



Die HNT

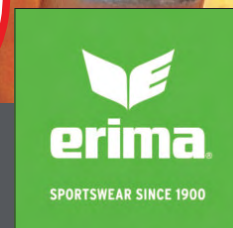
Ausgabe 2 – September 2021



Sport im Verein: Endlich wieder durchstarten!

HNT Sportstudio: Tage der offenen Tür

Interview: Aikido trifft auf Yoga



So geht Sport heute!

Liebe Mitglieder und liebe Freunde der HNT,

mit großem Erfolg konnten wir in den letzten Wochen den (Vereins-) Sport und damit auch das Vereinsleben wieder in Fahrt bringen. Ich bin allen Mitgliedern, Übungsleitern, Trainern und dem Team der HNT-Geschäftsstelle für den Einsatz und die Treue sehr dankbar! Die großen Anstrengungen in den schweren Zeiten der Pandemie zahlen sich nun aus. Die vielen Hygienekonzepte, die neuen Sportangebote, die ersten Veranstaltungen und natürlich auch die Möglichkeiten zum geselligen Austausch haben mit Sicherheit für diesen erfolgreichen Restart geführt.

Das Präsidium der HNT hat nach dem Besuch von Hamburgs Finanzsenator Andreas Dressel und dem Bundestagsabgeordneten Metin Hakverdi die Architekten von lup für einen ersten Entwurf eines modernen Sport- und Begegnungshauses beauftragt. Das Ergebnis ist sehr vielversprechend. Für die Umsetzung dieser einmaligen Chance werden wir jedoch Unterstützung von Bezirk, Stadt und Bund benötigen. In Kürze werden Umbau- und Sanierungsarbeiten im HNT Sportpark Opferberg beginnen. Die Installation einer modernen Flutlichtanlage und die Sanierung der Leichtathletikanlage werden bis Frühjahr 2022 in Angriff genommen. Der HNT Sportpark entwickelt sich für uns alle zu einer modernen Begegnungsstätte zum Sporttreiben und geselligem Miteinander.

Apropos Miteinander: Die HNT ist immer eine Empfehlung wert – jetzt könnt ihr damit aber auch einmalig den monatlichen Grundbeitrag 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.

Am Sonntag, 22. August konnten wir jetzt den 2. Rosengartenlauf mit dem 1. RUHM in Kooperation mit dem Wildpark Schwarze Berge veranstalten. Es hatten insgesamt über 1.300 Läuferinnen und Läufer für dieses große Sporterlebnis in einer wunderschönen Landschaft im Regionalpark Rosengarten gemeldet. Mein persönlicher Dank geht an die vielen Unterstützer, Sponsoren und Ehrenamtlichen. Ohne sie wäre eine solche Großveranstaltung nicht möglich gewesen. Der Wettkampfsport startete in den verschiedenen Abteilungen ebenfalls wieder. So haben etwa die Fußballer, Leichtathleten, Tennisspieler, Tischtennisspieler bereits wieder erste Erfolge für die HNT eingefahren. Wir wünschen unseren Aktiven bei den anstehenden Aufgaben viel Freude und Erfolg!

Im HNT Sportstudio FitHus ermöglichen wir mit zahlreichen Hygienemaßnahmen einen sicheren Sportbetrieb. Durch die Anschaffung von Luftfilteranlagen wird die Raumluft deutlich verbessert, zudem haben wir sogenannte CO2-Ampeln und weitere Desinfektionsspender installiert. Insgesamt konnte so in unserem Fitness- und Gesundheitsstudio ein reibungsloser Restart ermöglicht werden.

Wir sind davon überzeugt, dass das Sporttreiben in einem Sportverein wie unserem einen äußerst wichtigen Stellenwert in der Gesellschaft hat. Dafür lohnt es sich, ein modernes Sport- und Freizeitangebot für Neugraben, Fischbek, Neuwiedenthal und Hausbruch zu haben und auch weiter zu entwickeln.

Freuen wir uns gemeinsam auf einen tollen sportlichen Herbst 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

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

Öffnungszeiten

Mo bis Fr

8 bis 22 Uhr

Sa und So

10 bis 18 Uhr



Liebe HNT-Mitglieder,

als Sportsenator möchte ich mich an dieser Stelle bei Ihnen ganz ausdrücklich bedanken!

Hinter uns allen, aber auch gerade hinter dem Sport liegen harte Zeiten. Der Sportbetrieb war weitgehend zum Erliegen gekommen und Sie mussten als Mitglieder über viele Monate auf die allermeisten Sportangebote Ihres Vereins verzichten. Trotzdem haben Sie Ihrem Verein die Treue gehalten und sind Mitglied geblieben!

Das war nicht selbstverständlich und das haben auch nicht alle so gemacht. Gleichzeitig war es überlebenswichtig für die Sportvereine unserer Stadt, dass die Mitglieder in ihrer ganz großen Mehrheit in ihren Vereinen geblieben sind, denn die Mitgliederbeiträge sind eine entscheidende wirtschaftliche Grundlage der Vereinsaktivität. Deshalb danke ich Ihnen sehr! Sie haben mitgeholfen, Ihren Verein heil durch diese Krise zu bringen!

Allein durch staatliche Hilfe hätte dies so nicht gelingen können. In vielen Vereinen ist während des Lockdowns Herausragendes geleistet worden. Viele haben sich aktiv um ihre Nachbarschaften gekümmert, haben den Kontakt zu ihren Mitgliedern gehalten und insbesondere ihre digitalen Angebote stark ausgebaut. Auch hieran haben viele von Ihnen ehrenamtlich mitgearbeitet. Dieses Engagement und die Solidarität im Sport in der Krise haben mich sehr beeindruckt und wir können als Stadt stolz darauf sein.

Jetzt geht es darum, den Blick nach vorne zu richten, die Vereine wieder zu stärken und vor allem Mitgliederverluste, soweit sie eingetreten sind, schnell wieder auszugleichen. Das Zusammenkommen im Sport, in unseren Vereinen ist ein Stück positive Lebensenergie unserer Stadt. Wir werden deshalb als Senat – auch mit weiterer finanzieller Unterstützung – mithelfen, die Folgen der Pandemie so weit wie möglich zu beseitigen. Ich bin sicher, dass wir auch hierbei gemeinsam erfolgreich sein werden.



Vielen Dank und bleiben Sie gesund!

Andy Grote

Präsident der Behörde für Inneres und Sport

#sportVEREINTuns 80 Euro Gutschein für Neumitglieder

Ein Großteil unserer Angebote ist wieder angelaufen. Wir sind wieder gemeinsam aktiv. Für die großartige Gemeinschaft im Verein wollen wir jetzt möglichst viele Menschen (wieder) begeistern. Unterstützt werden Hamburgs Vereine dabei von der Stadt Hamburg, dem Hamburger Sportbund (HSB) und dem Verband für Turnen und Freizeit (VTF). Die beiden Verbände und die Hansestadt haben die Aktion **#sportVEREINTuns** gestartet und betont, wofür Sportvereine stehen: Bewegung, Spaß, Gemeinsinn, Engagement und gesellschaftlichen Austausch. Sie animieren dazu **wieder in die Vereine einzutreten**. Ein wichtiger Teil der Kampagne sind **20.000 Active City Starter-Gutscheine im Wert von je 80 Euro**. Diese können Neumitglieder **auch bei der HNT** einlösen. Und so funktioniert's:

Besorgt euch den Active City Starter-Gutschein online auf **activecity.hamburg.de**. Der Gutschein kommt per E-Mail.

Geht den Active City Starter-Gutschein zusammen mit dem ausgefüllten HNT-Anmeldeformular per Post, eingescannt per E-Mail oder persönlich im HNT-Sportbüro, im HNT-FitHus oder bei den jeweiligen Übungsleitern ab. Die 80 Euro werden dann eurem Beitragskonto gutgeschrieben.

Die Active City Starter-Gutscheine können ab sofort bis zum 30. Juni 2022 heruntergeladen werden. Jeder Gutschein kann nur einmalig bei einem Verein eingelöst werden und gilt für den Neuabschluss einer Mitgliedschaft. Der Gutschein ist ab Ausstellungsdatum drei Monate gültig. Das Ausstellungsdatum ist auf jedem Gutschein vermerkt.



**ACTIVE CITY
STARTER-GUTSCHEIN**

LIEBLINGS
VEREIN.DE

Jetzt Mitglied im Sportverein werden und
80 Euro Active City Starter-Gutschein sichern.



HSB
HAMBURGER
SPORTBUND



So geht Sport heute!

Sport im Verein: Endlich wieder durchstarten! HNT-Sportprogramm auf dem Weg zum früheren vielseitigen Umfang

Der Vereinssport ist zurück – und es fühlt sich auch endlich so an! Sporttreiben war schon seit einer geraumen Zeit wieder möglich. Doch die zahlreichen, massiven Einschränkungen haben es lange zu einer sehr einsamen und freudlosen Angelegenheit gemacht. Doch auch der Sport profitiert inzwischen von den steigenden Impffzahlen und zahlreichen Testangeboten. Es gibt immer noch Einschränkungen, aber Sport im Verein hat lange nicht mehr so viel Spaß gemacht.

Ein gutes Beispiel dafür sind unsere Kinderturn- und Eltern-Kind-Angebote. Wir haben den „Lärm“ in unseren Vereinshallen während der Pandemie vermisst. Aufgrund der Beschränkungen bei Gruppengrößen, den Kontakt- und Abstandsregeln war es einige Monate kaum möglich, entsprechende Angebote in den Hallen zu schaffen. Doch inzwischen wächst unser Angebot in diesem und in vielen anderen Bereichen wieder stetig an.

Mit ganz viel Schwung zurück zum Normalbetrieb – das ist aktuell das Motto. Noch ist nicht wieder alles wie vor Corona, aber wir sind auf dem besten Weg dahin. Diese Rückkehr zum früheren Umfang unseres Sportprogramms ist ein sehr dynamischer Prozess. Regelmäßig kommen neue Angebote hinzu, andere ändern sich, Regeln und Vorgaben ändern sich. Informiert euch daher am besten immer aktuell auf hntonline.de/restart, was gerade läuft und stattfindet. Wir freuen uns auch, dass wir derzeit viele Anfragen von



euch zu unseren Sportangeboten bekommen. Das zeigt: Nicht nur wir sind voller Euphorie, ihr seid das auch. Es belegt, wie wichtig Vereinssport und das damit verbundene Miteinander sind. Deshalb unterstützen wir auch die große Kampagne **#sportVEREINTuns** (Seite 3). In die HNT ist endlich wieder richtig viel Leben eingekehrt. Also seid dabei und erlebt selbst, warum Vereinssport uns alle begeistert.



HNT-Impfaktion

AK Harburg: Termine für Mitglieder

Die HNT und das Asklepios Klinikum Harburg (AK Harburg) kooperieren bereits seit längerem zu verschiedenen Aufgabenfeldern rund um das Thema Gesundheitsmanagement. Da das Impfen auch im Sport immer mehr an Bedeutung gewinnt, besteht für HNT-Mitglieder jetzt die Möglichkeit, unter der folgenden Telefonnummer Impftermine direkt im AK Harburg am Eißendorfer Pferdeweg zu vereinbaren: Telefon 040 1818-86 2965.

Eure Empfehlung lohnt sich jetzt besonders „Mitglied werben, doppelt sparen!“ – Sonderaktion im September

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 kann direkt auf hntonline.de den Mitgliedsantrag als PDF herunterladen 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 ein-



gescannt per E-Mail verschickt oder persönlich im HNT-Sportbüro, im HNT-FitHus oder beim Übungsleiter abgegeben werden. Diese Sonderaktion ist befristet bis zum 30. September 2021.



Immer mehr ist möglich besonders für Schutzgeimpfte, Covid-Genesene und Getestete. Viele Sportgruppen konnten bereits wieder starten. Auf den Normalbetrieb arbeiten wir Schritt für Schritt hin, um mit euch zusammen die Sportplätze, Sporthallen und anderen Sportstätten der HNT immer weiter mit Leben zu füllen. Der aktuelle Stand des HNT-Sportprogramms und der jeweiligen Sportangebote findet sich immer aktuell auf hntonline.de/restart. Bei Fragen hilft natürlich auch das HNT-Sportbüro – persönlich vor Ort, telefonisch oder per E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf
hntonline.de/restart

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443

HNT-Feriencamps 2021

Aktiver Kinder-Freizeit-Spaß in den Ferien – jetzt für den Herbst anmelden

Vier Wochen, sechs Camps und fast 150 Kinder – das war der picke-packte volle HNT Feriencamp-Sommer 2021. Trotz der Einschränkungen aufgrund der Corona-Lage konnten wir die Feriencamps in vollem Umfang durchführen. Das hat nicht nur bei unseren jungen Gästen für viel Begeisterung gesorgt, auch unser Feriencamp-Team hatte jede Menge Spaß. In vier der sechs Ferienwochen fand bei uns auf der HNT-Sportanlage Programm für Kinder von sechs bis 14 Jahren statt; entweder ganz bunt oder mit einem sportlichen Schwerpunkt wie Fußball oder Tanzen.



Neu dabei waren in diesem Jahr ein Beachvolleyball- sowie ein Golf-Ferien-camp. Das Beach-Camp fand im HNT Sportpark Opferberg auf unserer großen Beachanlage statt. Perfekte Bedingungen für verschiedene Übungs- und Spieleinheiten sowie Training in kleineren Gruppen, um an den Feinheiten zu feilen. Wie auch bei unseren anderen Camps wurden die Kinder fünf Tage lang täglich von morgens bis nachmittags betreut. Wenn das Wetter nicht mitspielte, ging es in die Halle. Dafür stehen am Opferberg genügend Möglichkeiten zur Verfügung.

Viel Spaß hatten auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unseres Golf-Camps. Das fand bei unserem Partner Red Golf Moorfleet statt. Täglich vier Stunden war die kleine Gruppe mit Trainer und Betreuer auf der Anlage unterwegs, übte den schwungvollen Abschlag und das zielgenaue Putten. Die Kids bekamen so einen kurzweiligen Einblick in den Golfsport.



Unsere nächsten HNT-Feriencamps finden in den Hamburger Herbstferien (4. bis 15. Oktober) statt. Anmeldung und weitere Informationen findet ihr auf hntonline.de/ferienspass



„Sport für alle! – Sports for everyone!“

New: Service Hour in English, Arabic and Kurdish

Sport verbindet, Sport vereint – das leben wir in der HNT. Unser Verein spiegelt die große Vielfalt unserer Stadtteile wider und trägt mit seiner integrativen Arbeit zum gesellschaftlichen Leben in Süderelbe bei. Die HNT ist anerkannter Stützpunktverein der Initiative „Integration durch Sport“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Die damit verbundene finanzielle und materielle Förderung nutzen wir für unterschiedliche Projekte, Angebote und Veranstaltungen, mit denen wir unseren Sport noch bunter machen.

Ihr habt Fragen zum Thema Integration oder möchtet Teil unserer vielfältigen HNT-Familie werden? Dann meldet euch bei der HNT-Integrationsbeauftragten Indre Sereikyte, E-Mail integration@hntonline.de. Oder besucht unsere Beratungsstunde im HNT-Sportbüro. Jeden Montag von 16 bis 19 Uhr steht unser Mitarbeiter Rival dort für Fragen auf Englisch, Arabisch und Kurdisch zur Verfügung. Die Beratung ist kostenlos.



Sports connect people – that is what we stand for at HNT. Our sports club reflects the great diversity of our region and through its integrative work has made a contribution to the social life of Süderelbe. Our HNT Sports Club is recognized by the German Olympic Sports Federation (DOSB) for the „Integration through Sport“ program. We use the given financial and material support for various projects, programs and activities to make our sports more colorful.

Do you have questions about integration or want to be part of our diverse HNT family? Then feel free to contact our integration representative Indre Sereikyte via email address integration@hntonline.de. Or visit the „HNT sports office“ during consultation hours. Our employee Rival can answer your questions in English, Arabic and Kurdish every Monday from 4pm to 7pm.

The service is free.





Sports**LINE**

GEMEINSAM GEWINNEN
 Wir freuen uns auf die weitere
 Zusammenarbeit mit der HNT

www.erima.de





Das FitHus-Kursprogramm

Wegen der aktuell immer noch vorge-schriebenen Teilnehmerbegrenzung und möglichen Programmänderungen oder -ergänzungen ist für alle FitHus-Kurse eine Anmeldung erforderlich: ganz einfach online auf www.fithus.de, direkt vor Ort im FitHus oder per Telefon 040 7015774.

Montag

8:15-9:20 Hatha-Yoga
9:30-10:30 Rücken-Fit
10:45-11:45 Rücken-Fit
18:15-19:15 Qigong (**outdoor**)
18:30-19:15 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Rücken & Entspannung (**online**)

Dienstag

9:00-10:15 Rücken-Yoga
10:20-11:35 Senioren-Yoga
16:20-17:20 Zumba
17:30-18:15 Functional Training
18:30-19:30 Kraftworks

Mittwoch

9:00-10:00 Spinning
18:00-18:45 Bauch-Beine-Po
18:45-19:30 Workout
19:40-20:40 Spinning

Donnerstag

9:15-10:00 Fit 60 Plus
10:15-11:00 Fit 60 Plus
16:00-17:25 Active-Aging-Yoga
17:30-18:30 Hatha Yoga
18:45-19:45 Bauch-Beine-Po

Freitag

9:30-10:30 Bauch-Beine-Po
17:30-18:30 Zumba
18:45-19:45 Spinning

Sonntag

10:30-11:30 Booty Workout

„Nimm Dir Zeit für Deinen Sport!“ Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio vom 27. September bis 3. Oktober

Vielseitige Angebote für alle Altersgruppen und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliederkonditionen bietet das HNT Sportstudio FitHus. Keine Vorauszahlungen und stets monatliche Beitragseinzüge bei allen Tarifen sowie eine Mindestmitgliedschaft von lediglich einem vollen Quartal.

„Aktiv werden und bleiben!“

Nicht nur die Pandemie hat uns allen deutlich gemacht, wie wichtig körperliche Fitness für unser Immunsystem, die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden ist. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, im angenehmen Ambiente des HNT-FitHus fit für die kalte Jahreszeit zu werden und zu bleiben! Ob Kraft- oder Ausdauertraining, im Kurs oder mit dem individuell Trainingsplan an den Geräten, für jeden findet sich im HNT-Sportstudio das passende Programm.

„Hingehen & informieren!“

Zum Willkommenspaket gehört ein von den hochqualifizierten Fithus-Trainerinnen, -Trainern und -Physiotherapeuten angeleitete Probetraining sowie das kostenlose Ausprobieren von zwei Kursen. An den „Tagen der offenen Tür“ ist der Einstieg unter dem Motto **„hingehen & informieren“** vom **27. September bis 3. Oktober** jetzt besonders attraktiv: Alle, die sich in diesem Zeitraum für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag!



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 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**



**KEINE
AUFNAHME-
GEBÜHR!**

**NIMM DIR ZEIT
FÜR DEINEN SPORT!
Tage der offenen Tür
27.9. - 3.10.2021**

FitHus im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2
21147 Hamburg • Telefon: 040- 701 57 74 • www.fithus.de

Leichtathletik-Sommer Gute Platzierungen für HNT-Aktive



HNT-Diskuswerferin Renée Nitsch (Foto) hat am letzten Juli-Wochenende bei der Deutschen U20-Meisterschaft in Rostock einen guten achten Platz belegt. Bei widrigen Wetterbedingungen steigerte sie ihre persönliche Bestleistung um gut 1,5 Meter auf 43,47 Meter. Mit diesem Wurf im zweiten Versuch schaffte sie den Sprung in das Finale, wo ihr in drei weiteren Versuchen keine Steigerung mehr gelang. Mit einem achten Platz und einer neuen persönlichen Bestleistung im Gepäck konnte Renée aber zufrieden den Rückweg nach Hamburg antreten.

Bei der „5. Nacht der Zehner“ erreichte Michael Lewandowski über die 10.000 Meter Distanz in der Altersklasse M55 in einer Zeit von 44:24,27 Minuten den ersten Platz und damit den Landesmeistertitel. In seinem Windschatten über 23 Runden konnte Sandra Meyer-Lindloff (W45) ihre Zeit über die zehn Kilometer auf 44:11,50 Minuten verbessern und wurde damit Vizemeisterin.

Und nicht zuletzt sieben Landesmeistertitel und vier zweite Plätze sind die Ausbeute der HNT-Leichtathletik Senioren bei den gemeinsamen Landesmeisterschaften von Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern.

Neue Trainerin Verstärkung im Leichtathletik-Team



Die HNT verstärkt jetzt das Team der Leichtathletik-Abteilung und begrüßt mit **Houssaina Dridi** eine neue hauptamtliche Trainerin. Sie hat ihre Arbeit am 1. September aufgenommen und sich bereits einen ersten Überblick verschaffen können. „Ich freue mich sehr, jetzt Teil der HNT zu sein“, erklärt Houssaina. „Die nächsten Wochen und Monate werden bestimmt sehr spannend.“ Ganz herzlich willkommen im Team, liebe Houssaina!

Darts-Abteilung gestartet Geschicklichkeit und Präzision

Seit Sommer 2021 bietet die HNT mit Darts eine Sportart neu an, bei der insbesondere Geschicklichkeit und Präzision gefragt sind. Mit den Steeldartpfeilen müssen die richtigen Segmente auf der Dartscheibe getroffen werden, um die Punktzahl – in der Regel 501 – herunterzuspielen. Mentale Stärke und Wurfgenauigkeit sind hierbei wichtiger als eine körperliche Fitness, was Darts für alle Altersklassen interessant macht.

Um den Einstieg in den Sport zu erleichtern, hat die HNT ein Scolia Pro System angeschafft, welches mit Hilfe von drei Kameras die geworfenen Pfeile auswertet und die Punkte automatisch vom Score abzieht. Im Gegensatz zum klassischen Darts muss somit nicht im Kopf mitgerechnet werden und der Spieler kann sich auf die Würfe konzentrieren. Gerade für Einsteiger stellt dieser Umstand eine Erleichterung dar. Zudem lassen sich im Nachgang die Spiele hinsichtlich der Wurfgenauigkeit, des Average oder der Check-out-Quote auswerten. Ebenso sind Online-Spiele gegen andere Spieler oder Trainingsübungen mit dem System möglich. Damit besitzt die HNT aktuell eine der modernsten Dartanlagen.

Die neue Abteilung ist Mitglied des Landesdartverbands Hamburg e.V. (LDVH) und kann somit am offiziellen Spielbetrieb teilnehmen. Ob Einsteiger, Hobbyspieler oder Profi: Alle sind donnerstags von 19 bis 22 Uhr im Clubraum im HNT-Vereinshaus willkommen! Aufgrund der momentan noch coronabedingt geltenden Teilnehmerbegrenzung ist eine Anmeldung unter darts@hntonline.de erforderlich.

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@maler-ringel.de | Telefon 040 - 74 201 747

Endlich wieder mit Freunden sportlich aktiv!

Sportline

Squashwelt

Oder power euch beim Squash richtig aus!



Sportline

Soccerwelt

Hamburgs einzige Open Air Soccerhalle! Bei gutem Wetter wird das Dach geöffnet!



Am Neugrabener Bahnhof 34 • 21149 Hamburg
Tel. 702 40 99 • www.sportline-hamburg.de

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 bis 2014 und von 18.30 bis 20 Uhr in den Jahrgängen 2006 bis 2009 – im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a. Interesse? Dann melde dich direkt bei Andrea Biedermann vom Trainerteam, Mobiltelefon 01520 2188688.

Mitspieler gesucht Kicken mit den „Alten Herren“

Die HNT „Alte-Herren“ suchen Verstärkung. Wenn du 32 Jahre oder älter bist und es dich in den „Füßen juckt“ einmal wieder gegen das runde Leder zu treten, wenn du Lust hast auf einmal Training in der Woche, Freundschaftsturniere und Spiele – dann schau einfach am Mittwoch ab 19.30 Uhr auf dem Fußballplatz im HNT Sportpark Opferberg vorbei. Übrigens: Auch die HNT-Fußballmannschaften für Kinder und Jugendliche suchen immer Mitspieler.

Wer Interesse hat, der meldet sich am Besten für weitere Infos bei HNT Fußballkoordinator Christian Danylec, E-Mail c.danylec@hntononline.de.

Fairnesspreis für HNT Fußballer gewinnen Wettbewerb

Die HNT-Fußballabteilung ist einer von insgesamt 24 Gewinnern des Sparda-Bank Fairnesspreises 2021. Diese tolle Nachricht gab es Anfang August Woche vom Hamburger Fußball-Verband (HFV). Da aufgrund der Corona-Pandemie nicht gespielt wurde, fand der Wettbewerb in diesem Jahr online statt. Die Aufgabe: Beschreibt in einer kurzen Präsentation, welchen Stellenwert Fairness in eurem Verein hat. Was bedeutet Fairness für euch und wie geht ihr in Zeiten der Corona-Pandemie damit um? Und welche Projekte hat euer Verein seit März 2020 initiiert, um zu helfen, zu unterstützen, zu motivieren, zu trainieren?

Es gab viele Bewerbungen mit tollen Beispielen wie etwa Video-Trainingsangebote, Challenges und Einkaufshilfen. Auch die HNT-Nachwuchskicker waren für Mitglieder unserer Seniorenabteilungen einkaufen und haben sich auf digitalem Wege bei der „HNT Fußballskillz Challenge“ gegenseitig herausgefordert. Das hat auch der Jury gefallen. Als Preis gab es 1.500 Euro aus dem insgesamt 39.000 Euro großen von der Sparda-Bank zur Verfügung gestellten Preisgeld-Topf.

„Die Vereine leisten in der Krise durch ihr Engagement auf unterschiedlichste Weise einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der Pandemie. Diese Fairness im sozialen Miteinander möchten wir auch in dieser besonderen Zeit honorieren“, sagte Jörn Ehrke, Abteilungsleiter Marktbereich Süd der Sparda-Bank Hamburg eG. HFV-Präsident Dirk Fischer ergänzte: „Die hohe soziale Kompetenz unserer Vereine und ihrer Mitglieder hat sich besonders in der Corona-Zeit gezeigt. Die vielen großartigen Bewerbungen für den Sparda-Bank Hamburg Fairnesspreis sind gute Beispiele dafür.“ Er dankte zudem der Sparda-Bank Hamburg für die großzügige Unterstützung. Und auch die HNT sagt ganz herzlich Danke für diesen tollen Preis.



Kunstturn-Talente gesucht Chance für Jungen von 4-7 Jahren

Die seit Jahrzehnten erfolgreiche HNT-Kunstturnabteilung sucht wieder Nachwuchstalente. Alle Jungen von 4 bis 7 Jahren haben die Chance bei der Talentsichtung am Freitag, 17. September von 16 bis 19 Uhr oder am Sonntag, 19. September von 9.30 bis 12 Uhr in der Sporthalle Hausbruch (Zugang am Ende der Straße Schaaphusen). Infos gibt es vorab bei Helmut Ziechner, Telefon 040 7014250.

**HNT Basketball
Interesse?**
→ basketball@hntononline.de

**U16 COACH
GESUCHT!**

Aikido 合気道

trifft auf

Yoga



Unser Aikido-Trainer Vincent Mittag hat im Lockdown die Möglichkeit des HNT-Online-Angebots genutzt und einmal beim Yoga hereingeschnuppert. Dabei sind ihm erstaunlich viele Verwandtschaften zwischen seiner japanischen Kampfkunst und dem meditativen Yoga aufgefallen. Im folgenden Gespräch haben sich HNT-Yogalehrerin Sylwia Welp und Vincent über erste Yoga-Erfahrungen, Aikido und die vielleicht überraschenden Gemeinsamkeiten ausgetauscht.

Sylwia: Hallo Vincent. Es freut mich, dass wir uns hier treffen können. Mich interessiert, was waren deine Eindrücke nach der ersten Yogastunde?

Vincent: Hallo Sylwia, vielen Dank für deine Einladung. Mein erster Eindruck war die Feststellung, dass es Parallelen zwischen Aikido und Yoga gibt. Besonders aufgefallen ist mir das Spiel zwischen Spannung und Entspannung. Einhergehend damit das bewusste Fühlen des gesamten Körpers. Danach fühlte ich mich wie nach einem guten Aikido-Training. Durch deine Yoga-Stunden konnte ich im Lockdown wenigstens Aikido allein üben und weiterhin das Feingefühl in meinen Bewegungen behalten.

Sylwia: Nun, wie du mitbekommen hast, geht es beim Yoga nicht nur um Bewegungen, das Erlangen von Beweglichkeit oder Halten von gewissen Körperpositionen. In unserer Praxis spielt auch der Atem eine sehr wichtige Rolle. Seine Qualität spiegelt den aktuellen Zustand deines Geistes wider. Vereinfacht gesagt – fließt der Atem ruhig, ist der Geist ruhig. Wenn man allerdings aufgeregt, wütend oder verärgert ist, wird der Atem flach, stockend, rau. Diese gegenseitige Wechselwirkung nutzen wir, um mit Hilfe tiefer, ruhiger Atmung auf den Geist entspannend einzuwirken. Dies ist übrigens ein wunderbares Instrument für den Alltag, um sich in stressigen Situationen schnell zu sammeln und angemessen zu reagieren. Wir achten darauf, auch in anspruchsvollen Positionen tief und entspannt zu atmen, damit „Prana“ – die Lebensenergie – im Fluss bleibt. Welche Rolle spielt die Energie im Aikido?

Vincent: Im Aikido, oder besser in der japanischen Kultur, wird die Lebensenergie „Ki“ genannt. Es ist die zweite Silbe in Aikido. Aikido geschieht immer zwischen zwei Personen. Diese spielen sich den Ball des Ki ständig hin und her. Daher kann ich auch etwas im Yoga damit anfangen.

Sylwia: Wie läuft denn eine Aikido-Stunde ab?

Vincent: Wir beginnen und beenden jede Stunde mit dem An- bzw. Abgrüßen. Hierfür setzen wir uns an den Rand der Matte, lassen den Alltag hinter uns und konzentrieren uns auf die kommende Stunde. Nach einem Aufwärmen und Üben der Fallschule widmen wir uns den Aikido-Techniken.

Sylwia: So ähnlich läuft es bei uns. Die Ankommensphase, das Wahrnehmen des Moments, der Umgebung und das bei sich Ankommen ist ein fester Bestandteil jeder Yogastunde. Am Ende, nach der bewussten Entendentspannung singen wir zum Abschluss „OM“ (ॐ).

Ich möchte nochmal zurück auf das „Prana“ oder „Ki“ kommen. Beim Yoga ist die Wirbelsäule der Hauptenergiekanal, so dass es gilt, diese mit Hilfe verschiedener Positionen gleichermaßen stabil und flexibel zu halten. Es gibt einen yogischen Spruch dazu: „Du bist so jung, wie jung deine Wirbelsäule ist.“

Wie spielt ihr euch den Ball des „Ki“ zu?



Vincent: Der Ursprung jeder Aikido-Bewegung ist das Zentrum, das etwas unter dem Bauchnabel sitzt. Über eine aufrechte Körperhaltung wird dann Energie empfangen oder auf den Partner übertragen. Wer das beherrscht, kann auch im alltäglichen Leben Ausgeglichenheit und geistige Stabilität ausstrahlen.

Sylwia: Stabilität ist auch ein essentielles Kriterium für unsere Positionen. Zusätzlich müssen die Positionen bequem sein. Die Stabilität wird durch gute Erdung und Kraft der Körpermitte – hier sehe ich die nächste Parallele zu Aikido – erreicht. Die Bequemlichkeit oder Leichtigkeit wird erreicht, indem bewusst alle überflüssige Spannung losgelassen wird und der Atem frei fließt. Später lässt man auch innerlich los und lässt per Definition „die Bewegungen des Geistes zu Ruhe kommen“. Auf dem Weg dorthin helfen Atem- und Konzentrationsübungen.

Vincent: Der Weg – auf japanisch „Do“ – ist auch ein Bestandteil von Aikido. Ebenfalls gibt es Atemübungen oder andere fortgeschrittenen Übungen. Allerdings muss man sich am Anfang über die Philosophie gar nicht so viele Gedanken machen. Das Verständnis erfährt man unterbewusst mit der Übung.

Sylwia: Ein anderes Thema liegt mir noch auf dem Herzen. Über Jahrhunderte war Yoga in Indien den Männern vorbehalten. Im Westen hat Yoga das Image einer Praxis für Frauen. Wie stehst du zu diesem Image? Und vermutlich ist genau das Gegenteil für Aikido wahr?

Vincent: In unserer Aikido-Gruppe sind leider die meisten Teilnehmer männlich. Der erste Wortteil von Kampfkunst schreckt vielleicht manche Neuen auf Grund der Angst vor Verletzungen oder kraftvollen Konfrontationen ab. Damit wird die Definition von Aikido falsch verstanden. Wie Yoga ist Aikido etwas Harmonieerzeugendes. Bei beiden „Sportarten“ geht es zunächst um Körpergefühl und -kontrolle. Mit der Zeit kommt eine geistige Schulung dazu. Yoga und Aikido kann also jede Person ausüben, die sich entwickeln möchte.

Sylwia: Als großer gemeinsamer Nenner zwischen den beiden Systemen hat sich für mich auch die geistige Schulung herauskristallisiert. Denn alle körperlichen Aspekte verstehen sich von alleine. Nur ein ruhiger Geist ist klar und kann Sachen so erkennen, wie sie sind. Ohne all die Trübungen unter anderem durch Gewohnheiten, Erziehung, falsches Wissen oder Gefühle.



Lieber Vincent, vielen Dank für den Austausch. Ich bin mir sicher, dass wir uns mal wieder auf der Matte begegnen – beim Yoga oder Aikido. Hast du noch Tipps als erfahrener Sportler für Yoga-Anfänger?

Vincent: Ich freue mich, wenn wir dich auch einmal auf der Aikido-Matte begrüßen dürfen. Mein Tipp für Anfänger: Einfach einmal ausprobieren! Es gibt viel Literatur über die Philosophie von Aikido und Yoga. Richtig versteht man es allerdings erst durchs Machen. Mein Trainer sagt dazu gerne: „Ein Zimmermann muss auch erst lernen, einen Nagel ins Holz zu schlagen, bevor er das ganze Dach bauen kann.“ Wem Yoga zu sanft ist, kann, wie ich vorher, noch ein kurzes Workout machen. Aber Vorsicht! Yoga kann auch sehr anspruchsvoll sein, also das Workout nicht zu doll machen.



Irish Dance bei Active City Neue Erwachsenengruppe geplant

Endlich geschafft! Die ersten zwei Auftritte der HNT Irish Dance Academy nach 21 Monaten Corona-Zwangspause am letzten Augustwochenende waren zwar nass und verregnet – Tänzerinnen, Helfer und Eltern sind sich aber einig: Schweiß und Anstrengung haben sich gelohnt, es war toll, wieder vor Publikum aufzutreten und einen fast normalen gemeinsamen Tag mit der „Tanzfamilie“ zu verbringen.

Bis zum Schluss bangten die Akteure um Leiterin Anna Krüger, ob das so lange herbeigesehnte Event stattfinden würde und ob alle Kinder und Jugendlichen, die hierfür seit Ende der Sommerferien geprobt hatten, schließlich auch teilnehmen können, ohne durch weitere Quarantäneanordnungen verhindert zu sein. Am Ende kam es zu nur einem Ausfall, 14 Mädchen und Frauen zwischen sieben und 49 Jahren strahlten überglücklich auf den Gruppenfotos.



Für zwei von ihnen war es außerdem eine rundum gelungene Premiere: Birgit Engelken hatte ihren ersten Auftritt nach dem Wechsel von einer anderen Irish Dance-Schule in den HNT-Kader und Vahin Dawoud debütierte gleich in mehreren Tänzen – eine besondere Leistung, nachdem sie in diesen Tanzsport während des Lockdown-bedingten Video-Trainings eingestiegen war und erst seit kurzem im Präsenztraining mit direkten Korrekturen an den Grundlagen arbeiten kann.

Im Rahmen von Hamburgs Active City Summer war die HNT als einziger Hamburger Verein, der Irish Dance anbietet, bei diesem ersten Active City Festival eingeladen und präsentierte sich gleich zwei Mal auf der Bühne sowie als Aussteller neben anderen einzigartigen Sportarten auf dem Gelände des Wilhelmsburger Inselparks. Von 10 bis 18 Uhr konnten sich interessierte Besucher am Stand der HNT Irish Dance Academy über Herkunft und Entwicklung des irischen Tanzes informieren und ausführlich zu den Kursangeboten beraten lassen.



Viele kleine und große Besucher nutzten die Gelegenheit und probierten auf der überdachten Tanzfläche ihre ersten Tanzschritte unter Anleitung der Kader-Tänzerinnen aus. Es hat allen offensichtlich genauso viel Spaß gemacht wie den HNT-Sportlerinnen.

Wer Lust bekommen hat, Irish Dance auch einmal kennenzulernen und auszuprobieren, der schreibt einfach eine E-Mail an a.krueger@hntonline.de – ein kostenloses „Schnuppertraining“ in einem unserer Kurse in den HNT-Vereinshallen ist nach Voranmeldung jederzeit möglich. Bei ausreichendem Interesse ist ein neuer Kurs für Erwachsene ohne Vorkenntnisse am Mittwochabend geplant. Wer mitmachen möchte, kann sich schon jetzt vormerken lassen.

Weltmeisterschaft digital HNT Irish Dance Academy war dabei



Nachdem für die Tänzer und Tänzerinnen der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) im letzten Jahr pandemiebedingt die üblicherweise im April ausgetragenen World Championships ausfallen mussten, fand die Weltmeisterschaft in diesem Jahr digital statt. Aufgrund der sich andauernd ändernden und je nach Herkunft für die Teilnehmer aus 17 Nationen sehr unterschiedlichen Bedingungen, traten Solisten – und, wo es erlaubt war, auch die Teams – nicht in einem Livestream virtuell gegeneinander an, sondern sandten vorab aufgenommene Videos ihrer Tänze an die Jury.

Darunter auch zwei Tänzerinnen von unserer hamburgisch-niedersächsischen Startgemeinschaft der HNT Irish Dance Academy, die sich als eine von 101 Schulen beteiligte. Die zwölfjährige Marie Schipunov (Bild links) trat mit vier Tänzen beim Grade Feis an und setzte sich in der Single Jig gegen eine außergewöhnlich große Konkurrenz aus deutlich älteren Gegnerinnen durch, was ihr den Aufstieg vom Primary ins Intermediate Level einbrachte. Birgit Engelken (49) war ebenfalls erfolgreich und gewann die Intermediate Light Jig der Erwachsenen und ist somit in diesem Tanz „retired“.

HNT Tischtennis wieder aktiv 5 Teams zum Spielbetrieb gemeldet



Die HNT-Tischtennisabteilung ist nach dem Ende des langen Lockdowns wieder voll eingestiegen. Die Beteiligung am Training ist im Jugend- als auch im Erwachsenenbereich erfreulich hoch. Spielfreude und ein positives Miteinander prägen die Abteilung. Vier Herren-Teams und eine Jugendmannschaft sind zum Punktspielbetrieb gemeldet, wobei die Spielstärke von der 2. Bezirksliga bis zur 4. Kreisliga reicht. Wer noch mitspielen oder neu einsteigen möchte, ist herzlich willkommen! Einfach zu den Trainingszeiten, die immer aktuell auf hntonline.de/restart oder telefonisch im HNT-Sportbüro abrufbar sind, vorbeikommen und mitmachen. Es sind die jeweiligen Corona-Vorschriften (3G) zu beachten.

Line Dance: Nach 18 Monaten wieder alle gemeinsam Mit dem Black-Coffee-Tag wird eine Tradition fortgeführt



Der beschauliche Hartgummiplatz im HNT Sportpark Opferberg verwandelte sich am 21. August in eine Tanzfläche für die Line Dancer. Nach einer 18-monatigen Pause konnten die Jolly Boots endlich wieder alle gemeinsam außerhalb des normalen Trainings tanzen.

Als wir im April mit der Planung des Black-Coffee-Tages begannen, planten wir, wie immer in der HNT Vereinshalle gemeinsam zu tanzen. Schon bald war klar, dass das unter den derzeit gültigen Corona-Regeln nicht möglich sein würde. Aber wie heißt es so schön im Leben? Wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.

Nach Rücksprache mit der Vereinsleitung bekamen wir die Genehmigung, die Veranstaltung im August auf dem Hartgummiplatz im HNT Sportpark Opferberg durchzuführen. Bis zuletzt haben wir gezittert und gehofft, dass uns die Pandemie und auch das Wetter nicht doch noch einen

Strich durch die Rechnung machen.

Nach über eineinhalb Jahren Pause war es dann soweit. Am vorletzten Augustsonnabend konnte endlich der 13. Black-Coffee-Tag stattfinden. Weit über 40 Jolly Boots hatten sich für die Veranstaltung, die entsprechend der derzeit gültigen Corona-Regeln durchgeführt wurde, angemeldet.

Um 14 Uhr standen wir alle gemeinsam bei Sonnenschein und mit einem breiten Lächeln im Gesicht auf der Tanzfläche. Mit „Jerusalem“, dem Tanz, der seit Beginn der Corona-Pandemie als Tanzchallenge um die Welt ging, startete unser Event.

Die Tanzliste, die aus den im Vorfeld abgegebenen Tanzwünschen zusammen gestellt worden war, bot einen bunten Mix aus Westernsongs und modernen Stücken. Von einfach bis anspruchsvoll reichte die Palette der Tänze, die in den sechs Stunden gespielt wurden.

In den vergangenen Wochen hatten die Trainerinnen Kerstin und Barbara einige Schrittkombinationen im Training wieder aufgefrischt, denn durch die lange Zwangspause war, trotz Online-Trainings, doch so manche Erinnerung verschüttet. Natürlich wurde die Zeit auch genutzt, um einmal wieder zu klönen und sich auszutauschen. Einige Jollys hatten sich seit über einem Jahr nicht mehr gesehen.

Nach über sechs Stunden endete – bei immer noch blauem Himmel – der gesellige Tag mit einem gemeinsamen Tanz. „Es war sehr schön und hat viel Spaß gemacht. Hoffentlich können wir das bald wiederholen“, war der große Wunsch.

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



Niemals geht man so ganz ...

Drei HNT-Freiwilligendienstler auf neuen Wegen

Jedes Jahr im August dreht sich das FSJler-Rad bei uns weiter. Auf der einen Seite ein freudiger Anlass, denn wir begrüßen neue engagierte Menschen bei uns im Team. Aber es heißt auch immer Abschied nehmen. In diesem Fall von **Leon Hausmann**, **Sophie de Groot** und **Bernd Schneider**.

Für Leon endete das Freiwillige Soziale Jahr bei der HNT bereits Ende Juni, damit er sich ganz auf seinen nächsten Schritt ins Berufsleben konzentrieren kann. Er hat in Buxtehude eine Ausbildung zum Physiotherapeuten begonnen. Der talentierte Leichtathlet bleibt uns aber als Sportler und Trainer noch erhalten.

Mitte September verlässt uns auch Sophie, um ebenfalls das nächste große Kapitel in ihrem Leben aufzuschlagen. Sophie beginnt ein Duales Studium mit dem Schwerpunkt Sportmanagement bei der Turnerschaft Harburg.

Wir verabschieden außerdem unseren Bundesfreiwilligendienstler Bernd Schneider – aber auch nur so halb. Bernd wird sein erfolgreiches Wander-Projekt fortsetzen und auch weiterhin regelmäßig mit seinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf Tour gehen.



Alle drei werden uns in der HNT-Verwaltung mächtig fehlen. Sie haben uns in den vergangenen Monaten unter besonderen, zum Teil schwierigen Umständen großartig unterstützt, waren immer verlässliche, aber vor allem auch sehr sympathische Kolleginnen und Kollegen. Wir sagen noch einmal herzlichen Dank für euren Einsatz und wünschen euch alles Gute für die Zukunft!

Abschied und neue Aufgaben

Veränderungen in der HNT-Verwaltung

Es gibt Menschen bei uns im Verein, ohne die man sich die HNT eigentlich gar nicht vorstellen kann. Zu ihnen gehört unsere **Angelika Tiedemann**. Seit fast elf Jahren war sie eure Ansprechpartnerin im HNT-Sportbüro. Sie hat beraten, Fragen beantwortet und sich manchmal auch einfach nur eure Sorgen angehört. Damit ist seit Ende Juli nun Schluss. Angelika hat sich in den Ruhestand verabschiedet. Ein Abschied, der uns unglaublich schwerfällt, den du dir aber mehr als verdient hast, liebe Angelika. Wir wünschen dir nur das Beste für diesen neuen Lebensabschnitt!

Wenn ein neues Mitglied das Anmeldeformular ausgefüllt hat, bringt der Übungsleiter es in die HNT-Verwaltung und legt es dann in das Fach von Steffi. Das wird sich ab September auch ändern, denn unsere **Stephanie Bott** verlässt die HNT-Verwaltung und wird sich zukünftig neuen Aufgaben

widmen. Steffi hat in den letzten zehn Jahren mit viel Engagement die Mitgliederverwaltung in der HNT geleitet. Vielleicht habt ihr euch von ihr auch mal im HNT-Sportbüro beraten lassen. Für uns geht mit Steffi eine geschätzte Kollegin. Alles Gute für dich und deinen weiteren Weg!

Gratulieren dürfen wir unserem **Jonas Prim**. Er hat im Juni seine letzten Prüfungen bestanden und damit seine Berufsausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann erfolgreich abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch! Damit ist Jonas kein Azubi mehr, sondern gehört zum Kreis der hauptberuflichen Mitarbeiter in der HNT-Verwaltung. Dort wird Jonas weiterhin im Bereich Reha- und Gesundheitssport tätig sein. Es werden aber auch noch neue Aufgaben und Arbeitsbereiche hinzukommen. Auf jeden Fall super, dass du uns erhalten bleibst, lieber Jonas!



Neu im HNT-Team

Ausbildung und Freiwilligendienst

Im August durften wir wieder einen ganzen Schwung neuer Kollegen bei uns begrüßen. Wir freuen uns sehr, dass wir mit **Karina Mojen** (Foto oben links) eine neue Auszubildende im Bereich Sport und Fitness an Bord haben. Wenn ihr regelmäßig im FitHus trainiert, habt ihr Karina vielleicht schon kennengelernt. Sie wird den Schwerpunkt ihrer Berufsausbildung in unserem Vereinsfitnessstudio haben.

Mit **Fynn Pohlmann** (unten links), **Peer Rübke** (oben rechts) und **Dimitrios Kosmadakis** (unten rechts) haben wir außerdem drei neue Freiwilligendienstler bei uns im HNT-Team. Auf sie warten viele verschiedene Aufgaben in unserer Verwaltung, der Hausmeisterei, bei Veranstaltungen oder auch in unseren Sportangeboten und Schulkooperationen. Zudem wird jeder der drei ein eigenes Jahresprojekt realisieren. Wir sagen herzlich willkommen und wünschen euch eine tolle Zeit hier in der HNT!





LERDON Steuerberater ist Ihre moderne Steuerberatungskanzlei mit Standorten in Neugraben, Harburg und der Hamburger Innenstadt. 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 Sie eine Karriere bei LERDON. Wir suchen:

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

Niederlassung Innenstadt:
Neuer Wall 10 •
20354 Hamburg



@lerdonsteuerberater

Zweiter Saison-Aufschlag für das Volleyball-Team Hamburg

1. Damen starten erneut in der Regionalliga Nord

Die 1. Damen des Volleyball-Teams Hamburg nehmen ein zweites Mal Anlauf in der Regionalliga Nord. Im vergangenen Jahr war das junge Team hoch motiviert in die neue Herausforderung gestartet, ehe Corona auch den Volleyball hart ausbremste. Der Unterbrechung folgte im Februar die Einstellung des Spielbestriebs in der Saison 2020/21. Damit gab es weder Meister noch Auf- und Absteiger. Die VTH-Damen bleiben eine von 14 Mannschaften in der Regionalliga Nord. Gespielt wird in der anstehenden Saison in zwei Staffeln mit anschließenden Playoffs. Ihr erstes Spiel bestreiten die VTH-Damen am 25. September bei der zweiten Mannschaft des Kieler TV.

„Die lange Pandemiepause und der Ausfall der kompletten vergangenen Saison bedeutet eine schwierige Situation für unser junges Team. Es fehlt schlicht die sportliche Entwicklung von annähernd neun Monaten. Routiniertere Teams trifft dies nicht so stark“, erläutert VTH-Trainer Gerd Grün. Zudem gab es zwei Abgänge im Team. Nach absolviertem Abitur und der langen Spielpause orientieren sich Catharina Völkers und Marie Thaden neu. Mit Jaqueline Martin und Elisabeth Camphausen konnte Trainer Grün aber auch zwei Neuzugänge begrüßen.

„Die Abgänge bedauern wir sehr. Die Pandemie ließ es nicht zu, tolle Erlebnisse im Volleyball zu sammeln, die eine Bindung an den Sport bedeuten“, so Co-Trainer André Thurm. Die beiden Neuzugänge verjüngen nochmal das Team. Die Herausforderung ist die schnelle Heranführung ans Spiel-niveau in der Regionalliga. „Wünschen würden wir uns eine Ergänzung auf der Außen-Annahme-Position mit einer erfahrenen Spielerin. So kurz vor Saisonstart ist dies aber relativ unwahrscheinlich“, sagt Grün mit Blick auf eine sportlich herausfordernde Saison.

Nach dem Auftakt in Kiel empfangen die Damen des Volleyball-Teams Hamburg am Samstag, 2. Oktober in ihrem ersten Heimspiel der neuen Saison die Damen des SC Alstertal-Langenhorn. Start ist um 19 Uhr in der CU Arena, direkt an der S-Bahn-Station Neugraben. Ob Zuschauer zugelassen sein werden, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Dies ist von den aktuellen Corona-Vorgaben der Stadt Hamburg abhängig.



Spielplan Regionalliga Nord 2021/22

Samstag, 25.09., 18 Uhr @ Kieler TV 2
 Samstag, 02.10., 19 Uhr vs. SC Alstertal-Langenhorn
 Samstag, 09.10., 15 Uhr @ Eimsbütteler TV 2
 Sonntag, 17.10., 16 Uhr vs. 1. VC Parchim
 Samstag, 23.10., 19 Uhr @ VG WiWa Hamburg
 Samstag, 30.10., 18 Uhr @ MSV Pampow
 Sonntag, 21.11., 16 Uhr vs. Kieler TV 2
 Samstag, 27.11., 18 Uhr @ SC Alstertal-Langenhorn
 Samstag, 11.12., 19 Uhr vs. Eimsbütteler TV 2
 Samstag, 18.12., 16 Uhr @ 1. VC Parchim
 Sonntag, 09.01., 16 Uhr vs. VG WiWa Hamburg
 Samstag, 15.01., 19 Uhr vs. MSV Pampow

VTH-Beachsummer



Mit dem INASKA-Beachcup feierte das Volleyball-Team Hamburg am 7. August den Abschluss eines tollen Beachvolleyball-Sommers auf der Anlage im HNT Sportpark Opferberg. Wie schon die vorangegangenen drei Beach-Turniere war auch dieses mit zahlreichen ehemaligen und aktuellen Bundesligaspielerinnen stark besetzt. „Mit den Turnieren wollten wir den Spielerinnen nach der Corona-Pause sportlichen Wettkampf auf hohem Niveau anbieten“, erklärte Turnieror-

ganisator André Thurm. „Das ist mit diesem ausgezeichneten Teilnehmerinnenfeld hervorragend gelungen.“ Den Sieg beim abschließenden INASKA-Beachcup sicherte sich das an eins gesetzte Team Julia Laggner/Astrid Munkwitz aus Berlin. Sie setzten sich im Finale mit 2:0 (21:8, 21:13) gegen das Überraschungsduo Ania Braun und Franziska Hannig durch. Hannig erreichte mit dem zweiten Platz ihr bislang erfolgreichstes Turnierergebnis, und das beim „Heimturnier“. Die Geschäftsführerin von INASKA, einem Hersteller für nachhaltige Bade- und Sportmode, unterstützte den Beachcup als Sponsor.

Neben den vier Damen-Turnieren fanden im Juli und August auch zwei Herren-Wettbewerbe auf der HNT-Beachanlage statt. Organisator Tobias Lorenz war ebenfalls sehr zufrieden mit der Resonanz: „Beim zweiten Turnier war die Meldzahl so hoch, dass wir eine Qualifikation spielen mussten. Es ist schön, dass wir recht kurzfristig in diesem Sommer noch zwei Herren-Turniere in Neugraben ausrichten konnten.“ Auch im Männerfeld tummelte sich die Beach-Elite aus ganz Norddeutschland.

VTH-Nachwuchs erfolgreich im Sand Tolle Platzierungen bei Hamburger und Deutschen Meisterschaften

Da Training in der Halle lange nicht oder nur eingeschränkt möglich war, verbrachten die Teams aus dem VTH-Leistungszentrum die meiste Zeit in diesem Sommer auf der Beachanlage im HNT Sportpark Opferberg. Und nicht nur dort hat der Nachwuchs des Volleyball-Teams Hamburg Spuren im Sand hinterlassen. Mit drei Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften und einem Vizetitel war es ein wirklich erfolgreicher Beachsommer für den VTH-Nachwuchs.

„Die Leistungen zeigen, dass wir die vergangenen Wochen, in denen wir ausschließlich im Sand trainieren konnten, sehr gut genutzt haben“, sagte Helmut von Soosten, Leiter des VTH-Leistungszentrums, nach den Hamburger Beach-Meisterschaften. „Die Mädchen haben aus den Einheiten auf unserer tollen Beachanlage im HNT Sportpark Opferberg sehr viel mitgenommen.“ Genau dort fanden Anfang Juni die Hamburger U15- und U16-Meisterschaften statt. In beiden Altersklassen gaben die VTH-Teams den Ton an, belegten jeweils die ersten drei Plätze. Auch bei den anschließenden Hamburger Meisterschaften U18 und U19 präsentieren sich die VTH-Mädels in guter Form.

Dank der guten Leistungen bei den Hamburger Meisterschaften war der VTH-Nachwuchs dann auch bei drei Deutschen Jugendmeisterschaften im Beachvolleyball vertreten. Die Duos Feli Clemann/Norah Wafdi und Jule Beuck/Finnja Frommann belegten bei der U16-DM in Barby (Elbe) mit den Rängen 21 und neun zwei sehr gute Platzierungen.

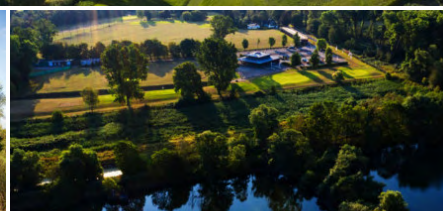


Beuck/Frommann legten dann noch einmal nach, und er spielten sich bei der U17-DM in Berlin einen ebenfalls sehr respektablen 13. Platz. Bei der U15-DM in Dachau verpasste das VTH-Team mit Norah Wafdi, Amelie Chahrour, Sophie Dakic, Mari Höchstetter und Tara Kegel (Foto) nur knapp den ganz großen Coup. Die 1:2-Finalniederlage gegen DJK TUSA Düsseldorf 06 bedeutete aber den DM-Vizetitel.

Die ausgefallenen Hamburger Jugend-Meisterschaften im Volleyball holt der Hamburger Verband im September nach. Am 11./12. September ist die Qualifikation angesetzt, am 25./26. September dann die Finalspiele in allen Altersklassen von U12 bis U20. „Das Volleyball-Team Hamburg ist der einzige Verein, der in allen weiblichen Altersklassen ein Team gemeldet hat. Zusätzlich starten auch die Jungen in der U14, U18 und U20“, freut sich Helmut von Soosten auf die ersten Hallenwettkämpfe nach langer Zeit.



Gastronomie in der
Elb-Lodge geöffnet!



DIE KRAFTQUELLE IN HAMBURGS NATUR!

Mit neuem Konzept ist die citynahe Golfanlage in unmittelbarer Nähe zur Golf Lounge eine echte Bereicherung. Die offene Elb-Lodge mit großzügiger Sonnenterrasse im Grünen, die rustikale Speisekarte und die außergewöhnliche Willkommenskultur sorgen für einen entspannten und anregenden Freizeitgenuss.

red GOLF

www.redgolf.de
www.golfounge.de



Power im Doppelpack

HNT Energy Dance am Montag und Mittwoch



Anke und Jörg Schacht gehören zum engagierten Übungsleiterteam im HNT-Gesundheitssport. Ihr Herz schlägt für den Energy Dance – ein besonderes Ganzkörpertraining mit rhythmischen und gleichzeitig dynamischen Bewegungen. Bei abwechslungsreicher Musik und vor allem mit viel Spaß wirkt sich Energy Dance positiv auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung aus. Bei den fließenden, körperfreundlichen Bewegungen werden Spannungen abgebaut und neue Energie getankt. Das Tempo und damit die Intensität der Belastung kann frei nach dem individuellen Fitnesslevel gewählt werden. „Auf jeden Fall ausprobieren – es lohnt sich!“, so der Tipp von Anke und Jörg Schacht.

Die Energy Dance-Gruppen treffen sich montags von 20 bis 21 Uhr auf dem Außengelände oder in der Gymnastikhalle Hausbrucher Bahnhofstraße 19 sowie mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr im HNT- FitHus im BGZ Süderelbe, Am Johannisland 2.

Laufen, Beckenboden- und Krafttraining in der Natur Neuer Kursstart am 20. September

Das HNT-Programm „Laufen OHNE Leistungsdruck“ wird fortgesetzt. Nach dem erfolgreichen Abschluss des ersten Einstiegerskurses geht es ab 20. September mit einem zweiten Kurs weiter. Die neue Gruppe trifft sich für die 10 Termine jeweils montags um 16.30 Uhr am HNT-Vereinshaus und startet von dort in die Natur. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Das Training dauert rund 1,5 bis 2 Stunden.

Langsames Laufen in der Natur wird mit Beckenboden- und Kraftübungen kombiniert. Mitmachen können alle Frauen, die 15 Minuten im Stück laufen können sowie einen sicheren Einbeinstand beherrschen. Jedes Training beginnt mit einer Erwärmung und endet mit sinnvollen Dehnübungen – dabei werden auch die Muskelgruppen berücksichtigt, die zur Aufrichtung des Beckens entscheidend sind.

Der Kursbeitrag beträgt 150 Euro (HNT-Mitglieder 100 Euro). Bei Interesse werden die praktischen Einheiten um Basiswissen rund um den Beckenboden ergänzt. Info und Anmeldung direkt bei Meike Paul, Mobiltelefon 0171 7529950 oder E-Mail gesundheitsport@hntonline.de.



„Men fit 45+“ und „Rücken in Balance“ Zwei sportliche Abendangebote am Donnerstag

Diese Gruppen freuen sich über Verstärkung. Die beiden Angebote finden nacheinander in der Sporthalle Neugraben, Francoper Straße 32, statt:

„Men fit 45 +“ von 19 bis 20 Uhr

Die Teilnehmer erwartet ein vielseitiges Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer, das effektiv ist und außerdem noch viel Spaß macht. Die großen Muskeln im Bauch, Rücken und in den Beinen werden dabei gleichermaßen gekräftigt und der eigene Körper als Trainingsgerät genutzt. Für Abwechslung sorgen diverse Kleingeräte wie Hanteln, Brazils, Stäbe, Bälle, Reifen, Kästen oder Bänke. Auch Zirkeltraining und Wettkampfs Spiele gehören zum Programm.

„Rücken in Balance“ von 20 bis 21 Uhr

Hier sind alle gut aufgehoben, die beweglich und mobil sein und bleiben wollen. Jede Einheit beginnt mit dynamisch-fließenden Bewegungen, die den gesamten Körper mobilisieren. Danach geht's mit Kräftigungs- und Koordinationsübungen weiter. Wichtige Aspekte des Trainings sind die Kräftigung bestimmter Muskelgruppen sowie die Korrektur eingefahrener Bewegungsmuster. Jede Stunde endet mit einem Dehnprogramm und Entspannungsübungen.



VOLL MEIN HARBURG

**WEIL MAN ÜBERALL SEIN KÖNNTE, ABER HIER
WIRKLICH WAS VERÄNDERT.**

Melanie arbeitet als Stationsleitung in unserer zentralen Notaufnahme.
Hier kann sie sich voll und ganz einbringen. Für die Patienten
und für ihre Kollegen.

Finde auch du deinen Platz in Harburg und arbeite bei uns als Pflegekraft.



Schau dir Melanies Film an auf
asklepios.com/harburg/melanie
und entdecke dort auch deine Job-
Chancen in unserem Team!

#vollmeinhamburg

 **ASKLEPIOS**
Klinikum Harburg

Rund 800 Aktive beim 2. Rosengartenlauf Lauf-Event stand zuletzt noch auf der Kippe, Dank an die vielen Helfer

Pünktlich um 8 Uhr hallte am vorletzten Augustsonntag der erste Startschuss durch die Bäume am Wildpark Schwarze Berge. Ein Premieren-Knall für den 1. Rosengarten ULTRA Heide Marathon (RUHM) und gleichzeitig der Auftakt für den 2. Rosengartenlauf mit insgesamt 13 Lauf- und Walkingstrecken. Während die ersten Ultra-Läuferinnen und -Läufer vom Parkplatz am Wildpark auf ihre insgesamt 50 Kilometer lange Strecke abbogen, war die gute Nachricht auf den Facebook- und Instagram-Seiten der HNT schon zu lesen: „Wir sind gestartet! Der 2. Rosengartenlauf findet statt!“ Nachdem in den Tagen zuvor noch gezittert und abgewogen werden musste, da die ganze Veranstaltung auf der Kippe stand.

Damit der 2. Rosengartenlauf nicht den derzeitigen Umständen zum Opfer fällt, hatten die HNT-Verantwortlichen und Hauptorganisator Jürgen Buck frühzeitig ein umfangreiches Hygienekonzept bei der Behörde eingereicht. Mitte Juni gab der zuständige Landkreis Harburg grünes Licht für die Veranstaltung. Bei einem Inzidenzwert von unter 35 sollte definitiv gestartet werden. Doch genau der sprang in den letzten Tagen vor dem Event noch mal deutlich nach oben. Es ging schließlich nicht nur um die offizielle und gültige Genehmigung des Gesundheitsamtes. Für die Organisatoren stellte sich die Frage, ob so eine Veranstaltung unter diesen Umständen zu verantworten ist. Da alles draußen stattfinden sollte und ein gutes Konzept bis ins Detail vorbereitet war, fiel am Ende die Entscheidung: Wir werden laufen!

Dieses war eine Entscheidung vor allem auch für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Nach den zahlreichen abgesagten Läufen der vergangenen Wochen war es für viele der erste Wettkampf seit Monaten. Entsprechend herrschte schon vor dem Start große Vorfreude. Endlich wieder an die Startlinie treten, endlich wieder mit anderen gegen die Uhr und den inneren Schweinehund kämpfen. Dazu gehörten in diesem Jahr einige Besonderheiten. Gestartet wurde mit Abständen und in zwei Reihen, sodass im Startbereich ein bisschen Formel-1-Feeling aufkam. Außerdem gab es zur Entzerrung der Personenanzahl feste Ein- und Auslasszeiten für die Teilnehmer, nach dem Zieleinlauf wurde neben den Finisher-Medaillen ein Mundschutz verteilt. Trotz der Einschränkungen und Unsicherheiten im Vorfeld gingen rund 800 Läuferinnen und Läufer beim 2. Rosengartenlauf an den Start.

Einer der stimmungsvollen Höhepunkte war der Bambini-Lauf, bei dem rund 40 Knirpse zwischen drei und fünf Jahren gemeinsam mit ihren Eltern die 500 m lange Strecke zunächst hinauf und anschließend wieder hinunter stürmten. Es folgten die Starts von vier weiteren Kinder- und Jugendläufen, zwei Walking-Strecken, zwei „X-TREME“-Trailrouten, ein Achtel-, Viertel- und Halbmarathon und die Premiere des Ultra-Marathons, dem RUHM. Um 12 Uhr gingen die letzten Läufer auf die Strecke, begleitet von etwas Regen, der kurz zuvor eingesetzt hatte. Mit dem Eintreffen der ersten Finisher ließen die Schauer wieder nach, sodass im Ziel eine durchnässte, aber gute Stimmung herrschte. Stolz wurden die mit Matsch verzierten Beine präsentiert und die Erfahrungen von der Strecke ausgetauscht.

Nach vier Stunden Laufzeit erreichten auch die ersten Ultra-Läufer das Ziel. Mit einer Zeit von 3:59:13 Stunden sicherte sich Mirko Peters (Padjelanta Trailrunning) den Sieg bei der RUHM-Premiere. Schnellste Frau über die 50 Kilometer lange Ultra-Distanz durch den Regionalpark wurde Katha-



rina Voß (Lauftreff Alstertal) in 5:07:28 Stunden. „Wir gratulieren allen Siegerinnen und Siegern sowie allen Finishern zu ihren Leistungen“, sagte HNT-Präsident Mark Schepanski. Für einige Probleme, die es auf der Strecke gab, bat er um Entschuldigung: „Unsere Streckenmarkierung war an einigen Punkten offensichtlich nicht eindeutig genug. Außerdem sind in der Nacht einige Markierungen und Pylonen von fremden Personen entfernt worden. Das ist ärgerlich, aber für uns auch Ansporn und Verantwortung für 2022.“

Der HNT-Präsident hatte selbst ordentlich mit angepackt und gemeinsam mit HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs tags zuvor noch die letzten Getränke zum Wildpark gefahren. „Unter diesen Randbedingungen war das ein unglaubliches Projekt für die HNT“, sagte Schepanski. „Ein ganz großes Dankeschön an die über 100 Helferinnen und Helfer. Die haben heute und schon in den vergangenen Tagen alles gegeben, um diesen Lauf möglich zu machen. Ein Dank auch an die Sponsoren und Unterstützer, die ebenfalls einen großen Teil dazu beigetragen haben.“ Zum Abschluss dankte Schepanski auch noch einmal besonders Hauptorganisator Jürgen Buck für seinen Einsatz. „Jürgen hat ein Jahr für diesen Lauf gegen viele Widerstände gearbeitet. Dafür sind wir ihm sehr dankbar.“ Im Anschluss an diese Worte griff sich der HNT-Präsident die nächste Kiste, um sie schon mal im Anhänger zu verstauen. Auch beim Abbau packten alle noch mal mit an. Währenddessen trudelten im Start-Ziel-Bereich noch die letzten „Helden“ ein, munter beklatscht von den verbliebenen Zuschauern und der Rennleitung um Mathias Thiessen und Daniel Neidhold.

Fast sieben Stunden waren einige der Ultra-Läufer unterwegs, dann hatten auch sie den 1. RUHM gemeistert. Sie waren durchnässt, dreckig, ausgepowert und mussten direkt nach dem Zieleinlauf wieder den Mundschutz überstreifen – aber das war irgendwie alles egal an diesem Sonntag. Es überwog die Freude, dass der Rosengartenlauf trotz aller Umstände stattgefunden hat.



Schlattermund

GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlattermund.de

info@schlattermund.de



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. Wolfgang Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.



790 MILLIONEN

MEHR ALS 790 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

Impressum

Die HNT, 2/2021, September 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.



spkhb.de/nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit liegt uns
am Herzen – auch bei der
Geldanlage.

Sprechen Sie mit uns.

Termin unter
☎ 040 76691-0

Aus Nähe wächst Vertrauen



Sparkasse
Harburg-Buxtehude