmittelbarer Nähe zur Golf Lounge eine echte Bereicherung. Neben Golf ist das Natur- und Freizeiterlebnis direkt an der Elbe eine Kraftquelle in herausfordernden Zeiten.

red GOLF

www.redgolf.de
www.golflounge.de

GOLF LOUNGE



Spaß mit Abstand Unsere Feriencamps im Corona-Jahr

Vieles hat in diesem Jahr nicht stattgefunden oder zumindest nicht so, wie wir es geplant hatten. Es gab aber auch positive Geschichten. Eine davon sind unsere Feriencamps. Diese haben trotz Corona und den zahlreichen Einschränkungen in allen drei großen Hamburger Ferien für Begeisterung bei unseren kleinen Gästen gesorgt.

Mit reduzierter Teilnehmerzahl und Abstand fand im Sommer erstmals ein Feriencamp mit dem Schwerpunkt Leichtathletik statt. Das neue Camp fand genauso großen Anklang wie unser Klassiker, das Sommerferiencamp mit buntem Sportprogramm. Angepasst an die besonderen Bedingungen dieses Sommers sorgte es trotzdem für großen Spaß bei den Kids. In allen drei Ferien wurde außerdem bei uns eine ganze Woche lange gekickt und getanzt. Wir hoffen sehr, dass wir euch im kommenden Jahr alle wiedersehen, und freuen uns auf die nächsten Feriencamps im März.



Danke für die tollen Shirts!



Es ist eine feste Tradition in unseren Feriencamps, dass am Ende der Woche jedes Kind mit einem besonderen T-Shirt nach Hause geht.

Auch in diesem Jahr gab es für jeden eines unserer bunten Feriencamp-Shirts. Zur Verfügung gestellt wurden uns diese von EDEKA Warncke's Frischecenter in Neugraben. Aber nicht nur das. Warncke's Frischecenter hat unsere Camps auch in diesem Jahr als Partner begleitet und neben den T-Shirts unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch mit Trinkflaschen und Snacks versorgt. Täglich kam eine frische Ladung Obst und Gemüse für den kleinen Hunger zwischendurch.

Daher freuen wir uns sehr, dass wir diese tolle Zusammenarbeit fortsetzen werden. Warncke's Frischecenter bleibt auch 2021 Partner unserer Feriencamps.





Warncke's Frischecenter

Im Wert von 30 € einkaufen* und mit diesem Coupon einen

5-€-Gutschein**

für Ihren nächsten Einkauf bei EDEKA Warncke in Neugraben erhalten.

* Ausgenommen sind Gutscheine, Pfand, Telefonkarten, Bücher und Tabakwaren.
 ** Eine Bar- oder Teilauszahlung ist nicht möglich. 1 Coupon pro Einkauf. Gutschein einmalig einlösbar. Nur einzulösen bei EDEKA Warncke in Neugraben bis 31.01.2021

Süderelbering 1 • 21149 Hamburg • www.edeka-warncke.de
 Warncke's EDEKA Frischecenter

Mit dem HNT-Trimm-Dich-Pfad in Bewegung bleiben! Ausdauer-, Balance-, Kraft- und Koordinationsübungen an der frischen Luft



Der erste deutsche Fitness-Pfad wurde vor fast 60 Jahren in Betrieb genommen. Daraus entwickelte sich dann ab den 1970er Jahren die sogenannte „Trimm-Dich-Bewegung“. Auf Strecken von 3 bis 4 Kilometern richtete man etwa 15 bis 20 Stationen ein, wo Bewegungsfreudige jeden Alters Anleitungen für verschiedene Körperübungen vorfanden – es wurden dafür sogar extra Geräte installiert, um möglichst viel Abwechslung in den Parcours zu bringen. Schon damals hatte man den Gesundheitsaspekt im Blick, denn das Ziel aller Bemühungen, die Bevölkerung zu mehr Bewegung und zum Sporttreiben zu motivieren, war die Vorbeugung von Zi-

vilisationskrankheiten. Genau diese Gedanken machen wir uns bei der HNT auch. Täglich suchen wir nach regelkonformen Lösungen, um trotz Sportgruppenverbot und gesperrter Hallen ein möglichst vielseitiges Bewegungsangebot zu schaffen, das uns alle gesund durch die Corona-Zeit bringt. Weil man das Rad nicht immer wieder neu erfinden muss, nehmen wir die Idee des „Trimm-Dich-Pfads“ einfach auf.

Geplant ist ein Rundkurs von etwa 3,5 Kilometern Länge mit ungefähr 18 Stationen. Diese sollen jeweils an den bereits vorhandenen Richtungspfeilern der Wander-, Lauf- und Nordic-Walking-Strecken sein. Um zu schauen, welche Bewegungen an den einzelnen Plätzen vorgeschlagen werden, scannt man einfach einen QR-Code ein und gelangt darüber direkt zur Übung. Neben der Anleitung zur korrekten Ausführung werden auch unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und Intensitäten gezeigt. Auf diese Weise soll sichergestellt werden, dass für jeden etwas Passendes dabei ist – etwa für eine spontane „bewegte Rast“ mit leichten Bewegungen und Mobilisationsübungen beim Spaziergang oder ein „sportlicher Zwischenstopp“ mit Dehnungen und Kräftigung für Läufer und Walker.

Darüber hinaus ist dieses Angebot auch für die Reha- und Herzsportlerinnen und -sportler gedacht, die im Moment coronabedingt auf die gemeinsame Bewegung in der Gruppe verzichten müssen. Sie einfach zu zweit auf eine Bewegungstour mit einigen Ausdauer- und Balanceübungen an der frischen Luft zu machen, wird der Gesundheit gut tun. Sobald wir für dieses Projekt die Zustimmung der zuständigen Behörden haben, beginnen wir mit der Umsetzung.

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



ANDERE FORDERN. HARBURG FÖRDERT.

WIR SUCHEN NEUE KOLLEGEN –
FÜR EIN GROSSARTIGES TEAM UND EINEN
ARBEITSPLATZ, DER ZUM LEBEN PASST.

NUR IN
HARBURG



Einblicke (fast) ohne Filter:
[@asklepiosklinikumharburg](https://www.instagram.com/asklepiosklinikumharburg)

Vollzeit und Teilzeit und ab sofort (w/m/d):

- **Fachgesundheits- und Krankenpfleger**
- **Gesundheits- und Krankenpfleger**
- **Altenpfleger**
- **Gesundheits- und Krankenpflegeassistenten**
- **Auszubildende Pflegefachleute**

Wir bieten: 25 Fachabteilungen, gute Einarbeitung, garantiert großartige Kollegen, Jahressonder- und Prämienzahlungen, Mitarbeiterangebote, höchste Standards, einen Arbeitsplatz, der zu Ihren Vorstellungen passt ... und mehr!

Jetzt Bewerbung als PDF-Datei an bewerbung.harburg@asklepios.com
schicken oder auf www.asklepios.com/harburg Online-Formular ausfüllen.

2. Rosengartenlauf jetzt am Sonntag, 22. August 2021

Anmeldung zum HNT-Laufevent der Extraklasse ist gestartet



Seit 2019 ist der Regionalpark Rosengarten mit seinem speziellen und einmaligen Charme Schauplatz und Kulisse für den Rosengartenlauf, dem Sportfest für die ganze Familie. Nach der gelungenen Premiere im August 2019 und der coronabedingten Absage in diesem Jahr steht der Termin Sonntag, 22. August für das nächste Jahr nun fest.

Die Anmeldung ist über my.raceresult.com/159012 bereits wieder geöffnet, und die Homepage rosengartenlauf.de ist mit allen aktualisierten Informationen und Anmelde-möglichkeit wieder online. Der von der HNT in Kooperation mit dem Lions Club Hamburg-Rosengarten und dem Regionalpark Rosengarten e.V. mit Unterstützung des Wildparks Schwarzeberge veranstaltete Rosengartenlauf wird im nächsten Jahr noch attraktiver und schöner. Er verspricht ein großes Sport- und Familienfest mit bis zu 3.000 Teilnehmern zu werden.

Die beiden X-TREME-Läufe mit 200 Höhenmetern (Viertelmarathon) und 400 Höhenmetern (Halbmarathon), die auch über die Hügel der Fischbeker Heide gehen, sind besonders attraktiv und bei den Teilnehmern sehr begehrt. Dazu der Initiator und Organisator Jürgen Buck: „Schon Anfang des

Jahres hatten sich 700 Teilnehmer für 2020 angemeldet, die fast alle auch im nächsten Jahr dabei sein wollen. Bei den X-TREME-Läufen gibt es Teilnehmerlimits und nur noch wenige Plätze. Also schnell anmelden! Und bis Ende Dezember gelten auch noch die günstigsten Teilnehmergebühren.“ Insgesamt zwölf Wettbewerbe für die ganze Familie stehen auf dem Programm:

5 Bambini-, Kids- und Jugendläufe pro Altersklasse über 500, 1.000, 2.000, 2.800 und 4.000 Meter

2 Walking-Wettbewerbe über die Achtel- und Vierteldistanz

1 Achtel-Marathon

2 Viertel-Marathon-Wettbewerbe mit unterschiedlichen Strecken und Schwierigkeitsgraden

2 Halbmarathon-Wettbewerbe mit unterschiedlichen Strecken und Schwierigkeitsgraden

Alle Teilnehmer haben übrigens am Wettkampftag (22. August 2021) freien Eintritt im Wildpark Schwarzeberge und im Freilichtmuseum am Kiekeberg.



Hoffen auf Süderelbe-Cross-Lauf So., 31. Januar



Die Hoffnung stirbt zuletzt – das gilt auch für den Süderelbe Crosslauf 2021. Am Sonntag, 31. Januar soll eigentlich die 4. Auflage des Laufes rund um den Falkenberg stattfinden.

Ob und in welcher Form das Rennen ausgetragen werden kann, hängt davon ab, wie sich die Corona-Situation und die damit einhergehenden Beschränkungen im Januar entwickeln. Das Organisationsteam wird alles versuchen, um den Lauf durch die schöne Heidelandschaft südlich der Elbe stattfinden zu lassen.

Eine Anmeldung wird wahrscheinlich erst kurzfristig möglich sein. Also an alle Lauf-Fans: Haltet euch den 31. Januar frei und drückt die Daumen! Wir hoffen, wir sehen euch Ende Januar

WIR FEIERN DIE GLÜCKSSPIRALE!

50 JAHRE FÜR DEN SPORT

770 MILLIONEN
MEHR ALS 770 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSPIELSPORT.

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

LOTTO-HH.de

 **LOTTO® Guter Tipp.**
Hamburg

www.hntonline.de

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

Impressum

Die HNT, 3/2020, Dezember 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

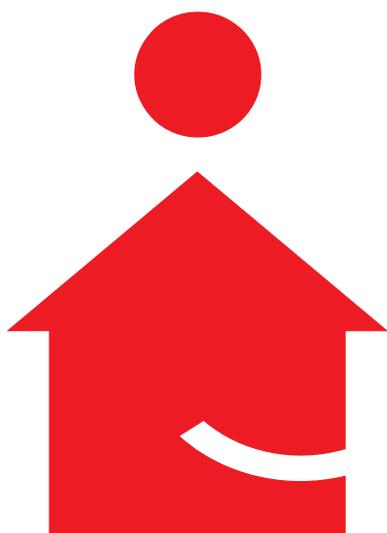
Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv



Finanzieren Sie Ihre Wunschimmobilie auch bei der Nr. 1?



[spkhb.de](https://www.spkhb.de)

Unsere erfahrenen Experten vor Ort bieten Ihnen beste Konditionen. Wir garantieren Ihnen innerhalb von drei Arbeitstagen einen Beratungstermin.

Termin unter
☎ 040 76691-5678

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude