



Ausgabe 2 -  
Juli 2021

# HNT EXPRESS

+++ Das HNT Infoblatt mit den aktuellsten News und Angeboten! +++



## Auf geht's in einen sportlichen Sommer!

**Wir sind wieder da! Nach sieben Monaten Lockdown ist seit Anfang Juni Vereinssport in Hamburg wieder überall und für jeden erlaubt; für Erwachsene und Kinder, draußen und auch drinnen in den Sporthallen. Auch wenn immer noch viele Einschränkungen durch Corona bestehen, ist doch vieles wieder möglich. Wir beantworten euch die wichtigsten Fragen zum Restart in der HNT:**

### **Welche Sportangebote laufen wieder?**

Um diese Frage genau und aktuell zu beantworten, schaut ihr am besten auf die Homepage [hntonline.de/restart](https://hntonline.de/restart). Dort könnt ihr sehen, welche unserer Abteilungen schon wieder trainieren. Viele haben sich dafür entschieden, zunächst noch draußen zu bleiben, wo mehr Personen erlaubt sind und keine Testpflicht besteht.

### **Findet auch in den Sommerferien Training statt?**

Ja, wir ziehen diesen Sommer wieder voll durch! Ein Großteil der aktuellen Angebote wird auch in den Ferien stattfinden. Dafür hier ein großes Dankeschön an unsere Trainerinnen und Trainer, die dafür auf ihre Ferien verzichten.

### **Hat auch das HNT-FitHus wieder geöffnet?**

Ja, unser Vereinsfitnessstudio hat schon seit Anfang Juni wieder geöffnet. Aktuell gilt dort noch eine Testpflicht. Die trägt wesentlich dazu bei, dass ihr mit einem sicheren Gefühl im FitHus trainieren könnt. Auch die Kursangebote laufen wieder (mehr dazu auf Seite 3).

### **Gibt es neue Angebote bei der HNT?**

Ja, dafür müsst ihr einfach nur umblättern. Auf den nächsten beiden Seiten erfahrt ihr unter anderem mehr über unsere neue **Wandergruppe**, das neue Sportangebot **Darts** und **Capoeira**. Und das ist nur der Anfang, in den kommenden Monaten kommt noch mehr Neues auf euch zu.

### **Wie kann ich ein HNT-Sportangebot ausprobieren?**

In fast allen Sportarten ist ein kostenloses Probetraining problemlos möglich. Da wir derzeit noch genau auf die Gruppengrößen achten müssen, solltet ihr euch dafür aber vorab anmelden. Schaut einfach online nach dem entsprechenden Kontakt oder fragt in unserem Sportbüro nach.

### **Jetzt Freunde werben und Geld sparen!**

Die HNT ist immer eine Empfehlung wert. Bis zum 30. September 2021 könnt ihr damit aber auch den monatlichen Grundbeitrag einmalig sparen, wenn ihr eine weitere Person für die HNT begeistert. Die geworbene Person spart ebenfalls einmalig den Grundbeitrag von bis zu 27 Euro (mehr dazu auf Seite 2).

## Mitglieder werben und doppelt sparen! Sonderaktion erleichtert den Neu- und Wiedereinstieg

Die HNT ist immer eine Empfehlung wert. Jetzt könnt ihr damit aber auch den monatlichen Grundbeitrag einmalig sparen. Die geworbene Person spart ebenfalls für einen Monat den Grundbeitrag von bis zu 27 Euro.

Für ein erfolgreich geworbenes Mitglied erhält man als HNT-Mitglied eine entsprechende Gutschrift, die mit dem nachfolgenden Beitragseinzug verrechnet wird. Die Mitgliedschaft des geworbenen Mitglieds startet ohne Risiko mit der Wiederaufnahme des Sportbetriebes. Ab diesem Zeitpunkt ist der erste Monat vom Grundbeitrag befreit. Also nichts wie los: Sprecht potentielle Mitglieder an! Egal ob ihr langjährige oder neue HNT-Mitglieder seid, ihr wisst am besten, was die HNT einzigartig macht.

Das Verfahren ist ganz einfach: Das neu geworbene Mitglied lädt direkt auf [hntonline.de/mitglied-werden](http://hntonline.de/mitglied-werden) den Mitgliedsantrag als PDF herunter oder füllt ein gedrucktes Exemplar aus. Wichtig: Beachtet bitte, den Namen des werbenden HNT-Mitglieds auf dem Mitgliedsantrag mit einzutragen. Der Mitgliedsantrag kann dann sowohl per Post als auch eingescannt per E-Mail verschickt oder persönlich im HNT-Sportbüro, im HNT-FitHus oder beim Übungsleiter abgegeben werden.

Gebt eure Freude an Sport, Bewegung und besonders auch der Gemeinschaft weiter und begeistert eure Nachbarn, Freunde und Bekannten. Diese Sonderaktion ist bis zum 30. September 2021 befristet.

## Großer Ferienspaß Jetzt noch schnell anmelden

Insgesamt sechs **HNT-Feriencamps** finden in diesem Sommer bei uns statt. Einige davon laufen schon, andere sind leider bereits ausgebucht. Einige freie Plätze gibt es noch bei unserem Beachvolleyball-Feriencamp vom 19. bis 23. Juli. Mädchen und Jungen zwischen 10 und 14 Jahren erleben hier auf unserer Beachanlage im HNT Sportpark Opferberg nicht nur echtes Strandfeeling, sondern lernen auch viel über das Baggern und Pritschen. Im Vordergrund steht aber natürlich der Spaß. Auch für Anfänger geeignet, die mit Beachvolleyball eine neue Sportart kennenlernen wollen. Anmeldung und Infos: [hntonline.de/ferienspass](http://hntonline.de/ferienspass)

## Mitspielerinnen gesucht „Echte Mädchen spielen Fußball!“

Du hast „richtig Bock“ auf Fußball? Oder Du möchtest den Sport einfach einmal ausprobieren? Dann bist Du bei den HNT Fußball-Mädchen genau richtig!

Die HNT Fußball-Mädchen sind schon seit Jahren mit einem sehr engagierten Trainerteam im Bereich des Hamburger Fußballverbandes unterwegs. Sie bieten allen talentierten – und auch weniger talentierten – Spielerinnen eine tolle Plattform, den Fußball für sich zu entdecken.

Die HNT Fußball-Mädchen trainieren montags und donnerstags – jeweils von 17 bis 18.30 Uhr in den Jahrgängen 2010-2014 und von 18.30 bis 20 Uhr in den Jahrgängen 2006-2009 – im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a. Interesse? Dann melde Dich doch direkt bei Andrea Biedermann vom Trainerteam, Mobiltelefon 01520 2188688.

Übrigens: Auch die HNT-Fußballmannschaften für Jungen suchen immer Mitspieler. Wer Interesse hat, der meldet sich am Besten für weitere Infos bei HNT Fußballkoordinator Christian Danylec, E-Mail [c.danylec@hntonline.de](mailto:c.danylec@hntonline.de).

## Capoeira erleben! Workshops mit „Mestre Bigodinho“

In unseren Dance-Feriencamps waren die Kinder begeistert von „Mestre Bigodinho“ José Lauro Ribeiro und seinem Capoeira-Training. Deshalb bieten wir nach den Sommerferien zwei fünfwöchige **Kennenlernworkshops** mit José an: **„Capoeira für Kinder von 7 bis 12 Jahren“** und **„Capoeira für Jugendliche und Erwachsene“**. Beide Angebote starten am 17. August und finden dann immer am Dienstag nachmittag in der HNT-Vereinshalle statt. Die genauen Uhrzeiten werden noch festgelegt.



Dass wir José für diesen Workshop gewinnen konnten, ist großartig, denn seine Begeisterung für Capoeira ist einfach ansteckend. Der Sport stammt aus Brasilien, ist sehr dynamisch und trainiert den ganzen Körper. Es ist eine Kampfkunst, die getanzt wird. Schnelle Bewerbungen wechseln sich mit akrobatischen Sprüngen ab. Begleitet wird alles von rhythmischer Musik und viel guter Laune.

Wenn ihr mitmachen wollt, dann schreibt einfach eine E-Mail an [j.luczak@hntonline.de](mailto:j.luczak@hntonline.de).

## Neue Outdoor-Fitnessgeräte ausprobieren

Im Rahmen seiner deutschlandweiten Tour stellt uns der Sportgerätehersteller Kübler Sport für zwei bis drei Wochen verschiedene Outdoor-Fitnessgeräte zur Verfügung. Ursprünglich war dies schon für Ende Juni geplant. Da die „Kübler Roadshow“ allerdings ihren Terminplan geändert hat, kommen die Geräte nun erst Ende Juli, Anfang August bei uns an. Die genauen Termine findet ihr in Kürze auf [hntonline.de](http://hntonline.de). Die Geräte können dann in dieser Zeit nach Lust und Laune bei uns im HNT Sportpark Opferberg getestet und ausprobiert werden. Sie sind verstellbar und damit für alle Personen geeignet, unabhängig von Alter, Größe und Fitnesslevel. Zu Beginn wird ein Team von Kübler Sport das Training begleiten.

## FitHus wieder am Start Das HNT-Sportstudio hat geöffnet



Seit Anfang Juni hat das HNT-FitHus wieder geöffnet. Nach sieben Monaten Zwangspause kann in unserem Vereinsfitnessstudio endlich wieder trainiert werden, auch Kursangebote und Sauna-Besuche sind möglich. Dabei gelten zwar wichtige Schutz- und Hygieneregeln, doch davon sollte man sich nicht abschrecken lassen: „Wenn ihr erst mal am Gerät seid, ist eigentlich alles wie immer. Dort müsst ihr keine Maske tragen, sondern könnt euch wie gewohnt einfach richtig auspowern“, erklärt FitHus-Mitarbeiter Niklas Hagitte.

Wichtige Voraussetzung für das Training ist aktuell ein bis zu 24 Stunden alter negativer Corona-Test. Wer bereits seit mindestens 14 Tagen vollständig geimpft oder in den vergangenen sechs Monaten von Covid-19 genesen ist, braucht keinen Test, sondern nur einen entsprechenden Nachweis über die Impfung bzw. die zurückliegende Corona-Erkrankung. Der Nachweis wird zu Beginn am FitHus-Tresen vorgezeigt, anschließend ist dann auch das Umziehen in den Umkleiden möglich. „Dabei wird bei uns immer noch zum Schutz aller Beteiligten eine Maske getragen. In den Umkleiden gilt der vielerorts übliche Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen. Der lässt sich auch gut einhalten, es kommt selten zu Wartezeiten an den Umkleiden“, berichtet Niklas.

Sobald die Besucher des FitHus dann auf der Sportfläche sind, heißt es Maske ab und ran an die Sportgeräte. Auch hier gelten die bekannten Abstandsregeln, sonst fühlt sich eigentlich alles an wie immer. Ein richtig gutes Gefühl haben auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der FitHus-Kursangebote. Nach Monaten des Online-Trainings finden nun auch wieder „richtige“ Fitnesskurse im FitHus statt. Dabei gilt aktuell eine Begrenzung von 10 Personen pro Kurs, weshalb vorab eine Anmeldung über [www.fithus.de](http://www.fithus.de) nötig ist.

Mit einer Anmeldung ist auch ein **Probetraining** im FitHus wieder möglich. Wer also das vielfältige Angebot im HNT-Sportstudio ausprobieren möchte, kann direkt per Telefon 040 7015774 oder E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de) einen individuellen Termin vereinbaren. Bei eurem ersten Besuch im FitHus stehen euch dann unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer zur Seite und erstellen zusammen mit euch einen passenden Trainingsplan.

## Neu: Jazz Dance für Kinder & Jugendliche

Du hast Spaß an Tanz und Bewegung? Dann probiere doch mit uns gemeinsam Jazz Dance aus. Diese Form des zeitgenössischen Tanzes ist nicht neu, hat sich aber seit ihren Anfängen zu einem modernen und dynamischen Tanzstil weiterentwickelt. Es ist der perfekte Zeitpunkt zum Einsteigen, denn Jazz Dance ist ganz neu bei uns im Programm. Die Gruppe um Trainerin Annie Stange ist für Kinder ab 9 Jahren und Jugendliche geeignet und trainiert auch in den Sommerferien im HNT Sportpark Opferberg. Wenn du eine Probestunde absolvieren möchtest, schick bitte eine E-Mail an [j.luczak@hntonline.de](mailto:j.luczak@hntonline.de).

## Jetzt wird Darts gespielt Neue Anlage im HNT-Vereinshaus

Drei brandneue Boards an der Wand, untermalt von LED-Beleuchtung und mit einem speziellen Punktemesssystem – das HNT-Vereinshaus wird zum neuen angesagten Treffpunkt für alle Darts-Fans. Die HNT erweitert damit ihr breites Angebot um eine weitere Sportart. Die Aufnahme in den Landesdartverband Hamburg e.V. ist schon erfolgt, in Kürze sollen dann auch die ersten Pfeile fliegen.

„Wir treffen derzeit die letzten Vorbereitungen in unserem Klubraum und hoffen, dass die Corona-Bestimmungen dann bald schon die Teilnahme am organisierten Spielbetrieb erlauben“, sagt HNT-Vizepräsident Sebastian Alsgut. In der neuen Darts-Sparte der HNT sollen sich ambitionierte Spielerinnen und Spieler genauso zu Hause fühlen wie Anfänger und reine Hobby-Spieler. Um besonders allen Einsteigern das Spielen zu erleichtern, wurde eine der drei neuen Dartscheiben im HNT-Vereinshaus mit einem Scolia Pro Punktemesssystem ausgerüstet.

„Damit hat die HNT eine der modernsten Anlagen in Hamburg“, erklärt Sebastian Alsgut. „Das Scolia System zählt mit Hilfe von drei Kameras die erzielten Würfe und zieht diese automatisch vom Punktestand ab. Das ist insbesondere für Einsteiger eine große Erleichterung. Auch der mögliche Weg zum Checkout kann angezeigt werden. Hierdurch kann die volle Konzentration auf den Wurf gelegt werden. Nach dem Spiel gibt es eine umfangreiche Statistik zur Auswertung und Verbesserung des eigenen Spiels.“

Wer gleich von Beginn an in der neuen Darts-Sparte dabei sein möchte, kann sich schon jetzt melden. Einfach eine E-Mail an das HNT-Sportbüro, [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de), schicken. Alle Interessenten werden dann rechtzeitig informiert, wann es losgeht.

## HNT Wandergruppe Mitwandern und die Natur erleben



Die Fischbeker Heide, das Fischbeketal, der Rosengarten – entdeckt jetzt die wunderbare Natur im Süden Hamburgs mit unserer neuen HNT Wandergruppe.

Unter der Leitung von Bernd Schneider bricht die Gruppe regelmäßig zu zwei- bis dreistündigen Touren auf. Die Wanderungen haben eine Länge von bis zu 12 Kilometern. Empfohlen werden dazu feste Schuhe und angepasste Kleidung. Für die Verpflegung sorgt jeder Teilnehmer selbst.

Das Angebot richtet sich an Wanderer aller Altersgruppen, die mindestens 10 Kilometer am Stück im Wandertempo gehen können. Nichtmitglieder sind ganz herzlich zum Probewandern eingeladen. Meldet euch einfach bei Bernd Schneider, E-Mail [wandern@hntonline.de](mailto:wandern@hntonline.de). Von ihm erhaltet ihr dann alle weiteren Informationen.

# Rosengartenlauf: Hygienekonzept genehmigt!

## Landkreis Harburg gibt grünes Licht für Laufevent mit 13 Wettbewerben am Sonntag, 22. August



**Der 2. Rosengartenlauf hat eine weitere wichtige Hürde auf dem Weg zum Startschuss am Sonntag, 22. August genommen. Mitte Juni gab es vom Landkreis Harburg grünes Licht für das Hygienekonzept des Laufevents. Bei einem Inzidenzwert von unter 35 im Landkreis Harburg wird definitiv gestartet. Durch die Hygienemaßnahmen musste die maximal mögliche Teilnehmerzahl für alle 13 Wettbewerbe allerdings auf 1.800 Personen reduziert werden.**

„Wir hätten uns natürlich noch mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewünscht. Aber diese Einschränkung nehmen wir gerne in Kauf, wenn wir dafür mit einem sicheren Gefühl am 22. August an den Start gehen können“, erklärt Organisator Jürgen Buck. Das Hygienekonzept sei als vorbildlich gelobt worden, berichtet er weiter. „Diese sehr positive Rückmeldung von offizieller Seite freut uns natürlich sehr. Denn die Gesundheit und Sicherheit aller Beteiligten steht an oberster Stelle.“

Der Rosengartenlauf mit Start und Ziel am Wildpark Schwarze Berge wird von der HNT in Kooperation mit dem Lions Club Hamburg-Rosengarten und dem Regionalpark Rosengarten e.V. veranstaltet. Schirmherr der Veranstaltung ist Dirk Seidler, Bürgermeister der Gemeinde Rosengarten und Vorsitzender des Regionalparks Rosengarten e.V..

Das Hygienekonzept für den 2. Rosengartenlauf beinhaltet unter anderem eine Testpflicht für alle beteiligten Personen, eine vergrößerte Veranstaltungsfläche und entzerrte Startzeiten. Außerdem wird nicht klassisch im großen Pulk gestartet, sondern paarweise mit festen Abständen. Die Möglichkeit zum Schnelltest wird es am Morgen der Veranstaltung direkt vor Ort am Wildpark geben. Hinzu kommt die klare Begrenzung der Teilnehmerzahlen für die einzelnen Läufe.

Bei den fünf Hauptläufen über die Halbmarathon-Distanz, 10 und 5 Kilometer wurde das Limit auf jeweils 220 Startplätze festgesetzt. Die beiden Walking-Strecken dürfen jeweils 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Angriff nehmen, bei den Kinder- und Jugendläufen sind es zwischen 50 und 100 Startplätze pro Lauf. Der neu geschaffene Rosengarten ULTRA Heide Marathon (RUHM) feiert seine Premiere mit 200 Starterinnen und Startern.

„Unter diesen besonderen Umständen wird alles etwas anders sein, als wir es von einem Volkslauf sonst kennen“, sagt Buck. „Aber der Lauf findet statt, das ist für uns aktuell das Wichtigste. Wir wollen damit auch ein positives Zeichen setzen, nachdem zuletzt doch einige andere Laufveranstaltungen in Landkreis Harburg abgesagt werden mussten.“

Für den 2. Rosengartenlauf sind schon viele der Startplätze vergeben. Durch die Beschränkung der Teilnehmerzahlen stehen für einige Distanzen nur noch Restplätze zur Verfügung. Da heißt es jetzt schnell sein, um sicher dabei sein zu können. Alle Informationen zum 2. Rosengartenlauf sowie die direkte Möglichkeit zur Anmeldung gibt es unter [www.rosengartenlauf.de](http://www.rosengartenlauf.de).



### HNT EXPRESS

Hausbruch-Neugrabener  
Turnerschaft von 1911 e.V.

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

#### Das HNT-Sportbüro im HNT-Vereinshaus

Cuxhavener Straße 253  
21149 Hamburg

Telefon 040 7017443

Telefax 040 7012210

E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)

Öffnungszeiten

Mo bis Do

9 bis 11 Uhr & 16 bis 19 Uhr

Fr 9 bis 12 Uhr

HNT-Spendenkonto

IBAN DE96 2075 0000 0004 0152 28

#### HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2  
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774

Telefax 040 7014871

E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)

Öffnungszeiten

Mo bis Fr

8 bis 22 Uhr

Sa und So

10 bis 18 Uhr



#### Impressum

HNT EXPRESS, 2/2021, Juli 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