HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V.

HNT

HAMBURG

Die HNT

Ausgabe 1 – Mai 2021

In den Startlöchern: Laufen, Wandern, Outdoor-Sport

HNT initiiert: Corona-Testzentrum in Neugraben

Im Heft: Sportlicher Rätselspaß für Kinder

So geht Sport heute!

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Liebe Mitglieder und liebe Freunde der HNT,

der (Vereins-)Sport hat in den letzten Monaten große Einschränkungen mittragen müssen. Die hiermit verbundenen Auswirkungen werden uns alle noch lange begleiten, dennoch haben wir es gemeinsam geschafft, einen Ausweg aus dieser Pandemie zu finden.

Die vielen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter stehen in den Startlöchern und werden, sobald es möglich sein wird, ein umfassendes Sportangebot für alle Bewohner der Region Süderelbe gestalten. Die Entwicklung von verschiedensten Angeboten wie zum Beispiel Darts, Golf aber auch einer neuen Wandergruppe werden in Kürze an den Start gehen.

In unserem Sport- und Fitnessstudio HNT-FitHus haben wir mit weiteren Maßnahmen die Voraussetzungen zur schnellstmöglichen Eröffnung getroffen. Die Anschaffung von Luftfilteranlagen wird die Raumluft deutlich verbessern. Auch für die Zeit nach der Pandemie wird diese Maßnahme für Allergiker einen guten Effekt bringen. Die Anschaffung von CO2-Ampeln, welche die Luftqualität messen, ist ein weiteres zentrales Element im Hygienekonzept unseres Gesundheitsstudios.

Auch die Weiterentwicklung der Sportanlage Opferberg zum HNT Sportpark Opferberg geht voran. Mit der Sanierung der Laufbahn inklusive einer elektronischen Zeitmessung für den Breiten- und Leistungssport sowie der Installation einer Flutlichtanlage wird noch in diesem Jahr begonnen. Die Gespräche zum Neubau eines großen Sporthauses gehen ebenfalls in eine neue Phase. Hierzu wird der Finanzsenator der Freien und Hansestadt Hamburg, Dr. Andreas Dressel, mit unserem Bundestagsabgeordneten, Metin Hakverdi, noch im Mai zu einem Besuch zum Opferberg kommen.

Ein moderner Sportverein wird die Prozesse der Digitalisierung vorantreiben müssen. Hierfür ist unter anderem Sebastian Alsgut im Rahmen der Präsidiumsarbeit verantwortlich. Mit Sicherheit wird die HNT auch in diesem Bereich viele neue Dinge entwickeln können.

Für Sonntag, 22. August planen wir den 2. Rosengartenlauf mit Start und Ziel am Wildpark Schwarze Berge. Wir gehen davon aus, dass wir diese familienfreundliche Laufveranstaltung mit einem angemessenen Hygieneplan auch werden durchführen können.

Wir sind äußerst zuversichtlich, dass das Sporttreiben im Sportverein und insbesondere in der HNT in Kürze wieder möglich sein wird. Die Gemeinschaft, die Geselligkeit und die vielen netten Menschen innerhalb der HNT-Familie wieder zu erleben, motiviert uns sehr.

Freut euch mit uns auf einen tollen sportlichen Sommer 2021.

Für das HNT-Präsidium

Mark Schepanski

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.

Kostenloser Schnelltest im „VIP-Raum“ der CU Arena

HNT ermöglicht neues Corona-Testzentrum in Neugraben

Süderelbe bekommt eine weitere Örtlichkeit, in der sich auf das Coronavirus getestet werden kann. Auf Initiative der HNT hat jetzt ein neues Testzentrum am BGZ Süderelbe direkt neben dem S-Bahnhof Neugraben eröffnet. Angeboten wird der kostenlose, vom Bund finanzierte Antigen-Schnelltest. Termine werden mit wenigen Klicks im Internet unter **www.corona-test-neugraben.de** gebucht.

„Wir sind sehr froh, dass die Umsetzung der Idee geklappt hat“, sagt Marcela Bode. Die Studioleiterin des HNT-FitHus hatte das Projekt zuletzt vorangetrieben. „Wir wissen als Sportverein um unsere soziale Verantwortung und wollten deshalb auch etwas für die Menschen hier in unseren Stadtteilen tun. Sie bekommen jetzt eine weitere Anlaufstelle, um sich kostenlos testen zu lassen und damit mehr Sicherheit.“

Bei der Umsetzung des Testzentrums arbeitet die HNT mit dem BGZ Süderelbe und der Neuwiedenthaler Apotheke zusammen, die schon seit März die Gratis-Schnelltests in der Galleria Rehrstieg anbietet. Die Firma Quantus Medical, die dort die Tests durchführt, wird jetzt auch in der neuen Test-Station mit geschultem Personal testen. Das Ergebnis gibt es bereits 15 Minuten nach dem Abstrich.

„Das ist auch für unsere HNT-Mitglieder eine schnelle und einfache Möglichkeit, einen Test zu machen“, freut sich Bode. „Besonders praktisch ist es für die FitHus-Mitglieder. Wenn wir unser Sportstudio hoffentlich bald wieder öffnen dürfen, können sie sich direkt nebenan vor dem Training testen lassen.“

Das Testzentrum in Neugraben hat ab sofort montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr geöffnet. Es befindet sich im sogenannten **„VIP-Raum“ der CU Arena**, direkt neben dem BGZ Süderelbe an der S-Bahn-Station Neugraben. Man erreicht das Testzentrum ganz einfach über den Haupteingang der CU Arena. Es wird um eine Terminbuchung gebeten. Ohne Termin kann es zu Wartezeiten kommen.

Wie geht es weiter?

Wir stehen in den Startlöchern

Es geht noch nicht alles, aber das was geht, sorgt für viel Begeisterung: Seit März können wir endlich wieder erste Angebote für Kinder unter 14 Jahren im Freien anbieten. Ein echter Lichtblick, besonders für unsere kleinen Sportlerinnen und Sportler. Darüber hinaus stand die HNT aber auch im Frühjahr 2021 zu großen Teilen still. Tennisspielen ist auch für Jugendliche und Erwachsene zu zweit und unter Einhaltung aller Hygienemaßnahmen möglich. Alle anderen Angebote dürfen weiterhin leider nicht stattfinden.

Für einen herben Rückschlag sorgte Ende April die bundesweite Corona-„Notbremse“. Kinder unter 14 Jahren durften jetzt nur noch in Fünfergruppen im Freien kontaktlos Sport treiben. Zuvor waren es immerhin noch Zehnergruppen mit Kontakt. Eine Entscheidung, die in Hamburg bei Vereinen, Sportlerinnen und Sportlern auf viel Unverständnis stieß.

Doch wir haben uns auch davon nicht entmutigen lassen. Dank des großen Engagements unserer Trainerinnen, Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben wir es geschafft, auch unter den massiven Einschränkungen durch diese „Notbremse“ die Kinder-Angebote zu einem großen Teil aufrechtzuerhalten. Die kleineren Gruppen bedeuten mehr Trainingszeiten, mehr organisatorischer Aufwand, zudem gibt es eine Testpflicht für die Anleitungspersonen – unser engagiertes und zumeist ehrenamtliches Personal nimmt das alles gerne in Kauf, solange sie damit die Kids in Bewegung halten können. Für dieses Engagement sind wir ihnen unglaublich dankbar.

Wie geht es nun weiter? Wir hoffen wirklich sehr, dass sich der letzte Trend fortsetzt und die Corona-Fallzahlen weiter zurückgehen. Das sollte dann die Voraussetzung für weitere Lockerungen im Sport sein. Sobald diese kommen, stehen wir in den Startlöchern, um unsere Angebote schnellstmöglich, den Corona-Bestimmung entsprechend wieder hochzufahren. Dazu noch mehr auf den nächsten beiden Seiten.

Unser Online-Kursprogramm

Exklusiv für HNT-Mitglieder

Der Lockdown ist für alle HNT-Mitglieder *kein* Grund sich nicht sportlich zu bewegen. Wir bringen euch die Sportangebote auf digitalem Wege bis ins Wohnzimmer – mit dem Online-Kursprogramm via ZOOM. Bei den ganz unterschiedlichen Angeboten aus unserem HNT-FitHus und den HNT-Abteilungen kann ganz einfach per Livestream zu Hause mitgemacht werden. Die Angebote sind so gestaltet, dass auf kleinem Raum mitgemacht werden kann.

Teilnehmen können alle FitHus- und HNT-Mitglieder. Dafür braucht es lediglich einen Computer, Notebook, Tablet oder ein Smartphone. Eine Registrierung bei ZOOM ist nicht erforderlich. Die Anmeldung und Kursbuchung erfolgt ganz einfach unter **www.hntonline.de/online-kurse** auf der HNT-Homepage.

Noch kein HNT-Mitglied? Wer noch kein HNT-Mitglied ist und einen Onlinekurs einmal unverbindlich ausprobieren oder eine Kursteilnahme buchen möchte, der meldet sich einfach per E-Mail **onlinekurse@hntonline.de**

Wir sind startklar!

Es wird Zeit für den erneuten Restart

Zu sagen, es kribbelt ein bisschen, wäre maßlos untertrieben. Wir alle in der HNT sind richtig heiß darauf, dass es endlich wieder losgeht. Nach einem halben Jahr Pause wird es Zeit für den erneuten Restart. Die jüngsten Entwicklungen und sinkenden Fallzahlen stimmen uns auch optimistisch, dass wir bald zumindest im Freien wieder gemeinsam Sport treiben dürfen. Sobald die rechtlichen Vorgaben uns das erlauben, wollen wir mit einigen neuen Angeboten durchstarten. Wir testen dann im HNT Sportpark Opferberg Fitnessgeräte, Laufen mit Meike und Wandern mit Bernd. Für die letzteren beiden Angebote könnt ihr euch jetzt schon bei uns melden.

„Wandern mit Bernd“

Wer hat Lust zusammen mit Gleichgesinnten zu wandern?

Der Süderelberaum – speziell die Fischbeker Heide, das Fischbektal und der Rosengarten – bieten für das Wandern eine Vielzahl guter Gelegenheiten. Die HNT startet eine Wandergruppe, für die es im genannten Gebiet zum gemeinschaftlichen Wandern geht. Geplant ist unter der Leitung von Bernd Schneider zweimal wöchentlich – Dienstagvormittag und Donnerstagnachmittag – Wanderungen von zwei bis drei Stunden durchzuführen.

Sie beginnen entweder am HNT Sportpark Opferberg (Platzwarthaus) oder an der Buskehre am Ende des Falkenbergswegs in Waldfrieden und werden eine Länge von maximal 12 Kilometern haben.

Erstmals geht es voraussichtlich Ende Mai los zum Wandern. Empfohlen wird dazu festes Schuhwerk und angepasste Kleidung. Für die leibliche Verpflegung sorgt jeder Teilnehmer selbst. Das Angebot richtet sich an HNT-Mitglieder aller Altersgruppen, die mindestens 10 Kilometer am Stück in Wandergeschwindigkeit gehen können.

Interessierte melden sich einfach bei Bernd Schneider und senden mit dem Betreff „Wandern mit Bernd“ eine E-Mail an wandern@hntonline.de. Er meldet sich dann rechtzeitig und teilt Details mit – in Abhängigkeit von den Entwicklungen der aktuellen Corona-Lage.

Neue Outdoor-Fitnessgeräte ausprobieren

Die Kübler-Roadshow macht Station im HNT Sportpark Opferberg

Bei strahlendem Sonnenschein an den Geräten noch ein paar Übungen machen – das geht diesen Sommer auch im HNT Sportpark Opferberg. Ende Juni, Anfang Juli macht die „Kübler Roadshow“ Station auf unserer Anlage.

Im Rahmen seiner deutschlandweiten Tour stellt uns der Sportgerätehersteller Kübler Sport für zwei bis drei Wochen verschiedene Outdoor-Fitnessgeräte zur Verfügung. Die Geräte können dann in dieser Zeit nach Lust und Laune bei uns auf der Anlage getestet und ausprobiert werden. „Wir freuen uns, dass das klappt und wir damit im Sommer ein weiteres neues Angebot im HNT Sportpark Opferberg machen können“, sagt HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs. „Die genauen Modalitäten werden gerade noch geklärt. Sobald alles steht, informieren wir auch über den genauen Zeitraum, wann die Geräte hier sein werden.“

Die Geräte sind verstellbar und damit für alle Personen geeignet, unabhängig von Alter, Größe und Fitnesslevel. Es ist zudem geplant, dass das neuartige Outdoor-Training an den Geräten anfangs auch von einem Team von Kübler Sport begleitet wird.

Schnupper-Kurse – Laufen ohne Leistungsdruck

Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote in der Natur

Jeder kann dabei sein – Alter und Geschlecht spielen keine Rolle. Menschen mit Vorerkrankungen etwa des Herz-Kreislaufsystems benötigen für die Teilnahme eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung. Allen Personen über 35, die länger keinen Sport gemacht haben, wird vor Kursbeginn eine sportmedizinische Untersuchung empfohlen. Alle Angebote starten, sobald die gesetzlichen Schutzverordnungen es erlauben und die zulässige Gruppengröße feststeht.

Die Trainingszeiten werden dann mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern direkt abgestimmt. Teilt uns vorab per E-Mail oder telefonisch mit, für welches Angebot ihr euch interessiert. Information und Anmeldung bei Meike Paul, E-Mail gesundheitssport@hntonline.de oder Mobiltelefon 0171 7529950.

Kurs 1

Einstiegskurs ins langsame Laufen – Einzelpersonen und Paare

10 Wochen / 20 Termine á 1 Stunde

Für dieses Angebot gibt es keine Voraussetzungen. Es eignet sich für alle, die ihrer Gesundheit mit Bewegung an der frischen Luft etwas Gutes tun möchten. Lauferfahrungen sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch gut geeignet für Paare, die das gemeinsame Laufen miteinander ausprobieren möchten. Zu Beginn der Kursstunde gibt es jeweils eine kurze Erwärmung mit Mobilisation der Gelenke, danach Gehen und kurze Laufintervalle im Wechsel. Dehnen erfolgt zum Abschluss. Das Laufpensum wird ganz vorsichtig gesteigert. Ziel ist es zum Ende des Kurses 20 Minuten im Stück langsam laufen zu können. Der Kursbeitrag beträgt 150 Euro (für HNT-Mitglieder 127,50 Euro).

Kurs 2

Laufen als meditative Körper- und Naturerfahrung

10 Wochen / 10 Termine á 1 Stunde

Lauferfahrung ist für diesen Kurs nicht erforderlich, aber hilfreich. Dieses Angebot richtet sich an alle, die durch bewusste Bewegung innerlich zur Ruhe kommen möchten. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, Laufen einmal ganz anders zu erleben, als es üblicherweise im Sport praktiziert wird. Dabei stehen Körperwahrnehmung und Stressabbau im Mittelpunkt. Die Stunde beginnt mit einer Bewegungsmeditation und einigen Übungen zur Mobilisation der Gelenke. Auf einem Rundkurs durch das Naturschutzgebiet wird langsames Laufen mit Körperwahrnehmungsübungen kombiniert. Die Bewegungseinheit endet mit verschiedenen Dehnpositionen und Atemübungen. Der Kursbeitrag beträgt 80 Euro (für HNT-Mitglieder 68 Euro).

Kurs 3

Laufen & Beckenbodenübungen – Kombitraining für Neueinsteiger

10 Wochen / 10 Termine á 1½ Stunden

Dieses Kursangebot richtet sich an Frauen, die ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für einen gesunden und funktionsfähigen Beckenboden kennenlernen möchten, das ausschließlich im Freien stattfindet. Die Teilnehmerinnen sollten ein gewisses Interesse für Anatomie mitbringen, da die praktischen Einheiten von Wissensvermittlung rund um den Beckenboden begleitet werden. Der Kurs beinhaltet Bewegungsabläufe, bei denen die Beckenbodenmuskulatur im Mittelpunkt steht. Dazu gehören Gehen und Laufen mit spezieller Wahrnehmung der Beckenregion. Die Stunde endet mit sinnvollen Dehnübungen – dabei werden insbesondere die Muskelgruppen berücksichtigt, die für die Beckenaufrichtung entscheidend sind. Der Kursbeitrag beträgt 120 Euro (für HNT-Mitglieder 102 Euro).

Kurs 4

Laufen, Beckenboden- und Krafttraining für Fortgeschrittene

10 Wochen / 10 Termine á 1½ bis 2 Stunden

Für diesen Kurs sind erste Lauferfahrungen in der Natur (unebenes Gelände) erforderlich. Es sollten mindestens 15 Minuten Laufen am Stück und ein sicherer Einbeinstand ohne Festhalten möglich sein. Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die bereits sportlich aktiv sind und sich eine Kombination aus verschiedenen Trainingsmethoden im Freien wünschen. Im Mittelpunkt steht hier das Laufen in der Natur. Hinzu kommen Einheiten mit verschiedenen Beckenbodenübungen und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Jede Stunde beginnt mit einer Erwärmung und endet mit einer Stretching-Einheit. Der Kursbeitrag beträgt 150 Euro (für HNT-Mitglieder 127,50 Euro).

Unterwegs in Wald und Heide

HNT Nordic-Walking-Gruppen wollen wieder loslegen

Sobald es die Corona-Vorgaben zulassen, gehen auch unsere Nordic-Walking-Gruppen wieder auf Tour. Die Gruppen von Susanne Kaden und Sylwia Welp sind dann wieder zu ihren gewohnten Zeiten im Fischbektal und der Haake unterwegs. Neu ist, dass die Mittwochabendgruppe von Susanne jetzt das ganze Jahr über in der Haake walkt.

Beim Nordic Walking wird schnelles Gehen mit dem Einsatz von Stöcken kombiniert. Dadurch wird nicht nur der Kreislauf angekurbelt, es kräftigt auch die Muskeln im Oberkörper. Die Bewegung an der frischen Luft ist gesund und das Walken in der Gruppe immer ein großer Spaß. Wer an einer unserer festen Walking-Gruppen teilnehmen möchte, sollte bereits Vorerfahrung mitbringen. Alle Zeiten und Termine findet ihr im Internet unter

www.hntonline.de/nordic-walking.

Beachtet bitte, dass sich die Montags- und Freitagsgruppe im Juni, Juli und August bereits um 8.30 Uhr treffen.

Für Anfänger bieten wir in regelmäßigen Abständen spezielle Einsteigerkurse an. Dazu und für weitere Fragen steht euch Susanne Kaden, Telefon 040 7968378, gerne zur Verfügung. Sollte sie einmal nicht erreichbar sein, hilft das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de weiter.

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"

Das FitHus-*online* Kursprogramm

Montag
9:00-10:15 Hatha Yoga
19:30-20:30 Rücken & Entspannung

Dienstag
9:00-10:15 Rücken Yoga
18:00-18:45 Kraftworks Coronaversion
19:00-20:00 Yoga Workout

Mittwoch
9:00-10:00 Sanftes Krafttraining für den Rücken
17:45-18:45 Zumba
19:00-19:45 Workout
20:00-21:15 Yoga

Donnerstag
9:00-9:45 Fit in den Tag
10:00-10:45 Bauch-Beine-Po
16:05-17:15 Active Aging Yoga
17:30-18:30 Hatha Yoga

Freitag
9:30-10:15 Bauch-Beine-Po
17:15-18:15 Zumba

Anmeldung zu den FitHus-Online-Kursen für FitHus-Mitglieder ganz einfach auf **www.hntonline.de/online-kurse**.

Hier findet sich auch eine Übersicht zu allen aktuellen HNT-Online-Kursen – die natürlich auch von FitHus-Mitgliedern alle gerne ausprobiert werden können. Sobald es wieder möglich ist, startet wir direkt in FitHus mit dem gewohnten abwechslungsreichen Kursprogramm. Den Stand er Dinge immer auch auf **www.fithus.de**.

Liebe FitHus-Mitglieder,

es ist mir ein großer Herzenswunsch, mich zwischendurch einmal bei Euch zu melden und Euch wissen zu lassen, dass wir Euch so sehr vermissen! Es ist sehr traurig, die leeren Räume im FitHus ohne Leben zu sehen, ohne Euch, denn ihr fehlt so sehr!

Wir bedanken uns ganz herzlich für Eure Solidarität. Schön, dass uns die Allermeisten von Euch bis heute treu geblieben sind.

Im Hintergrund bereiten wir ein weiteres Mal die Wiedereröffnung vor. Allerdings wird das FitHus dann voraussichtlich noch entsprechend der Corona-Regeln mit Abstand zwischen den Geräten eingerichtet sein. Wir haben aber vier große Luftreinigungsgeräte angeschaft, die für gute Luft sorgen sollen. Und es stehen CO^2-Ampeln für unsere Räume bereit.

Bis dahin empfehle ich Euch noch einmal unsere Onlinekurse. Dieses Angebot läuft weiterhin erfolgreich über Zoom. Die Kurse sind sehr gut besucht und es macht wirklich viel Spaß. Wenn ihr es noch nicht getan habt, schaut doch mal rein: www.hntonline.de/online-kurse

Außerdem könnt Ihr Euch jetzt direkt neben dem FitHus im VIP-Raum der CU Arena kostenlos auf Corona testen lassen. Gemeinsam mit dem BGZ, der Neuwiedenthaler Apotheke und der Firma Quantus Medical hat die HNT hier ein neues Testzentrum eingerichtet: www.corona-test-neugraben.de

Wenn es Neuigkeiten gibt, informieren wir Euch umgehend auf unserer Homepage und auch auf Facebook.

Bis dahin, wir werden Euch sicherlich bald wieder sehen. Wir können es kaum erwarten!

Eure Marcela und das ganze FitHus-Team

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-Beschränkungen 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

LERDON Steuerberater ist die moderne Steuerberatungskanzlei seit über 40 Jahren in Ihrer Region. Das Fundament unseres Erfolges sind unsere mehr als 50 Mitarbeiter. Wir bieten unseren Mitarbeitern ein breites Spektrum an Karrieremöglichkeiten mit spannenden Herausforderungen und verantwortungsvollen Aufgaben. Werden Sie Teil unseres Teams in Voll- oder Teilzeit und starten eine Karriere bei LERDON.

Wir suchen:

- Lohnbuchhalter/ Finanzbuchhalter/ Steuerfachangestellte (m/w/d)
- Steuerfachwirte/ Bilanzbuchhalter/ Steuerassistenten (m/w/d)
- Steuerberater (m/w/d)
- Büromanager (m/w/d)

Mehr Infos unter www.lerdon.de

Wann kommen Sie in unser Team?

Niederlassung Neugraben:
Cuxhavener Str. 355 •
21149 Hamburg

Niederlassung Harburg:
Harburger Schloßstraße 30 •
21079 Hamburg

Digitale Kanzlei 2020 2021 DATEV

Exzellenter Arbeitgeber 20/21 – Beste Chancen für Ihre Karriere – Steuerberaterverband Hamburg e.V.

@lerdonsteuerberater

Berufung für HNT-Judoka

Johannes Eidinger im Nationalkader

Judoka Sönke Schillig vom WTSV Concordia und HNT-Judoka Johannes Eidinger gehören jetzt zum Kata-Nationalkader 2021. Die beiden wurden Anfang März vom Deutschen Judo-Bund (DJB) berufen. Sie können damit in ihrer Kategorie „Kime-no Kata“ an großen internationalen Turnieren teilnehmen. Es könnte sogar ein Platz bei einer Europa- oder Weltmeisterschaft winken. Mit der Berufung wurde das Hamburger Duo unter anderem für seine jüngsten Leistungen belohnt. Im vergangenen Oktober hatten sich die Beiden bei südamerikanischen Online-Meisterschaften einen ersten Platz gesichert. Sönke Schillig war bereits 2014 bei den German Kata Open in Hamburg erfolgreich. Für HNT-Judoka Johannes Eidinger ist es die zweite Berufung in die Kata-Nationalmannschaft. 2017 wurde er bereits auf Malta mit seinem damaligen Partner Andreas Ber Vize-Europameister.

Ehrenamtlerin des Jahres

Fußballverband ehrt Yvonne Petrich

Im Juni 2020 war sie HFV-Ehrenamtlerin des Monats – nun wurde Yvonne Petrich vom Hamburger Fußball-Verband als HFV-Ehrenamtlerin des Jahres 2020 ausgezeichnet. „Ich kann es immer noch nicht glauben und bin echt platt,“ so die glückliche Gewinnerin: „Ich freue mich riesig über diese Auszeichnung. Sie bedeutet mir unglaublich viel und es freut mich total, dass das Ehrenamt so geschätzt wird.“ Die Mutter von fünf Kindern war Abteilungsleiterin im HNT-Fußball, selbst Spielerin, im Bundesfreiwilligendienst bei der HNT und Auswahlspielerin in Hamburg. Zudem engagiert sie sich als Gewaltpräventions-Pädagogin.

Hoffen auf Basketball-Herbst

Sven Derlien leitet Bezirksliga-Team

Seit dem vergangenen Sommer sind die HNT-Basketballer zurück in der Bezirksliga – zumindest auf dem Papier. Denn auch in Hamburgs Basketball-Ligen ruht seit November aufgrund der Pandemie der Ball. Im April hat der Hamburger Basketball-Verband (HBV) nun die Entscheidung getroffen, dass die aktuelle Spielzeit abgebrochen und annulliert wird. Das bedeutet für unsere Basketball-Herren: Neuer Versuch im Herbst, dann wird hoffentlich auch in der Hamburger Bezirksliga wieder gespielt. Darauf hofft auch Sven Derlien. Er ist der neue Mann an der Seitenlinie der HNT-Basketballer. Sven kam zu Beginn der aktuellen Saison vom TVV Neu Wulmstorf zur HNT und ist damit zurück an alter Wirkungsstätte. Vor über 20 Jahren spielte er selbst für die HNT, durchlief hier den Weg von der Jugend bis zu den 1. Herren. Er baute ein Jugendteam auf und war als Trainer der 2. Damen aktiv. Nun geht Sven mit den 1. Herren die neue Herausforderung in der Bezirksliga an. Dort löst er den bisherigen Spielertrainer Audrius Dobrovolskas ab.

Versammlung einmal anders

Tanzabteilung im virtuellen Raum

Da die Corona-Pandemie keine Präsenzveranstaltung zuließ, führte die Abteilungsleitung der Tanzabteilung die diesjährige Abteilungsversammlung mir der Videokonferenz-Plattform Zoom durch.

Ursprünglich war die Abteilungsversammlung am 26. März als Präsenzveranstaltung in der großen HNT Vereinshalle geplant. Leider konnten wir aufgrund der steigenden Infektionszahlen die Versammlung nicht in Präsenz durchführen. Deshalb wurde beschlossen, die Veranstaltung schließlich am 15. April via Zoom durchzuführen. Anstatt in der Sporthalle fand die Veranstaltung in dem „virtuellen Konferenzstudio“ im FitHus statt, von wo ansonsten die HNT-Onlinekurse gesendet werden. Alle Mitglieder der Tanzabteilung erhielten im Vorfeld über ihre jeweiligen Gruppensprecher die persönlichen Zugangsdaten, mit denen sie sich von zuhause am PC, Laptop oder Tablet in die Versammlung einwählen konnten.

Am Tag der Versammlung erschienen dann erfreulicherweise über 30 Mitglieder im „virtuellen Raum“. Besonders erfreulich war auch, dass sich mit Mark Schepanski und Sebastian Alsgut gleich zwei Präsidiumsmitglieder zugeschaltet hatten.

Für die Abteilungsleitung, die nach negativen Coronatests im FitHus-Studio vor Ort war, waren etwa 25 der teilnehmenden Mitglieder über einen Bildschirm auch per Kamerabild zu sehen. Außerdem war ein Chat einsehbar, so dass die Mitglieder während der Versammlung Anmerkungen machen und später auch abstimmen konnten. Zudem bestand für die Mitglieder die Möglichkeit, sich über ihre Mikrofone direkt zu äußern.

Der Start der Versammlung war aufgrund der noch neuen technischen Umstände ein wenig holprig. So musste zu Beginn das Mikrofon noch einmal gewechselt werden, damit die Stimmen der Abteilungsleitung bei den Mitgliedern zu Hause besser zu hören waren. Einige Mitglieder hatten sich mit einem Pseudonym angemeldet, so dass erst einmal geklärt werden musste, wer als stimmberechtigtes Mitglied anwesend war und wer als Gast teilnahm.

Danach wurde die Versammlung gemäß der Tagungsordnung durchgeführt. Insbesondere bei den Abstimmungen kam es dann ab und an zu Verzögerungen, bis alle Stimmen ausgezählt waren. Insgesamt konnte die Versammlung jedoch reibungslos durchgeführt werden und auch das Stimmenauszählen klappte immer besser.

Norbert Siats wurden als 1. Vorsitzender und Beate Kohlfaerber als Kassenwartin der HNT-Tanzabteilung wiedergewählt. Die Abteilungsleitung besteht somit weiterhin aus Norbert Siats, Sonja Jürgens und Beate Kohlfaerber. Für die Abteilungsleitung war die Online-Veranstaltung deutlich anstrengender als eine Präsenzveranstaltung. Trotzdem konnte diese neue Hürde, auch dank der technischen Unterstützung des HNT-Teams, gut gemeistert werden.

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

DEMNÄCHST NEU BEI UNS:
DPD PICKUP SHOP
Einfach während des Einkaufes an der Information unseres Marktes in Neugraben Ihr Paket abholen oder zurückgeben.
dpd

Voll abräumen!
Jetzt auch bei EDEKA DeutschlandCard holen, punkten, sparen ...
Jetzt kostenlos anmelden und Vorteile sichern!
Punkte dich glücklich
DeutschlandCard

Die Infektionsschutzauflagen hindern uns aktuell weiterhin, mit euch zusammen die Sportplätze, Sporthallen und alle anderen Sportstätten der HNT mit Leben zu füllen. Wir sind jedoch sicher, dass es in den kommenden Wochen schrittweise wieder los geht. Alle Übungsleiter und Mitarbeiter der HNT freuen sich darauf, den Krisenmodus zu verlassen und wieder mit dem gewohnten und noch größeren HNT-Sportprogramm für euch da zu sein! Der aktuelle Fortschritt findet sich immer 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

HNT
HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 E.V.
HAMBURG

Sports LINE

GEMEINSAM GEWINNEN

Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit der HNT

www.erima.de

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

Sportlicher Rätselspaß an der frischen Luft

Wir schicken eure Kinder auf Entdeckungstour am Vogelkamp. Unsere Kinderrallye besteht aus mehreren kleinen Rätselaufgaben und einfachen sportlichen Übungen. Sie lässt sich wunderbar mit einem Familienspaziergang durch die schöne Grünanlage am Johannisland verbinden.

Also schnappt euch gleich die Zeitung und los geht's an der großen Wiese direkt beim Nordausgang vom S-Bahnhof Neugraben! Wer alle Lösungen findet, kann mit etwas Glück auch was gewinnen. Wir verlosen unter den Teilnehmern einen Geschenkkorb von unserem Partner EDEKA Warncke's Frischcenter.

1

Diese Steine zeigen den Joggern, welche Wege sie laufen können und wie lang diese sind. Die Steine stehen über die ganze Wiese verteilt am Rande der Wege. Wie viele dieser Steine findest du?

2

Hier auf der Wiese gibt es überall „Fitness-Inseln“ mit ganz unterschiedlichen Sportgeräten. Auf dem Foto siehst du eines davon. Findest du es? Wenn ja: Welche Farbe haben die zwei Stangen?

Rund um die Sportgeräte wurden auf der Wiese auch viele neue Bäume gepflanzt. Sie sind noch ziemlich klein und für diese Aufgabe nicht wichtig. Schaut euch lieber mal die alten, großen Bäume an.

Sie stehen ziemlich genau in der Mitte der Wiese, alle in einer Reihe.

Wie viele sind es?

3

4

Jetzt wird es das erste Mal sportlich: Auf dieser Schaukel üben wir Balancieren. Klettere auf die Schaukel und versuche, um die Ketten herum von einem Ende zum anderen zu gehen – dabei nicht runterfallen!

Wir bleiben noch kurz beim Beachvolleyball-Feld. Hier steht die zweite sportliche Aufgabe an: Weitsprung. Nimm auf dem Rasen Anlauf, spring direkt vor dem Sand ab, Knie anziehen und beim Landen mit geschlossenen Beinen auf beiden Füßen in die Knie gehen.

6

Was hier wie eine riesengroße Sandkiste aussieht, ist ein Beachvolleyball-Feld.

Natürlich kannst du mit deinen Freunden gerne eine Runde spielen.

Wir wollen aber etwas anderes wissen: Welches Wort steht oben auf der gelben Kante des Volleyball-Netzes?

5

Die nächste Aufgabe ist der Brückenlauf. Wir machen dir das auf dem Foto einmal vor. Nutze dafür den Balken auf der Fitness-Insel. Mit geradem Rücken, den Händen auf dem Boden und mit den Füßen auf dem Balken seitwärts gehen.

7

Zum Abschluss kannst du dich noch mal richtig austoben. Denn die Aufgabe lautet: Parcours. Auf der großen Fitness-Insel am Ende der Wiese kannst du klettern, balancieren und springen üben. Beim Landen (am Besten auf dem weicheren blauen Boden) bitte in die Knie gehen.

9

8

Ein kleines Rätsel haben wir noch für dich: Wie du hier sehen kannst, hängen auf einer Fitness-Insel zwei Turnringe.

Welche Farbe haben die beiden Ringe?

Auf unserer Homepage gibt es auch noch mehr **Outdoor-Spaß**. Unter dem Motto „Mit Kindern draußen Sport machen“ haben unsere Übungsleiterinnen Kathrin und Carola jede Menge Übungen und Aufgaben zusammengestellt. Unter anderem zeigen die beiden auch, was du auf dem Spielplatz am Vogelkamp alles machen kannst. Das und noch mehr findest du auf **hntonline.de/outdoor-spass**

Na, konntest du alle 5 Fragen beantworten? Wenn ja, kannst du jetzt noch an unserer Verlosung teilnehmen und mit etwas Glück einen Geschenkkorb von unserem Partner EDEKA Warncke's Frischecenter gewinnen.

Mitmachen geht ganz einfach:

Geh auf die HNT-Homepage **hntonline.de/zeitung-kinderrallye** oder scanne einfach den QR-Code.

Dort gibst du deine Kontaktdaten und die fünf Antworten ins Onlinefeld ein. Anschließend das Ganze mit einem Klick absenden.

Dann heißt es nur noch Daumen drücken. Teilnahmeschluss ist der 26. Juni 2021. Danach ziehen wir den Gewinner. Viel Glück!

EDEKA Warncke's Frischecenter

Neubeginn nach dem Zweiten Weltkrieg

Sehnsucht nach Freiheit und Gemeinschaft machen Vieles möglich

Hausbruch, Neugraben und Fischbek waren nicht mehr wiederzuerkennen. Wo sich vor wenigen Jahren noch Äcker, Bauernwald und weite Heideflächen gedehnt hatten, erstrecken sich jetzt Barackenlager und Behelfsheime. Nach den Luftangriffen auf Hamburg im Sommer 1943 hatte man mit Hilfe von Kriegsgefangenen und KZ-Insassen aus dem Lager Neuengamme Plattenhäuser errichtet. Sie dienten ihren Bewohnern vielfach über zwei Jahrzehnte als Unterkunft, bis sie vor allem in den 1960er Jahren abgerissen wurden, um Platz zu machen für Neubauten wie am Petershof. Der Südteil wurde mit Hilfe der Deutschen Wohnungsbaugesellschaft bis 1965 saniert und insbesondere durch die Arbeit seiner Bewohner und ihrer „Siedlungsgemeinschaft Falkenberg von 1946 e.V." in ein vorbildliches Eigenheimgebiet umgewandelt. Der westliche Teil der Behelfsheime wurde erst Anfang der 1970er Jahre bei der Errichtung des Süderelbezentrums abgerissen. Ihre Bewohner fanden vielfach in den großen Neubausiedlungen Sandbek und Neuwiedenthal eine neue Heimat.

Auch das Lager auf dem HNT-Gelände diente bis 1968 als Notunterkunft. Die Sorge ums tägliche Brot, Kleidung und Heizmaterial bestimmte das Leben in den ersten Nachkriegsjahren. Jeder versuchte, durch Anlage eines Gartens oder durch Kleintierhaltung seine Lage zu verbessern. Die HNT vergab an die Bewohner der Opferbergbaracken Grabeland gegen eine „Anerkennungsgebühr" und erlaubte die Errichtung von Hühnerställen.

Neben dem Überlebenswillen gab es ein großes Bedürfnis nach den Dingen, die man lange entbehren musste. Kinofilme ohne Durchhalteparolen, Theater, Musik, Kunst und Literatur wurden intensiv genossen. Mit der Entscheidung der Alliierten, eine demokratische Selbstverwaltung in den Gemeinden wieder zuzulassen, lockerten sie auch das bestehende Versammlungsverbot, das gesellschaftliche, sportliche und politische Leben begann allmählich wieder.

Nachdem die Briten in Hamburg den „Hamburger Verband für Leibesübungen" (HVL) als Nachfolger des NS-Reichsbundes genehmigt hatten, wurde die HNT von der alten Vereinsführung neu angemeldet. Schon am 3. Oktober 1945 fand die erste Mitgliederversammlung statt. Dabei wurden sowohl die Entlastung des alten Vorstandes als auch die Bestellung des neuen Vorstandes einstimmig vorgenommen, ein deutliches Anzeichen dafür, dass die NS-Zeit zu keiner Spaltung innerhalb des Vereins geführt hatte.

Die vordringlichen Probleme des Vereins, die Hallenfrage und die Sportplatzfrage wurden sogleich diskutiert, ohne dass eine Lösung gefunden werden konnte, denn noch bestand das Sportverbot. Die Halle hatte man für drei Jahre einen chemischen Betrieb vermietet, um einer Beschlagnahme zu entgehen. Um das Sportleben wieder in Gang zu bringen, wurden für Handball, Fußball, Faustball, Leichtathletik sowie das Turnen Fachwarte eingesetzt. Die zweite Versammlung im Januar 1946 beauftragte einen Ausschuss, mit den Vereinen Fortuna Neugraben von 1945 und dem TV Fischbek Verhandlungen zwecks eines Zusammenschlusses aufzunehmen.Um nach der offiziellen Sporterlaubnis am 2. März 1946 überhaupt wieder Sporttreiben zu können, wurde der Jahn-Platz gepachtet und wieder hergerichtet. Die Fußballabteilung trat ins Leben. Bereits zu Pfingsten 1947 gab es ein erstes großes Feldhandball-Turnier mit allen benachbarten Vereinen, ein Jahr später nahmen daran bereits die bekannten Harburger und Hamburger Vereine teil. Aber der Platz blieb ein Provisorium für die 287 Mitglieder (1947).

Daher griff die Vereinsführung auf die alten Vorschläge aus den 1930er Jahren zurück und forderte, auf dem Gelände des „Jägerhofes" einen Sportplatz zu bauen. Aber leider fehlte es „immer an dem Unternehmungsgeist der jeweiligen Amtsleiter", heißt es im Protokoll der Jahreshauptversammlung vom Februar 1948. Um die Angelegenheit zu beschleunigen, bot der Verein das eigene Gelände samt der Opferberghalle der Hansestadt Hamburg für den Bau eines Platzes und einer neuen Halle an. Aber man stieß damit auf keinerlei Interesse. Erst nach der Währungsreform und dem Einsetzen des Wirtschaftswunders griff die Behörde endlich den Jägerhof-Plan auf. Am 17. September 1950 fand die Einweihung statt. Fußball und Leichtathletik nahmen damit einen großen Aufschwung.

Inzwischen war die HNT-Halle wieder frei geworden, aber angesichts der wirtschaftlichen Notlage der Mitglieder war der Verein zunächst außerstande, die Instandsetzung mit eigenen Kräften und Mitteln vorzunehmen. Man machte sich dennoch an die Arbeit, schaffte sanitäre Anlagen und einen Sielanschluss und richtete sie provisorisch wieder her, damit der Hallenbetrieb anlaufen konnte. Erst 1969 wurde die HNT-Vereinshalle gründlich renoviert und dem damals neuen Gymnasium Neugraben – heute Gymnasium Süderelbe – am Falkenbergsweg für den Unterricht zur Verfügung gestellt. Vergebens hatte der Verein auf einen Zuschuss oder auf Hilfe der Stadt gehofft.

Die aus der Not geborene Idee des Opferbergsportplatzes wurde weiterverfolgt. Der Bau der Siedlung Neuwiedenthal und das Anwachsen der Schulstätten schufen Handlungsbedarf, für den der Verein eine großzügigen Sportanlage konzipierte: Die eigenen Anlagen sollten mit einem Sportplatz und einer großen Sporthalle kombiniert und durch ein Schwimmbad am Falkenbergsweg und ein Freizeitgelände komplettiert werden. Doch wieder: Während der Verein immer ungeduldiger wurde, blockte die Politik über Jahre jeden Fortschritt ab. Angeblich fehlende Haushaltsmittel hielten in der Regel als Entschuldigung her. So wurde daraus am Ende zwar der erste Sportplatz Hamburgs mit einer Kunststoff-Laufbahn, eine große und letztlich wirtschaftlichere Lösung verspielten die Verantwortlichen. Die feierliche Einweihung des Opferbergsportplatzes am 28. September 1974 wurde zudem zur Geburtsstunde der zusammen von der HNT mit dem TV Fischbek gegründeten Leichtathletikgemeinschaft Hausbruch-Neugraben-Fischbek LGHNF.

Seither haben die Leichtathleten den Platz am Opferberg nicht nur zu einem der meistgenutzten in Hamburg gemacht. Die LGHNF entwickelte sich zu einem Pionier des Breiten- und Volkssports mit einem Angebot an Veranstaltungen, das in Norddeutschland seinesgleichen sucht. Aber auch sie hatte es nicht leichter als die „Mutter HNT". Damit die Anlage auch wirklich sinnvoll zu nutzen war, musste man enorme Eigenmittel investieren.

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

Bundestagsabgeordneter zu Gast bei der HNT

Metin Hakverdi (SPD) informierte sich ausführlich

Im März war der Bundestagsabgeordnete für den Wahlkreis Hamburg-Bergedorf/Harburg im HNT-Vereinshaus zu Gast. Metin Hakverdi (SPD, Foto vorne links) informierte sich in einem vertrauensvollen und konstruktiven Gespräch über die aktuelle Situation des Vereins. Als Gesprächspartner standen ihm HNT-Präsident Mark Schepanski (Foto vorne rechts) sowie Klaus Jakobs und Mark Schütter (Foto hinten von rechts) von der HNT-Geschäftsführung zur Verfügung.

Neben der Vereinsentwicklung und der Sportinfrastruktur ging es insbesondere um die Weiterentwicklung der Bezirkssportanlage Opferberg zum HNT Sportpark Opferberg. Metin Hakverdi lobte dabei das hohe ehrenamtliche Engagement innerhalb des Großsportvereins im Hamburger Süden. Der Besuch endete mit einer Vor-Ort-Begehung der Sportanlage. Dabei wurde verabredet, dass es im späteren Frühjahr ein erneutes Treffen geben soll.

HNT-Delegierte versammelten sich zum Hybrid-Treffen

Am 26. April fand erstmals die Delegiertenversammlung der HNT – wie die Vereinshauptversammlung bei der HNT genannt wird – als hybrides Treffen statt. Wegen der Einschränkungen aufgrund der Pandemiesituation war nur ein kleiner Personenkreis vor Ort in die HNT-Vereinshalle gekommen, die Mehrzahl der Delegierten aus den HNT-Abteilungen nahm online über eine Internet-Videokonferenzplattform teil. Das Präsidium mit Mark Schepanski, Reinhold Stehr und Sebastian Alsgut wurde mit einer überwältigenden Mehrheit entlastet und ihm wurde für das große Engagement gedankt. Ein großer Dank ging dabei auch noch einmal an Karen Hacker, die sich über viele Jahre in den Dienst der HNT gestellt hatte und aus beruflichen Gründen vor Ablauf der Wahlperiode aus dem Präsidium ausgeschieden ist. Die Delegierten verabschiedeten zudem eine Satzungsänderung. Zukünftig dürfen in der HNT auch rein digitale Versammlungen stattfinden. Diese Änderung wurde notwendig, da das aktuelle Gesetz, das diese pandemiebedingten Ausnahmeformate erlaubt, am Jahresende ausläuft.

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

AVIE Apotheke

Markt Apotheke Neugraben – Partner von AVIE
Inhaberin Johanna Borutta-Sobakpo e. Kfr. | Marktpassage 7 | 21149 Hamburg
Telefon 040 701006-0 | Fax 040 701006-10 | https://markt-apotheke-neugraben-hamburg.avie.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 - 19.00 Uhr | Samstag 8.00 - 14.00 Uhr

Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum, liebe Ev!

Seit 50 Jahren ist Ev Bax Übungsleiterin in der HNT

Im April diesen Jahres war das halbe Jahrhundert voll: Seit 50 Jahren steht Eva-Maria „Ev“ Bax (85) bei uns als Übungsleiterin in der Sporthalle.

Gemeinsam mit ihrem Ehemann Peter organisiert sie außerdem seit Jahren die Aktivitäten der HNT-Seniorenabteilung. Zu unserem Jubiläums-Interview hat sie Peter deshalb direkt mitgebracht.

Liebe Ev, wie bist du damals zur HNT gekommen?

Ich habe als junges Mädchen Leichtathletik in der HNT gemacht. Mit 15 Jahren habe ich bei den Bundesjugendkämpfen den 1. Platz im Dreikampf belegt. Die HNT wollte mich damals auch gerne zum Handball holen, aber daraus wurde nichts.

Wieso denn Handball? Hattest du einen starken Wurfarm?

Ja, den hatte ich. Die Handballer haben mich wohl beim Schlagballweitwurf gesehen. Wir haben früher oft gemeinsam auf dem Jägerhof Sport getrieben. Das war nicht nach Abteilungen getrennt. Und dabei haben sie mich wohl gesehen.

Im April 1971 hast du die Damen-Gymnastikgruppe von Inge Bode übernommen. Erinnerst du dich noch an deinen allerersten Tag als Übungsleiterin?

Nicht direkt, aber es war natürlich etwas aufregend, weil es für mich etwas Neues war. Ich war vorher Teilnehmerin in der Gruppe, daher kannte ich die Leute alle. Aber wenn man dann als Übungsleiterin vorne steht, ist das doch noch etwas anderes. Es hat aber alles ganz gut funktioniert – und es sind danach auch alle Teilnehmerinnen in der Gruppe geblieben. [lacht]

Was betreust du aktuell für Kurse?

Ich habe noch eine Gruppe, die hat natürlich momentan auch Pause. Wir haben dort mal als Yoga-Gruppe angefangen. Dann habe ich auch Übungen aus dem Gesundheitsbereich übernommen. Denn die Teilnehmer sind Ende 70, Anfang 80. Da sind Yoga-Übungen doch etwas zu schwierig. Ich weiß allerdings nicht, ob ich die Gruppe noch mal wieder aufleben lasse. Wir waren sowieso nicht mehr allzu viele und ich weiß nicht, ob die Teilnehmer nach dieser langen Pause überhaupt wieder anfangen wollen.

Gemeinsam mit deinem Ehemann Peter bist du seit Jahren die treibende Kraft in unserer Seniorenabteilung. Wie hat das angefangen?

Ev: 1983 wurde die Abteilung gegründet. Da bin ich aber Peters Angestellte. [lacht] – **Peter:** Ne, ne, du bist die Abteilungsleiterin. Als wir angefangen haben, mehr in der HNT aktiv zu sein, haben wir uns immer mittwochs mit der Senioren-Gymnastikgruppe im alten Emmermann-Zimmer getroffen. Und mit denen wollte ich mal eine Fahrt machen – so hat das alles angefangen. Dann haben wir beide das aufgebaut und es kamen immer mehr Aktivitäten hinzu. Wandergruppen, Radtouren, Kegeln, Sprachkurse und noch einiges mehr. Seit 1992 ist Ev auch die Abteilungsleiterin. Somit ist sie eigentlich immer noch meine Vorgesetzte. [lacht]

An welche Erlebnisse in den 50 Jahren erinnert ihr euch am liebsten zurück?

Ev: An unsere Reisen mit den Senioren. Die waren immer sehr schön. Und die Senioren waren auch immer begeistert. Das tut einem selbst dann auch gut. – **Peter:** Wir haben so viel gemacht in dieser Zeit. Darum ist es schwer zu sagen, was das Schönste war. Interessant war unsere erste Fahrt nach Berlin, als noch die Grenze bestand. Da haben wir einen Vortrag gehört und ein junger Mann meinte: „Die DDR existiert nicht mehr lange. In spätestens einem halben Jahr ist die Geschichte.“ Da haben wir uns angeguckt und gesagt, der Kerl spinnt doch … – **Ev:** … und ein Vierteljahr später fiel dann die Mauer. [lacht]

Was möchtet ihr den Mitgliedern und Freunden der HNT noch mit auf den Weg geben?

Hört nicht auf Sport zu treiben und pflegt die Geselligkeit. Denn die Gemeinschaft und der Zusammenhalt sind das Besondere in unserem Verein.

Schlatermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0
www.schlatermund.de info@schlatermund.de

Neu im HNT-Präsidium mit Schwerpunkt Digitalisierung

Drei Fragen an Sebastian Alsgut (38) ...

Lieber Sebastian, herzlichen Glückwunsch zur Wahl ins HNT-Präsidium. Was hast du bisher in der HNT gemacht?

Vielen Dank. Meine sportlichen Aktivitäten waren vor allem durch die zehn Jahre in der Abteilung Inline-Skaterhockey mit den HNT Flames geprägt, welche leider aufgrund der Modernisierung der Uwe-Seeler-Halle und damit verbundenen Umständen ein bitteres Ende fanden. Darüber hinaus war ich in verschiedenen Funktionen unter anderem als Übungsleiter, Abteilungsleiter und Landesfachwart in der HNT und der Verbandswelt ehrenamtlich tätig. Auch in der Edmund-Dalitz-Stiftung bin ich derzeit aktiv. Zwischen dem Frühjahr 2017 und Ende 2019 habe ich dann die HNT in der Arbeitsgruppe „Homepage“ begleitet, um einen neuen HNT-Internetauftritt zu realisieren. Nach der Delegiertenversammlung im August 2020 hat mich der Ehrgeiz gepackt, die HNT in Form einer Digitalen Transformation upzudaten.

Genau dieses „Update“ der HNT wird jetzt dein großer Schwerpunkt sein. Was bedeutet Digitalisierung genau?

Seitdem es Computer gibt, findet eine Digitalisierung statt. Man kann jedoch schon feststellen, dass sich die digitalen Möglichkeiten in den letzten Jahren immer stärken in unserem Alltag bemerkbar machen. Um als Sportverein nicht abgehängt zu werden und sich in der Selbstverwaltung zu verlieren, ist es erforderlich diese Trends anzunehmen und die heutigen Möglichkeiten der Informationstechnik aufzugreifen. Dadurch können interne Prozess vereinfacht und gegebenenfalls auch automatisiert werden, was wiederum neue Freiräume für den persönlichen Austausch mit den Mitgliedern schafft oder auch die Entwicklung von innovativen Ideen ermöglich. Mittelfristig werden auch die Mitglieder von diesen Veränderungen profitieren, da der Verein transparenter und schneller wird.

Das klingt nach einem großen Projekt. Was sind die ersten Schritte? Kommen auf unsere Mitglieder jetzt schon Veränderungen zu?

Ja, diese Veränderungen werden nicht über Nacht passieren. Vielmehr wird die Digitalisierung die HNT nun auf ihrer Reise begleiten und bestmöglich unterstützen. Wir befinden uns zurzeit in der Phase der Bestandsaufnahme und werden ab dem späten Sommer eine erste größere Umsetzung starten, welche auch den Mitgliedern hoffentlich bis Ende 2022 zu Gute kommt. Dazu möchte ich derzeit jedoch noch keine Details verraten. In der HNT Verwaltung werden wir ab Ende Mai erste Themen umsetzen, um Arbeitsabläufe zu unterstützen und Strukturen für Vereinfachungen und Veränderungen zu schaffen. Wie bereits eben schon skizziert, müssen wir Freiräume erarbeiten, um auch die Zeit für unsere ersten Umsetzungen zu haben.

Abschied aus dem Präsidium

Großer Dank an Karen Hacker

Karen Hacker hat über viele Jahre das HNT Präsidium bereichert und ist zum Jahreswechsel auf eigenen Wunsch aus diesem leitenden Vereinsgremium ausgeschieden. Sie hat die HNT in den letzten Jahren maßgeblich mitgestaltet und insbesondere bei der Neuordnung der Finanzen und der Optimierung der Abläufe in der Verwaltung sowie der Professionalisierung der Personalstruktur ihre vielseitigen Fähigkeiten eingebracht. Liebe Karen, nicht nur dafür gilt Dir unser ganz herzlicher Dank im Namen des ganzen Vereins!

Für Karen Hacker gibt es im beruflichen Umfeld neue und anspruchsvolle Herausforderungen. Dieses bedeutet leider, dass sie für ihren bisherigen zeitintensiven ehrenamtlichen Einsatz keine Freiräume mehr hat. Wir wünschen Karen für die neuen Aufgaben bestmöglichen Erfolg!

25 Jahre im HNT-Team

Jubiläum für Andrea Lüdemann

Wir freuen uns über ein Jubiläum in der HNT-Verwaltung: Seit 25 Jahren gehört Andrea Lüdemann zum Geschäftsstellen-Team. Gestartet ist sie 1996 als rechte Hand des damaligen Geschäftsführers Karsten Bode. „Ich hatte eine Annonce im Neuen Ruf gelesen, dass die HNT eine Sekretärin sucht“, erinnert sich Andrea. „Ich habe dann erst stundenweise angefangen und die Stunden anschließend immer mehr ausgebaut.“ Inzwischen ist Andrea eine wichtige Stütze in der HNT-Verwaltung. Zu ihren Aufgabenbereichen gehören Tennis, Kids in die Klubs, die Vermietung der Vereinsanlagen und die Betreuung der Abteilungen. In den vergangenen 25 Jahren ist einiges passiert: „Ich könnte mit den Erlebnissen aus dieser Zeit schon ein kleines Buch mit netten Anekdoten schreiben“, sagt Andrea. „In der HNT wird es nie langweilig, da jeder Tag abwechslungsreich ist. Und nach 25 Jahren macht es immer noch viel Spaß mit so tollen netten Kollegen in der Geschäftsstelle zu arbeiten.“

Einige HNT-Mitglieder kennen Andrea auch aus der Sporthalle. Seit 1989 ist sie als Übungsleiterin aktiv, aktuell gibt sie Kurse für Bodyworkout und Bauch, Beine, Po. Der HNT ist sie noch länger verbunden. Dieses Jahr ist ihr 54. als HNT-Mitglied. Auf viele weitere Jahre, liebe Andrea!

Nach Abbruch der aktuellen Ligasaison

1. Damen spielen auch in kommender Saison 2021/22 in Regionalliga

Der Deutsche Volleyball-Verband hat die Saison 2020/21 komplett annulliert. In der kommenden Saison 2021/22 erhalten alle Teams die Möglichkeit, den Spielbetrieb in der Regionalliga aufzunehmen.

Lediglich zwei Spiele absolvierten die Regionalligadamen des VT Hamburg, dann war das Volleyballspielen schon wieder vorbei. Nun hofft das Team um Kapitänin Daniela Eixenberger darauf, bald wieder aktiv am Ball sein zu können. Nichts wäre für das junge Team wichtiger als wieder trainieren zu dürfen, um die Volleyballskills weiterentwickeln zu können. Bis es so weit ist, wird verordnungskonform Eins-gegen-eins trainiert. Immerhin endlich wieder Ball spielen.

Die Saison 2021/22 wird in fast unveränderter Mannschaft angegangen. Allerdings sind das Trainerteam und die Mannschaft offen für Neuzugänge. Vielleicht schließt sich noch die eine oder andere leistungsorientierte Spielerin dem motivierten jungen Team an.

Das gemeinsame Online-Training gibt Halt und Motivation

VT Hamburg Leistungszentrum trainiert in der Pandemie

Wie für alle anderen galt es auch für die Aktiven des Volleyball-Teams Hamburg (VTH) im Leistungszentrum neue Ideen zu entwickeln, um mit den Athletinnen in Kontakt zu bleiben und vielleicht sogar die sportliche Entwicklung weiter voranzutreiben.

Das Trainerteam setzte auch auf Online-Training. Viele der Übungen dienten zur athletischen Weiterentwicklung. Zwei bis dreimal die Woche trafen sich Trainerinnen, Trainer und Spielerinnen im „Netz“. „Es ist super, dass wir im Moment jede Woche Meeting haben und uns sehen können“, erklärt VTH-Nachwuchsspielerin Mari. „So hält unser Team zusammen. Und durch das Krafttraining kommen wir viel stärker wieder in die Halle.“

Maris Teamkollegin Sophie freut sich über die Abwechslung, die trotz der Einschränkungen möglich war: „Unsere Trainerinnen und Trainer haben sich sehr viele kreative Sachen überlegt. Zum Beispiel haben wir jeden Donnerstag mit HNT-Tanztrainerin Joanna Luczak über die Internet-Videoplattform Zoom Hip-Hop getanzt. Und es waren einige bekannte Beachvolleyball- und Volleyball-Spielerinnen und Spieler zu Gast in unseren Meetings. Die haben etwas über sich erzählt und wir konnten Fragen stellen.“ Hinzu kamen diverse Challenges, die manches Geschick oder viel Initiative erforderten. Auch die Absolvierung von Teilen der Aufgaben des Spielabzeichens der Deutschen Volleyball-Jugend konnten die jungen Spielerinnen angehen. „Ich finde selten die Motivation alleine zu trainieren, sei es zu Hause oder draußen“, sagt Sophie. „Es ist einfach nicht dasselbe, wie mit seiner eigenen Mannschaft zu trainieren. Motivation finde ich aber, wenn ich daran denke, dass meine gesamte Mannschaft auch alleine zu Hause trainiert. Wenn ich dann zu Hause alleine in den eigenen vier Wänden trainiere, trainiere ich trotzdem nicht alleine.“

Ihre Mitspielerin Samira ergänzt: „Für mich ist es in der aktuellen Situation sehr schwer Motivation für irgendwas zu finden, aber genau dann wird mir klar, dass Volleyball gerade eines der einzigen Dinge ist, die mich motivieren immer weiter zu machen und nicht aufzugeben, weil es sich lohnt daran festzuhalten.“ Seit Ostern sind zumindest die U14-Mädchen wieder in Kleingruppen auf dem Beachvolleyballfeld im HNT Sportpark Opferberg unter Anleitung aktiv. Die älteren Athletinnen des Leistungszentrums verabreden sich verordnungskonform zum Eins-gegen-eins-Sportmachen auf der weitläufigen Sportanlage Opferberg. Parallel geht es online weiter. Alle hoffen auf eine positive Entwicklung der Pandemielage. Wie im vergangenen Sommer wollen wir wenigstens wieder alle zusammen die Beachfelder auf der schönen Sportanlage „durchpflügen“.

Trainertreff im Internet

Austausch und vielseitiger Input aus ganz Deutschland

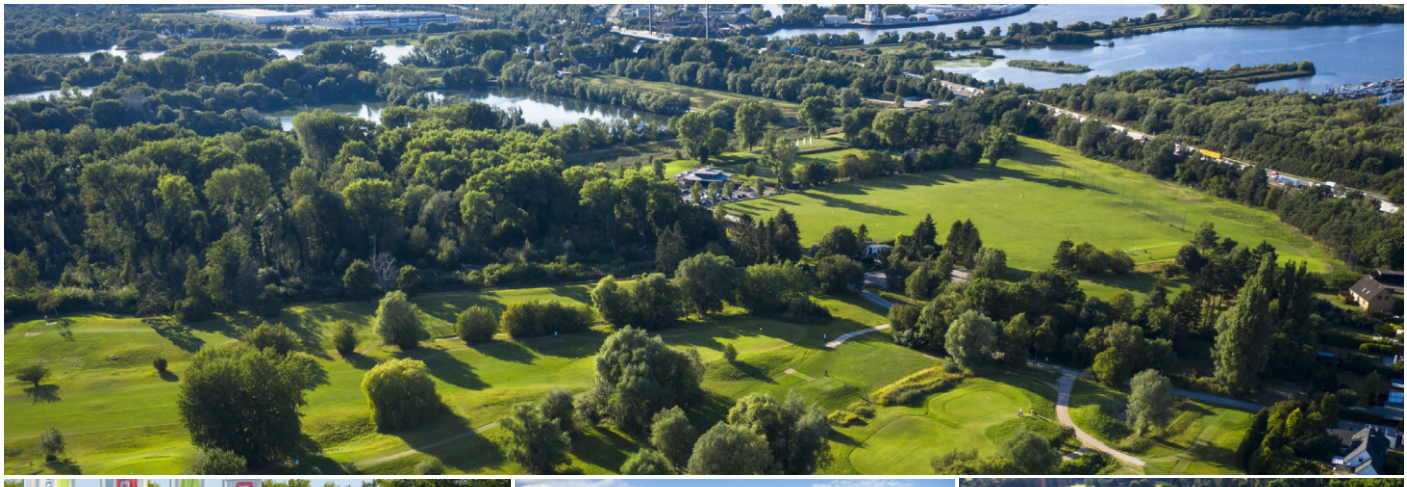
Im Lockdown trifft sich das Trainerteam des VTH-Leistungszentrums immer mittwochs online. Die Trainerin Christiane Kuhlow und die Trainer Helmut von Soosten, André Thurm, Jérémy Platre und Gerd Grün tauschen sich über Training, Organisation und Struktur intensiv aus. Alle sind immer wieder aufs Neue überrascht, dass die geplanten 60 Minuten nicht ausreichen. Gerne lädt das Team Gäste dazu. Sie bringen viel Fachkompetenz ins Meeting und sorgen für angenehme Abwechslung. So gab David Wills Input über die Organisation von riesigen Jugendturnieren, Ulli Kahl und Hubert Daume weiteten den Blick zum Spielbetrieb. Auch Stefan Bräuer als Landestrainer, ein wichtiger Kollege und Partner, war schon zu Gast. Als besonderer Gesprächsteilnehmer hat sich Werner Kiermaier zugeschaltet. „Kirschi“ berichtete von seiner Landestrainertätigkeit in Bayern und wie er Athletinnen und Vereine stark macht. Äußerst interessant für alle waren seine Expertenkenntnisse zum Zuspiel. Eine Stunde vor dem Halbfinalspiel der Volleyball Bundesliga Düren gegen Berlin fand Stefan Falter den Weg in die Runde. Aus gesundheitlichen Gründen musste er seine Tätigkeit als Trainer in Düren jetzt aufgeben. Wir erhielten interessante Infos zu seinen dortigen Trainingsprinzipien.

Hochklassiger Beachvolleyball im HNT Sportpark

Viele Turniere für den Sommer geplant

Für den Sommer sind auf der Beachanlage im HNT Sportpark Opferberg viele Beachvolleyballturniere für alle Altersklassen geplant. Die Spielerinnen und Spieler freuen sich, endlich wieder Wettkampfpraxis zu sammeln. Bei den WeBeach-Turnieren des Hamburger Volleyball-Verbands sammeln die Jüngsten erste Turniererfahrung und Punkte für die Hamburger Jugendrangliste. Gleichzeitig sind die Turniere die ideale Vorbereitung auf die Hamburger Jugendmeisterschaften. VT Hamburg ist am Wochenende 5. und 6. Juni Gastgeber der Jugendmeisterschaften U15 und U16 der Mädchen. Die älteren Jugendlichen und Erwachsenen messen sich in den Turnieren der Kategorie C und der Kategorie A mit Wertung für die Deutsche Rangliste. Hochklassiger Beachvolleyball ist garantiert!

Ob alle Turniere wie geplant stattfinden können, hängt von der weiteren Entwicklung der Corona-Pandemie ab. Alle Termine sowie aktuelle Infos zu den Turnieren gibt es auf **www.hntonline.de/volleyball** und unter **www.hvbv.de**. Kurzfristig können neue Termine folgen.



DIE KRAFTQUELLE IN HAMBURGS NATUR!

Nach umfassenden Pflegemaßnahmen sind in Moorfleet alle Golfbahnen zum Saisonauftakt wieder geöffnet. Mit neuem Konzept ist die citynahe Golfanlage mit 6-Loch-Anfängerrunde und 9-Loch-Fortgeschrittenenrunde in unmittelbarer Nähe zur Golf Lounge eine echte Bereicherung für alle Golfer unterschiedlicher Spielstärken. Neben Golf ist das Natur- und Freizeiterlebnis eine Kraftquelle in herausfordernden Zeiten.

red golf

www.redgolf.de
www.golflounge.de

GOLF LOUNGE

Erweitertes HNT-Angebot für die Gesundheit

Beobachtungsstudie – Laufanalyse – Bewegungs- und Ernährungsberatung

„Sitzen ist das neue Rauchen!“ – aus diesem Satz lässt sich ableiten, dass zu wenig Bewegung krank macht. Aber die Frage „Wie viel und welche Bewegung ist gesund?“ bleibt oft unbeantwortet. Gerade bei bestimmten Beschwerden besteht häufig Unklarheit darüber, ob und wenn ja, welcher Sport einem gesundheitlich gut tut. An dieser Stelle setzt die individuelle HNT-Bewegungsberatung in enger Zusammenarbeit mit verschiedenen Gesundheitsfachleuten an. Auch Laufanalysen sowie Ernährungsberatungen gehören mit ins Programm. Zudem soll so bald wie möglich ein Projekt zum Thema „Beckenboden und Laufen“ starten.

Inhaltlich wird es darum gehen, festzustellen, ob sich langsames Laufen in Kombination mit bestimmten Übungen positiv auf die natürlichen Funktionen des Beckenbodens auswirkt. Über einen Zeitraum von zunächst rund sechs Monaten soll bei den Teilnehmern körperliche Veränderungen beobachtet und mit Unterstützung eines Fragebogens dokumentiert werden.
Weitere Infos zur geplanten Studie und den anderen Angeboten gibt es bei Meike Paul,
E-Mail gesundheitssport@hntonline.de
oder Mobiltelefon 0171 7529950.

Lauf- und Nordic-walking-basierter Sport für Krebspatienten

Gesundheitsorientierte Bewegung im Freien auch als Rehasport möglich

„Sport und körperliche Aktivität ist so wirksam wie ein Medikament. Auch bislang eher inaktive Patienten können von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich je nach Tumor-Art im gleichen Maße vorteilhaft auswirken wie eine Chemo- oder Antihormontherapie. Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs“, so die Überzeugung von HNT-Übungsleiterin Kirsten Schiebel, die von Beruf Ärztin ist und selbst an Krebs erkrankt war. Aus diesem Grund liegt ihr dieses neue Rehasport-Angebot besonders am Herzen. Die Stunden werden ausschließlich an der frischen Luft stattfinden. Der inhaltliche Fokus liegt auf dem behutsamen Aufbau von Ausdauer und Kraft - möglichst zweimal in der Woche. Eine Trainingszeit ist montags von 18 bis 19.30 Uhr geplant – ein zweiter Tag wird noch festgelegt. Sobald der Sport in Gruppen wieder erlaubt wird, soll es losgehen. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm wird bei Bedarf durch Beratungstermine im Einzelgespräch ergänzt.

Unter bestimmten Voraussetzung ist die Teilnahme an diesem Gesundheitstraining auch kostenfrei über eine Rehasport-Verordnung möglich.

Weitere Infos und Anmeldung bei Meike Paul,
E-Mail gesundheitssport@hntonline.de
oder Mobiltelefon 0171 7529950.

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.

HNT-Feriencamps voller Spiel, Sport & Spaß

Was wären die Sommerferien ohne die HNT-Feriencamps? Deshalb planen wir auch 2021 in den großen Hamburger Ferien mehrere Camps für den sportbegeisterten Nachwuchs. Wir stehen dabei in diesem Jahr vor der besonderen Herausforderung, dass noch nicht genau abzusehen ist, was im Sommer möglich sein wird. Aber wir sind zuversichtlich, dass wir euch im Juli wieder bei uns auf der Anlage begrüßen dürfen.

Stehen die Termine schon fest?

Ja, die Feriencamps sind bereits terminiert. Neben den beiden bunten Feriencamps sind Camps mit den Schwerpunkten Fußball, Beachvolleyball und Tanzen geplant. Neu ist in diesem Sommer ein Golf-Feriencamp in Kooperation mit der Golfanlage Red Golf Moorfleet. Alle anderen Camps finden wie gewohnt in unserem HNT Sportpark Opferberg statt:

28. Juni bis 2. Juli	**HNT-Feriencamp (6-14 Jahre)**
5. Juli bis 9. Juli	**Fußball-Camp (6-14 Jahre)**
19. Juli bis 23. Juli	**Beachvolleyball-Camp (10-14 Jahre)**
26. Juli bis 30. Juli	**HNT-Feriencamp (6-14 Jahre)**
Im Juli (5 Tage)	**Dance-Camp (6 bis 14 Jahre)**

Werden die Kinder auch in diesem Jahr wieder von 9 bis 16 betreut?

Ja, so sind die Feriencamps auch in diesem Jahr geplant. Sie bieten das Rundumpaket aus täglicher Betreuung, Verpflegung, Spaß und vielen sportliche Herausforderungen. Sollte es im Sommer allerdings immer noch starke Einschränkungen für den Sport geben, müssen wir die Betreuungszeiten und das Angebot möglicherweise reduzieren. Das können wir zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht endgültig sagen.

Gibt es für die Kinder auch Mittagessen?

Wenn die Kids von 9 bis 16 Uhr bei uns sind, wird natürlich auch für eine entsprechende Verpflegung gesorgt. Unser Partner EDEKA Warncke's Frischecenter wird uns wieder mit gesunden Snacks für zwischendurch versorgen.

Was kostet die Teilnahme für mein Kind?

Als HNT-Mitglied kosten 5 Tage Feriencamp inkl. Betreuung und Verpflegung 95 Euro, HNT-Geschwisterkinder zahlen nur 85 Euro. Für Nichtmitglieder sind es 119 Euro. Etwas Geld sparen könnt ihr mit dem Hamburger Ferienpass. Wenn ihr den dabeihabt, kostet die Teilnahme auch als Nichtmitglied nur 104 Euro. Für das Golf-Feriencamp gelten besondere Konditionen. Sollten die Camps im schlimmsten Fall aufgrund der aktuellen Umstände ausfallen müssen, entstehen für euch keine Kosten.

Kann ich mein Kind schon anmelden?

Ja, das ist bereits möglich. Wie immer erfolgt die Anmeldung über unsere Homepage. Unter **www.hntonline.de/ferienspass** könnt ihr euren Nachwuchs mit nur wenigen Klicks für das Camp eurer Wahl anmelden. Hier findet ihr auch weitere Infos sowie aktuelle Mitteilungen, sollte sich etwas an der Planung der Camps ändern.

Neu im HNT-Ferienprogramm

Spielerisch Golf lernen

Zusammen mit der Golf Lounge Hamburg bietet die HNT in diesem Sommer erstmals auch ein **Golf-Feriencamp** an. In der Woche vom **5. bis 9. Juli** findet das Camp täglich von 10 bis 14 Uhr auf der Golfanlage Red Golf Moorfleet statt. Hier werden die Kids spielerisch ans Golfspielen herangeführt. Die Teilnehmer sollten zwischen 10 und 14 Jahren alt sein. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Schließlich steht der Spaß im Vordergrund.

In Verbindung mit dem **Hamburger Ferienpass** kostet die Teilnahme am Golf-Feriencamp der HNT 199 Euro pro Person. Zum Angebot gehört ein tägliches Mittagessen vor Ort sowie die Betreuung auf der Golfanlage. Meldet euren Nachwuchs jetzt ganz einfach an unter **www.hntonline.de/ferienspass**. Aufgrund der besonderen Situation durch die Pandemie sind auch beim Golf-Camp noch Änderungen möglich.

Geld sparen mit dem Hamburger Ferienpass

Seit über 50 Jahren gibt es den kostenlosen Hamburger Ferienpass für jede Menge Ferienspaß für Kinder und Jugendliche. Zum vielfältigen Angebot gehören jetzt auch die HNT

Feriencamps. Mit dem Hamburger Ferienpass zahlen Nichtmitglieder für die Teilnahme an einem unserer Feriencamps im HNT Sportpark Opferberg nur 104 statt 119 Euro. Im Ferienpass tragt ihr einfach euren Namen, Alter und Adresse ein. Er wird rechtzeitig vor den Sommerferien in den Hamburger Schulen an alle Schülerinnen und Schüler verteilt. Er liegt zudem in öffentlichen Einrichtungen zur kostenlosen Mitnahme aus. Ihr könnt euch den Ferienpass auch im Internet unter **ferienpass-hamburg.de** herunterladen und ausdrucken. Bringt ihn am ersten Camp-Tag ausgefüllt mit. Ohne Ferienpass können wir euch die Ermäßigung leider nicht gewähren.

2. Rosengartenlauf am Sonntag, 22. August

13 Wettbewerbe: Vom 500 m Bambini-Lauf bis zum 50 km Ultra-Trailrun

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 coronabedingten Absage 2020 ist die Anmeldung zum diesjährigen HNT-Laufevent am Sonntag, 22. August jetzt gestartet.

Die Anmeldung ist über **my.raceresult.com/159012** geöffnet, und die Homepage **rosengartenlauf.de** ist mit allen aktualisierten Informationen wieder online. Der von der HNT in Kooperation mit dem Lions Club Hamburg-Rosengarten und dem Regionalpark Rosengarten e.V. mit Unterstützung des Wildparks Schwarze Berge veranstaltete Rosengartenlauf versprich ein noch attraktiveres und schöneres großes Sport- und Familienfest 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. Jetzt ist der **1. RUHM** noch dazu gekommen. Bei diesem **Rosengarten Ultra Heide Marathon** gilt es einen einzigartigen Rundkurs von 50 Kilometer Länge und 1.000 Höhenmetern zu bewältigen. Über **my.raceresult.com/161342** erfolgt die Anmeldung zum RUHM. Weitere zwölf Wettbewerbe für die ganze Familie stehen zudem 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 als Achtel- und Viertelmarathon

1 Achtel-Marathon

2 Viertel-Marathon-Wettbewerbe mit unterschiedlichen Strecken und Schwierigkeitsgraden

2 Halbmarathon-Wettbewerbe mit unterschiedlichen Strecken und Schwierigkeitsgraden

Alle Finisher haben am Wettkampftag (22. August 2021) freien Eintritt im Wildpark Schwarze Berge und im Freilichtmuseum am Kiekeberg.

flury services
HNT-Servicepartner
FLURY SERVICES
GmbH & Co. KG
GEBÄUDEDIENSTE & SERVICEDIENSTE
Tel. 040-570 18 260
www.flury-services.de
Gern betreuen wir auch Ihre Immobilie!

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, 1/2021, Mai 2021, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443
Redaktion: Klaus Jakobs (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr Gestaltung: Matthias Greve
Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

Nachhaltig anlegen ist einfach.

Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen – auch bei der Geldanlage.

Sprechen Sie mit uns.

Termin unter
✆ 040 76691-0

spkhb.de/nachhaltigkeit

Aus Nähe wächst Vertrauen

Sparkasse
Harburg-Buxtehude