



Die HNT

Ausgabe 3 – Dezember 2021



Von Ballett bis Judo – HNT-Abteilungen auf Erfolgskurs

FitHus schenken: Der Sportstudio-Weihnachtsgutschein

Anmeldestart für HNT-Lauf-Events 2022



erima

SPORTSWEAR SINCE 1900

So geht Sport heute!

Liebe Mitglieder und liebe Freunde der HNT,

mit Sicherheit hätten wir uns alle ein ruhigeres und schöneres Jahresende gewünscht. Leider sind nicht alle Hoffnungen und Wünsche in Erfüllung gegangen, so dass uns die Pandemie mit der „vierten Welle“ immer noch voll im Griff hat. In diesem Sommer konnten wir alle Sportangebote mit nur wenigen Einschränkungen wieder anbieten. Für uns alle war das ein gutes Zeichen zurück zur Normalität. Mit einem unglaublichen Engagement haben Verwaltung, Ehrenamt und unsere Mitglieder diesen sportlichen Neustart gestaltet. Hierfür sind wir allen unheimlich dankbar und wissen dies wertzuschätzen!

Die aktuellen „2G-Regelungen“ haben auch uns erneut gezwungen, unseren Sportbetrieb zu verändern. Wir hoffen, dass diese Maßnahmen für uns alle den Weg heraus aus der Pandemie bedeuten und wir alle solidarisch in eine normalere Zukunft in 2022 blicken können. Uns allen sollte bewusst sein, dass ganz offensichtlich derzeit die Impfungen der alleinige Ausweg aus der Pandemie sind. Deshalb sollten wir für uns persönlich und insbesondere für unsere Mitmenschen die notwendige Verantwortung zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus übernehmen. Bitte lassen auch Sie sich Impfen!

Wir konnten in den letzten Monaten gemeinsam mit der Stadt Hamburg die Sanierung der Sportanlage Opferberg vorantreiben. Im kommenden Frühjahr werden dann die Laufbahn mit einem hochmodernen Zeitmesssystem saniert, die gesamte Anlage mit einer hochmodernen Flutlichtanlage ausgestattet und viele neue Sportgeräte installiert sein. Zudem haben wir den Entscheidungsträgern der Stadt einen Architektenentwurf für das geplante Multifunktionsgebäude vorgelegt. Die Weichen für die letzten Schritte zur Entwicklung der Bezirkssportanlage Opferberg zum HNT Sportpark Opferberg sind gestellt.

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

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

Ich wünsche uns allen eine besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Start ins Jahr 2022, der mit der großen Hoffnung verbunden ist, dass wir bis zum Frühsommer zur „Normalität“ zurückkehren können.

Bleibt gesund und lasst uns mit einer großen Zuversicht ins Jahr 2022 starten!

Euer und Ihr

Mark Schepanski

HNT Präsident



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



Was gilt aktuell für den Vereinssport? (Stand 29.11.2021)

Seit dem 20. November 2021 ist das 2G-Modell bei Sport in geschlossenen Räumen in Hamburg verpflichtend anzuwenden! Uns ist bewusst, dass dadurch einzelne Mitglieder, die noch nicht geimpft sind, von der Teilnahme an unseren Angeboten ausgeschlossen werden müssen. Das bedauern wir zutiefst, bis zuletzt haben wir mit dem Festhalten an der 3G-Regel einen Großteil unserer Angebote noch für alle offen halten können. Doch die Hamburger Corona-Verordnung verpflichtet uns dazu, die 2G-Regel bei allen unseren Angeboten, die in der Sporthalle oder anderen geschlossenen Räumlichkeiten stattfinden, anzuwenden. Wir beantworten euch die wichtigsten Fragen zu den aktuell geltenden Regeln. Aufgrund der dynamischen Pandemie-Lage können diese sich aber auch kurzfristig ändern:

Wer hat Zutritt zu den Sportangeboten?

- **Personen über 18 Jahren**, wenn sie vollständig geimpft oder innerhalb der letzten sechs Monate von Corona genesenen sind.
- **Personen über 18 Jahren**, die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen können, aber nur mit einem ärztlichen Attest und einem aktuellen negativen Corona-Testnachweis.
- **Personen unter 18 Jahren**

Bitte aktuelle Änderungen in der neuen Hamburger Eindämmungsverordnung ab 4. Dezember beachten. hamburg.de/corona

Welche Nachweise brauche ich?

- **Personen über 18 Jahre** benötigen einen gültigen Impf- oder Genesenennachweis und einen amtlichen Lichtbildausweis. Nutzt bitte als Nachweis das EU-COVID-Zertifikat in Papierform oder in digitaler Form auf dem Smartphone in der CovPass-App des RKI oder der Corona-Warn-App.
- **Personen über 18 Jahren**, die sich aus medizinischen Gründen nicht impfen lassen können, benötigen neben einem ärztlichen Originalattest auch einen negativen Corona-Testnachweis. Dieser darf maximal 24 Stunden alt sein (PCR-Test 48 Stunden).
- **Personen unter 18 Jahren** benötigen für die Teilnahme an unseren 2G-Angeboten keinen Impf- oder Genesenennachweis. Auch eine Testpflicht besteht für sie aktuell nicht. Ältere Jugendliche müssen ihr Alter durch einen amtlichen Lichtbildausweis nachweisen.

Was muss ich noch beachten?

- Unter 2G müssen während des Trainings keine Abstandsregeln mehr eingehalten werden. Achtet besonders beim Warten vor der Halle aber weiter darauf.
- Die Kontaktdaten müssen weiter erfasst werden.
- Mit Erkältungs- oder typischen Corona-Symptome bleibt bitte zu Hause. Auch mit Impfung oder als genesene Person dürft ihr damit nicht teilnehmen.

Wo es durch Hinweisschilder gefordert wird, tragt bitte auch unter 2G die medizinische Mund-Nasen-Bedeckung.

Wir empfehlen auch unter 2G weiterhin Kontakte so weit es geht zu vermeiden, regelmäßige Tests und einen verantwortungsvollen Umgang mit den AHA-Regeln.

Haben Eltern und Begleitpersonen Zutritt?

Nein. Auch wenn es schwerfällt: Eltern und Begleitpersonen müssen weiterhin draußen bleiben. Eine Ausnahme besteht, wenn Begleitpersonen aufgrund von körperlichen Einschränkungen notwendig sind, wenn Kinder erstmalig in ein Training „reinschnuppern“ oder natürlich bei Eltern-Kind-Angeboten. Dort darf jedes Kind von *einer* Person begleitet werden. Für die Begleitperson über 18 Jahren gilt 2G!

Ändert sich etwas beim Training im Freien?

Nein. Die Vorschriften für Sport im Freien haben sich nicht geändert, es gelten weiterhin unsere Vorgaben für Outdoor-Sportangebote hntonline.de/restart-regeln. Die 2G-Regelung greift hier aktuell nicht.



3G im HNT-Sportbüro Eingeschränkte Öffnung ab 13.12.

Beim Besuch in unserem Sportbüro gilt aktuell die 3G-Regel. Damit ist der Zutritt nicht nur mit einem Impf- oder Genesenennachweis möglich, sondern auch mit einem aktuellen negativen Corona-Test. Habt den Nachweis und einen amtlichen Lichtbildausweis bitte dabei.

Es bleibt auch weiterhin dabei, dass wir die Besucher im Sportbüro nur einzeln empfangen. Also bitte draußen klingeln und dann etwas Geduld haben. Wenn die Kollegen im Büro gerade telefonieren oder bereits Kundschaft haben, kann es einen Moment dauern, bis sie euch an der Tür abholen. Im Büro gilt weiterhin eine Maskenpflicht.

Wir möchten euch außerdem schon mal informieren, dass das Sportbüro ab dem 13. Dezember nur eingeschränkt geöffnet hat. Grund dafür sind interne Umstellungen im Rahmen der Digitalisierung. Das Sportbüro ist dann für persönliche Besuche oder telefonisch nur von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 12 Uhr erreichbar. Nutzt daher bei Fragen oder Anliegen gerne auch den Kontakt per Mail. Vom 22. Dezember bis 2. Januar ist das Sportbüro geschlossen.

Yoga: Deine Kraftquelle Abschalten vom stressigen Alltag

Eine wohl durchdachte, kreative Mischform unterschiedlicher Yogastile, die durchaus einen sportlichen Aspekt hat. Jede Yogastunde verbindet Atem und Bewegung, unterstützt den Körper dabei, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen, so dass Energie fließen kann. Lerne hier eine Form der Yogapraxis kennen, die deinen aktuellen Bedürfnissen deines Körpers angemessen ist, angepasst an deinen ganz persönlichen Ist-Zustand. Freue dich auf eine erfrischende Yogapraxis für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Schau einfach mal vorbei und genieße hier die Kraft der Bewegung. Yoga üben mit einem ganzheitlichen Anspruch für Körper, Geist und Seele. Die Möglichkeit dazu bietet die HNT in der Yoga-Gruppe von Sylvia Albers **donnerstags von 20 bis 21.15 Uhr** in der Gymnastikhalle Hausbruch (Hausbrucher Bahnhofstr. 19). Fragen zum Angebot beantwortet Andrea Lüdemann, E-Mail sekretariat@hntonline.de.

Zumba: Jetzt fit tanzen! Auch für Neu- und Wiedereinsteiger



Musik an und richtig auspowern: Beim Zumba treffen moderne Beats auf wirksame Fitnessübungen. Eine richtig gute Möglichkeit, sich mit viel Spaß und Rhythmus in Form zu bringen. Jeder Song hat hier eine eigene Choreographie und macht den Einstieg für Anfänger nicht ganz einfach. Daher bietet die HNT seit Kurzem einen „**lower impact**“ Zumba-Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger an. Er findet immer **donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr** in der Aula der Schule am Falkenberg (Heidrand 5) statt.

Trainerin Coleen Makuschewitz freut sich schon auf viele neue Gesichter: „Jeder, der Lust auf Zumba hat, ist ganz herzlich eingeladen, dabei zu sein“, sagt die HNT-Trainerin. „Die Tänze sind zum Teil sehr anspruchsvoll, das stimmt. Aber das sollte wirklich niemanden abschrecken. In unserem ‚lower impact‘ Kurs starten wir mit einfachen Choreographien, sodass jeder gut reinkommt und ein Gefühl für Zumba bekommt.“

Wer bereits Zumba-Rhythmus im Blut hat, ist bei Coleen ebenfalls gut aufgehoben. Im Anschluss an den Anfänger-Kurs findet **donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr** in der Aula der Schule am Falkenberg ein „**high impact**“ Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorerfahrung statt. Fragen zum Angebot beantwortet euch Andrea Lüdemann, E-Mail sekretariat@hntonline.de.

Capoeira für Kinder Neue Kurse am Dienstag



Capoeira verbindet Musik, Tanz und Akrobatik zu einer außergewöhnlichen Kampfkunst. Sie stammt ursprünglich aus Brasilien, ist sehr dynamisch und trainiert den ganzen Körper. Schnelle Bewegungen wechseln sich mit akrobatischen Sprüngen ab. Begleitet wird alles von rhythmischer Musik und viel guter Laune. Die bringt vor allem unser „Mestre Bigodinho“ José Lauro Ribeiro mit. Seine Begeisterung für Capoeira vermittelt er jetzt immer **dienstags** an den Nachwuchs. Der Capoeira-Kurs für Kinder von **7 bis 9 Jahren** findet von **16.30 bis 17.30 Uhr** in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, statt. Im Anschluss von **17.30 bis 18.30 Uhr** sind dann die Kids von **10 bis 13 Jahren** dran. Fragen zum Angebot beantwortet Joanna Luczak, E-Mail j.luczak@hntonline.de.

Aikido: Anfänger-Kurse für Erwachsene, Kinder & Jugendliche

Die japanische Kampfkunst Aikido nutzt die Energie des Angreifenden, um diese mit effektiven Techniken auf den Angreifenden zurückzuführen. Damit ist Aikido kein Hauen und Stechen, sondern ein friedfertiger Weg sich selbst zu schützen und gleichzeitig ausgeglichener durch das Leben zu gehen. „Man versteht die Philosophie des Aikido am besten, wenn man es selbst ausprobieren“, sagt HNT-Trainer Vincent Mittag. Um Neulingen genau das zu ermöglichen, bietet die Aikido-Abteilung der HNT seit Oktober zwei Anfänger-Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder an. Hier sammeln alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam ihre ersten Erfahrungen auf der Matte. „Durch das Training tut man viel für das eigene Körpergefühl und die Körperkontrolle. Außerdem stärkt es das Selbstbewusstsein und die eigene Wahrnehmung,“ erklärt Vincent. Der HNT **Anfänger-Kurs für Erwachsene** findet immer **mittwochs von 19 bis 20 Uhr** in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a, statt. Der **Kurs für Kinder und Jugendliche** zwischen **8 und 16 Jahren** findet **mittwochs von 17 bis 18.30 Uhr** sowie **samstags von 12 bis 13.45 Uhr** ebenfalls in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg statt. Fragen zum Angebot gerne per E-Mail an aikido@hntonline.





Das FitHus-Kursprogramm

Anmeldung erforderlich: online auf fithus.de, direkt 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
18:30-19:30 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Bauch-Beine-Po
19:30-20:30 Rücken & Entspannung

Dienstag

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

Mittwoch

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

Donnerstag

9:15-10:15 Fit 60 Plus
10:15-11:15 Fit 60 Plus
16:00-17:25 Active-Aging-Yoga
16:15-17:15 Zumba
17:30-18:30 Hatha Yoga
18:45-19:45 Bauch-Beine-Po
19:15-20:15 Spinning

Freitag

9:30-10:30 Bauch-Beine-Po
18:00-19:00 Functional Training

Samstag

11:45-12:45 Flying Dance
13:00-14:30 Intensiv Yoga

Sonntag

10:30-11:30 Booty Workout
10:30-11:30 Spinning

2G im FitHus jetzt gesetzliche Pflicht Impf- oder Genesenennachweis ist erforderlich

Für den Besuch des HNT-Sportstudios FitHus ist die 2G-Regel jetzt vorgeschrieben und damit haben nur vollständig geimpfte sowie genesene Personen Zutritt. Mit der 2G-Regel entfallen einige wesentliche Einschränkungen, wie etwa die Abstandsregeln und Personenbegrenzungen. Der Saunabereich kann ohne Anmeldung und mit mehr Personen gleichzeitig genutzt werden. Im Zirkel müssen keine Handschuhe mehr getragen werden und eine Maske ist in den FitHus-Räumlichkeiten auch an keiner Stelle und zu keiner Zeit mehr vorgeschrieben. Von der 2G-Regel profitieren auch unsere Kursangebote. Hier ist eine höhere Teilnehmerzahl möglich. Die Onlineanmeldung für unsere Kurse bleibt auch unter 2G-Bedingungen noch bestehen.

Es bleiben auch einige Regeln und Maßnahmen erhalten. Wir möchten weiterhin verantwortungsbewusst handeln und zur Eindämmung des Coronavirus beitragen. Daher werden die Geräte weiter regelmäßig desinfiziert, wir sorgen im Studio für viel frische Luft und halten uns an die gängigen Hygieneregeln. Für den Besuch im HNT-FitHus ist die Vorlage eines gültigen Impf- oder Genesenennachweis in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis vorgeschrieben. Vom Eingangsbereich des BGZ bis zur Anmeldung im FitHus besteht weiter die Maskenpflicht und mit Erkältungssymptomen ist der Zutritt nicht erlaubt.

Fitness-Geschenktipp! Der Weihnachtsgutschein vom FitHus

Ein echtes Aktivgeschenk ist der FitHus-Weihnachtsgutschein. Wohlbefinden, Fitness, Gesundheit und Entspannung – mit dem FitHus-Weihnachtsgutschein einen Monat lang das komplette FitHus-Programm erleben!

Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse inklusive. Und das alles zum Geschenkpriis von nur 44 Euro! Bestens geeignet zum Verschenken oder auch zum Selberbeschenken. Der FitHus-Weihnachtsgutschein ist direkt vor Ort im HNT FitHus erhältlich. Nach Ablauf des Gutscheinmonats ist das Weitermachen ganz einfach: Kurz Bescheid geben und Mitglied werden. Der sonst übliche Aufnahmebeitrag ist im FitHus-Weihnachtsgutschein schon enthalten.

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**

Der Weihnachts- Gutschein

1 Monat



Mitgliedschaft

– komplett –

für € 44,-

inklusive Aufnahmebeitrag

*pro Person nur ein Gutschein einlösbar



Am Johannisland 2 (Zufahrt über Ackerweg) | 21147 Hamburg
Infotelefon 040-701 57 74 | www.fithus.de | fithus@hntonline.de

HNT Adventskalender Bewegung hinter jedem Türchen

Für die Adventszeit hat sich die HNT wieder etwas ganz Besonderes ausgedacht. Wie schon im vergangenen Jahr wird es auf den digitalen Kanälen der HNT einen Adventskalender für Kinder geben. Hinter den 24 Türchen verstecken sich dann viele sportliche Aufgaben. Wer täglich mitmacht und seine Ergebnisse in der zugehörigen Adventskarte einträgt, kann am Ende etwas gewinnen.

„Es wird in diesem Jahr zwei tolle Hauptgewinne geben“, kündigt Michael Gischkat an. Der Leiter des HNT-Kinderturnbereichs verrät auch noch mehr: „Wir verlosen am Ende unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen coolen Scooter und ein neues Trainingsoutfit im Wert von rund 100 Euro. Außerdem wird es am Nikolaustag und am 14. Dezember kleine Überraschungen im Kalender geben. Was das genau sein wird, verraten wir aber noch nicht.“



Mit der Aktion will die HNT zusammen mit ihren Partnern Lerdon Steuerberater, der Sparkasse Harburg-Buxtehude und familia aber nicht nur Preise verschenken, vor allem gehe es darum, den Kinder während der Adventszeit ein kleines sportliches Abenteuer zu bieten. „Es soll Spaß machen und auch zu mehr Bewegung animieren“, sagt Gischkat. „Natürlich sind es immer nur kleine Aufgaben. Aber daraus lassen sich auch lustige kleine Wettkämpfe zu Hause machen, wenn man etwa Mama und Papa herausfordert.“

Um an der Verlosung der Preise teilnehmen zu können, benötigt man die sogenannte „HNT-Adventskarte“. Diese lässt sich auf hntonline.de/adventskalender herunterladen. Unter dieser Adresse öffnet sich auch jeden Tag ein weiteres Türchen. Die täglichen Mitmachvideos werden aber auch auf den Social-Media-Kanälen der HNT veröffentlicht. Mit wenigen Klicks können die Kinder dann jeden Tag mitmachen und Aufgaben bewältigen.

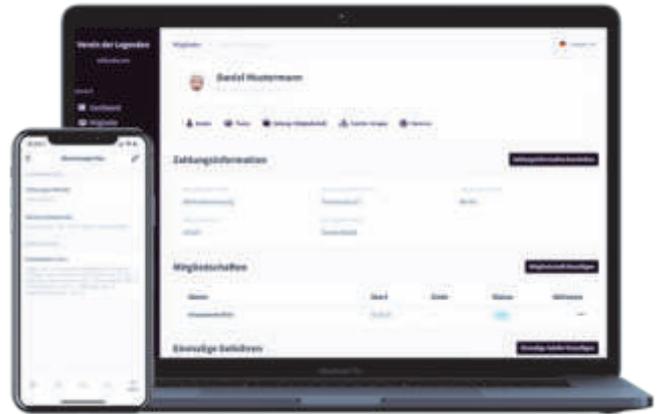
„Kurabu“: Neue Software, neue Möglichkeiten HNT startet mit Umstellung der Mitgliederverwaltung zum Jahresbeginn

Im Rahmen der Digitalisierung bekommt die HNT 2022 mit „Kurabu“ eine neue Software für die Mitgliederverwaltung. Sie wird nicht nur Verwaltungsabläufe vereinfachen, sondern bietet als Vereinsplattform unseren Mitgliedern, Trainern, Trainerinnen und Abteilungen einen zeitgemäßen digitalen Zugang zu ihrem Sportverein.



In anderen Vereinen ist „Kurabu“ bereits erfolgreich im Einsatz. Die HNT wird die neue Vereinssoftware zum Jahreswechsel einführen. Im ersten Schritt wird dabei intern die Mitgliederverwaltung umgestellt. Das ist die Grundlage für alle weiteren Veränderungen in der Verwaltung der Mitglieder sowie der Mitgliederkommunikation. Diese werden im Anschluss schrittweise folgen.

Mit „Kurabu“ wird der Mitgliedsantrag zukünftig online ausgefüllt. Das spart nicht nur Aufwand, sondern auch Papier und Zeit. Unsere Mitglieder werden ihre Stammdaten dann auch selbst verwalten können. Eine detaillierte monatliche Beitragsrechnung kommt per E-Mail direkt nach Hause, ein Abteilungswechsel kann per Klick beantragt werden. „Kurabu“ ermöglicht zudem eine direktere Kommunikation zu den Mitgliedern wie auch innerhalb von Abteilungen, einzelnen Mannschaften oder auch zwischen den Mitgliedern – alles



ganz einfach per Webanwendung oder auf dem Smartphone. Mit der „Kurabu“-App lässt sich dann auch schnell und einfach z.B. ins HNT-Sportstudio FitHus einchecken.

Also seid gespannt und neugierig. Wir werden euch über die nächsten Schritte informieren. Und ganz wichtig: Trotz all der Digitalisierung stehen wir euch natürlich auch in Zukunft im HNT-Sportbüro oder im HNT-Sportstudio FitHus für Fragen und Anliegen persönlich zur Verfügung.

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



Deutscher Meistertitel für Hamburger Judoka

Nach WM-Teilnahme in Portugal DM-Erfolg für Johannes Eidinger (HNT)



Erst die Reise zur WM, dann der Titel bei der DM: Hinter den Hamburger Judoka Sönke Schillig (Concordia Hamburg) und Johannes Eidinger (HNT) liegen aufregende Wochen. Ende Oktober nahm das Duo zunächst an den Kata-Weltmeisterschaften in Lissabon teil. Am ersten Novemberwochenende folgten die nationalen Titelkämpfe im hessischen Elz. Dort holt Schillig und Eidinger den Titel in ihrer Kategorie „Kime no kata“.

Es ist das erste Mal, dass ein Hamburger Kata-Duo einen Deutschen Meistertitel in die Hansestadt holt. Ein großer Erfolg für die beiden Judoka, genau wie die Teilnahme an den Weltmeisterschaften. Darauf hatten sich beide intensiv vorbereitet. Eine Kata ist eine festgelegte Abfolge von Techniken. In der Kategorie „Kime no kata“ sind es 20 Techniken, die der Angreifer (Uke) präzise und schnell ausführt, während der Verteidiger (Tori) sie durch Ausweichen, Zurückschlagen oder Abfangen in einer Hebel- oder Würgetechnik beendet. Die Demonstration dieser Techniken werden dann von fünf Richtern mit Fehlerpunkten bewertet.

Bei den Weltmeisterschaften reichte die Präsentation von Schillig und Eidinger nicht für den Einzug ins Finale. Doch die beiden Hamburger nahmen trotzdem einiges mit aus Portugal: „Dieser erste Auftritt bei einem internationalen Turnier war sehr wichtig für uns“, sagte Eidinger. „Wir haben neue Erfahrungen gesammelt, die uns bei den kommenden Kata-Turnieren sicher helfen werden.“

Eines dieser kommenden Turniere fand nur eineinhalb Wochen später in Elz statt. Bei den Deutschen Kata-Meisterschaften zog das Hamburger Duo mit der zweitbesten Bewertung der Vorrunde (496 Punkte) nur knapp hinter den Mitfavoriten und mehrfachen Deutschen Meistern Jörn Stermann-Sinsilewski und Volker Degenhart (501 Punkte) in die Finalrunde ein. Dort steigerten sich Schillig und Eidinger noch einmal und sicherten sich mit 503,5 Punkten den Deutschen Meistertitel.



Brian Thome holt Hamburger Meistertitel

HNT-Judoka ist Sieger U15 und nimmt an Norddeutscher Meisterschaft teil



Nach gut eineinhalb Jahren Wettkampfpause hat die HNT-Judoabteilung wieder einen Hamburger Meister. Bei der Landesmeisterschaft der U15 am 6. November holte Brian Thome den Sieg in der Gewichtsklasse bis 43 kg nach Neu-Graben. Er war einer von 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die bei der Meisterschaft im schleswig-holsteinischen Tangstedt an den Start gingen. Nach der langen Pause war der 14-Jährige erst seit vier Wochen im Training. Brian konnte sich trotzdem eindrucksvoll in seiner Gewichtsklasse durchsetzen, indem er alle vier Kämpfe vorzeitig beendete, teils mit spektakulären Techniken.

„Das war eine beeindruckende Leistung. Wir sind sehr stolz auf Brian“, freute sich HNT-Abteilungsleiter Michael Zart. Nun darf Brian am 4. Dezember bei den Norddeutschen Meisterschaften in Lutten/Niedersachsen den Hamburger Landesverband und die HNT-Judoabteilung vertreten. „Darauf sind wir schon sehr gespannt“, sagte Zart. „Er hat auf jeden Fall die Chancen, unter die besten Kämpfer Norddeutschlands zu kommen.“



**Wir sind
ein Team!**

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



HNT-Ballett-Compagnie wird Deutscher Meister Quartett „Aubaude“ holt Titel bei den Gruppentänzen



Zurück auf der Bühne und direkt abgeräumt: Bei ihrem ersten Wettbewerb seit über eineinhalb Jahren wurden die Balletttänzerinnen der HNT im September Deutscher Meister. Klara Schwemer (14), Arina Seibel (14), Susanne Sikorski (17) und Pauline Brenke (24) holten mit ihrem Quartett „Aubaude“ mit deutlichem Vorsprung erstmals bei einer DM einen Gruppentitel für die HNT-Ballett-Compagnie. Die Choreographie von Daria Sukhorukova erhielt hohe Wertungen, ebenso belohnte die Fachjury den tänzerischen Ausdruck und die Gesamtwirkung, in die unter anderem auch die maßangefertigten Kostüme einfließen.

Klara Schwemer und Arina Seibel zeigten auch in der Solo-Kategorie gute Leistungen. Für „Schmetterling“ aus dem Ballett Carnival und den „Russischen Tanz“ reichte es in der Altersklasse Junioren I trotz guter Wertungen aber nicht für die Finalrunde. Für diese qualifizierte sich Susanne Sikorski bei den älteren Junioren II. In einem großen Teilnehmerfeld in der Disziplin Open kam sie mit ihrem selbst kreierte Solo „Hopeless“ im zweiten Durchlauf auf den siebten Rang. Insgesamt waren bei den German Open des Verbandes A.S.D.U. international über 370 Beiträge aus zwölf Bundesländern gemeldet. Die große Tanzveranstaltung fand in der Nähe von Dortmund statt. Vom 16. bis 19. September durften dort Amateure und Profis in den Stilen Hip Hop, Commercial, Urban, Contemporary, Lyrical, Jazz Dance, Musical Dance, Open, Song & Dance, Charaktertanz und Classical Ballet endlich wieder vor Richtern und Zuschauern auf der Bühne stehen. Im Vorjahr waren die German Open pandemiebedingt verschoben worden.

Dank eines zertifizierten Hygienekonzeptes konnte sie nun unter hervorragenden Bedingungen in einer neuen Örtlichkeit durchgeführt werden. Das Eventforum Castrop-Rauxel mit mehreren großzügigen Hallen bot viel Platz für über 1.200 Aktive und ein kleines Publikum. Die professionelle Organisation mit strengen Einlasskontrollen und Einbahnsystem in allen Hallen sorgte für reibungslose Abläufe. Trotz der besonderen Umstände und einiger Einschränkungen war die Stimmung großartig.

„Die Begeisterung über den Wiederbeginn nach der langen Corona-Zwangspause war bei allen deutlich spürbar“, berichtete Anna Krüger. „Bei einigen Beiträgen waren noch die Spuren des langen Ausfalls von Präsenztraining und der kurzen Vorbereitungszeit mit wenig Proben zu erkennen. Das hat die Freude aber nicht geschmälert. Wir sind alle sehr glücklich, wieder zusammenzukommen und die gemeinsame Leidenschaft für den Tanz erleben zu dürfen.“ Neben der Freude über den Deutschen Meistertitel für ihr Quartett war der Leiterin der HNT-Ballett-Compagnie auch die Erleichterung anzumerken, dass alles funktioniert hatte. Krankheitsfälle oder Quarantäneanordnungen, welche die Teilnahme kurzfristig noch verhindert hätten, blieben glücklicherweise aus. So fuhren die HNTlerinnen nach einem anstrengenden, aber rundum gelungenen Wochenende mit ihrem Deutschen Meistertitel und viel Motivation für die nächsten Wettbewerbe nach Hause.

Foto: German Open A.S.D.U. international

HNT für Hamburg beim Bundeswettbewerb „Jugend tanzt“ Kader der HNT-Ballett-Compagnie siegt bei Vorentscheid in Neumünster

Ein weiterer Erfolg für die HNT-Ballett-Compagnie: Nach dem Sieg bei den Deutschen Meisterschaften überzeugte der Ballett-Kader der HNT am letzten Oktoberwochenende bei „Jugend tanzt“. Beim Landesvorentscheid in Neumünster zeigten die Tänzerinnen der HNT in der Kategorie „Charaktertanz“ den von HNT-Ballettlehrerin Daria Sukhorukova einstudierten Gruppentanz „Mazurka des enfants“ aus dem Ballett Paquita. Mit einer tollen Darbietung schnappten sie sich auf Anhieb Platz eins in der Altersgruppe 10-16 Jahre sowie die Qualifikation für den Bundeswettbewerb im kommenden Jahr.

„Es war unsere erste Teilnahme bei ‚Jugend tanzt‘“, freut sich die Leiterin der HNT-Ballett-Compagnie Anna Krüger. „Bisher hatte der Wettbewerb nie in unseren vollen Auftritts- und Meisterschaftskalender gepasst. Schön, dass es jetzt geklappt hat und wir auch noch so gut abgeschnitten haben.“ Da es in Hamburg keinen eigenen Vorentscheid gab, nahm die HNT-Compagnie als Gast am Landesvorentscheid in Schleswig-Holstein teil. Die von Daria Sukhorukova trainierten Preisträgerinnen dürfen nun in Paderborn im kommenden Jahr beim 9. Bundeswettbewerb die Hansestadt Hamburg als einzige Charaktertanz-Gruppe ihrer Altersklasse vertreten.



Der Wettbewerb „Jugend tanzt“ des Deutschen Bundesverbandes Tanz findet seit 2004 auf Länder- und Bundesebene statt. Er wurde ins Leben gerufen, um über Tanz die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, sie zu stärken und ihnen kulturelle Kompetenzen zu vermitteln. Seit Beginn des Wettbewerbs haben bereits mehr als 19.000 Kinder und Jugendliche in den Landes- und Bundeswettbewerben ihr Können unter Beweis gestellt.

HNT Irish Dance Academy erfolgreich wie nie Dreifacher Europameister bei Meisterschaften in Bonn

Nach zweijähriger Pandemiepause hat die HNT Irish Dance Academy eine erfolgreiche Rückkehr auf die Bühne gefeiert. Die 14 Tänzerinnen der HNT nahmen am ersten Novemberwochenende an den 1st Western European Open Championships in Bonn teil. Dabei überzeugte das Team von Leiterin Anna Krüger in zahlreichen Solo- und Duo-Kategorien. Für die größte Freude sorgten aber die Erfolge in den Teamwettbewerben: Drei Meister- und zwei Vizemeistertitel machten das Wochenende zu dem erfolgreichsten in der Geschichte der HNT Irish Dance Academy.



Den letzten großen Erfolg gab es 2019. Damals waren es noch die German Open Championship. Diese offenen Deutschen Meisterschaften wurden nun von der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) zu den Western European Open Championships aufgewertet. Das macht die Tänzerinnen

der HNT nicht nur zu Deutschen, sondern auch zu dreifachen Europameisterinnen. Neben der nationalen Konkurrenz waren in Bonn auch Tanzschulen aus den Niederlanden, Belgien, Ungarn und der Schweiz dabei.

Vor den mitfiebernden anderen Tänzerinnen und einer kleinen Gruppe mitgereister Familien verteidigte das U16-Ceili-Team der HNT seinen DM-Titel von 2019. Auch das U11-Team konnte in den traditionellen Ceili-Tänzen seine Leistung wiederholen und wurde wie schon vor zwei Jahren Vizemeister. Erstmals traten die Hamburgerinnen bei den 4-Hand-Teams U16 an, und belegten nach zwei Runden mit Pflicht und Kür direkt die Plätze eins und zwei.

Den dritten Titel gab es in der Kategorie „Figure-Dance (all ages)“. Hier wiederholten die HNTlerinnen ihren Erfolg von 2019 trotz einer sehr kurzen Probenzeit von nur drei Wochen für die Entwicklung und Einstudierung der anspruchsvollen dreieinhalbminütigen Choreographie. Das aus traditionellen Schritten und ständig wechselnden Figuren mit Showelementen zu moderner irischer Musik neu kreierte Stück „Return“ wurde daher erst am Vorabend vor Ort im provisorischen Probenraum des Hotels fertig gestellt.

„Wie es am Ende komplett aussieht und vor allem die Wirkung der Kostüme, konnte ich vor dem Auftritt nur erahnen“, sagte Anna Krüger lachend. „Für eine Kostümprobe war keine Zeit und in der Hotelgarage, die wir zum Üben nutzen durften, war es so eng, dass die Formationen kaum erkennbar waren“. Die Entscheidung zur Anmeldung einer großen Gruppe mit zwölf Tänzerinnen, von denen ein Viertel aufgrund des pandemiebedingten Ausfalls sämtlicher Wettbewerbe und Meisterschaften und monatelangem Trainingsverbots kaum Erfahrung hatte, vor Publikum zu tanzen, war erst am Tag der Anmeldefrist gefallen. Der Mut der Gruppe um Anna Krüger wurde aber mit dem Europameistertitel mehr als belohnt.

Was für ein Jahr!

Die HNT-Tanzabteilung blickt auf ein besonderes Jahr zurück

Das war wieder einmal ein Jahr mit Ecken und Kanten: Corona hat versucht, uns in den Griff zu bekommen, aber auch Dank der flexiblen Trainer konnten alle, zumindest zeitweise, wieder tanzen.

Zunächst gab es im April die erste Online-Abteilungsversammlung. Sehr ungewohnt für alle, aber mit reger Beteiligung. Der erste Vorsitzende und die Kassenwartin wurden in ihren Ämtern bestätigt, alle gestellten Anträge für dieses Jahr und das weitere Vorgehen in der Tanzabteilung wurden erläutert sowie von allen Stimmberechtigten angenommen.

Die Line Dancer hatten bis Ende Mai Online-Training, doch dann war es endlich soweit: Es ging wieder richtig los und die Freude war riesig. Die Weichen für das Outdoor-Training waren gestellt und wie im letzten Jahr konnte draußen auf dem Sportplatz im HNT Sportpark Opferberg trainiert werden. Natürlich mit Corona-Dokumentation in vollem Umfang. Zum Glück wusste jeder noch wie es geht: Schutzkonzept, Adresse, Telefonnummer, Abstand, und, und, und. Im August gab es den ersten Freiluft Black Coffee-Nachmittag. Nach eineinhalb Jahren konnten sich alle Line Dancer einmal wieder zum gemeinsamen Tanzen treffen. Tolles Wetter und gute Organisation ergaben einen Erfolg auf ganzer Linie.

Im Oktober sind die Line Dancer dann mit dem sogenannten „2G-Modell“ als Vereinspilotprojekt in die Hallensaison gestartet. Alle fanden es schön, wieder einen Hallenboden unter den Füßen zu haben. Nach einigen Startschwierigkeiten ist auch diese Umstellung auf neue Regeln gelungen. Am 23. Oktober gab es die letzte Black Coffee Tanzveranstaltung in diesem Jahr. Wie vor der Pandemie gewohnt, in der Sporthalle. Alle hatten viel Spaß und Freude am Tanzen und dem reichhaltigen Buffet.

Für die Gesellschaftstänzer war es dieses Jahr leider nicht ganz so einfach. Die Bodenbeschaffenheit auf dem Sportplatz im HNT Sportpark Opferberg ist für den Paartanz nicht geeignet, weshalb das Training bis Ende Juni ausfallen mus-

ste. Dann aber ging es auch hier weiter. Unter Einhaltung aller Corona-Vorschriften und eingeschränkter Trainingszeiten konnte es losgehen und der Freude am Tanzen und Zusammensein konnte freien Lauf gelassen werden. Glücklicherweise konnte aufgrund veränderter Corona-Vorschriften bereits wenige Woche nach Trainingsstart zu den normalen Trainingszeiten zurückgekehrt werden.

Ende Oktober stand bei einem Gründungsmitglied der Tanzabteilung noch ein seltenes Jubiläum an: 70 Jahre Vereinsmitgliedschaft hatte Marlies Müller erreicht. Sie tanzt zusammen mit ihrem Mann Hans von Beginn an bei den Gesellschaftstänzern und war vorher in anderen Abteilungen der HNT aktiv.

Durch die sehr lange lockdownbedingte Pause sowie aufgrund von Krankheit oder Alter haben sich leider eine Reihe der Mitglieder aus dem Tanzsport zurückgezogen, sodass Gruppen zusammengelegt werden mussten.

Anfang November ist die Line Dance Sparte bereits mit einem sehr gefragten Workshop gestartet, und im neuen Jahr werden dann hoffentlich durch weitere Workshops in beiden Sparten neue Gruppen entstehen.

Ein Dankeschön möchten wir noch an unser Trainer und Trainerinnen richten sowie an alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der HNT, die uns mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben – und natürlich an alle unsere Mitglieder!

Das letzte Training der Gesellschaftstänzer findet dieses Jahr am Freitag, 20. Dezember, statt und das der Line Dancer am 21. Dezember. Als erstes starten die Line Dancer im neuen Jahr dann am 6. Januar wieder mit dem Training, dicht gefolgt von den Gesellschaftstänzern am 7. Januar. Das neue Jahr 2022 wird uns allen hoffentlich wieder mehr Leichtigkeit und Freude bringen, auf die wohl alle warten. Wir wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start in das Jahr 2022.

Line Dance Workshop für Anfänger Neuer Kurs hat jetzt begonnen

Nach über zwei Jahren ist Mitte November endlich wieder ein Line Dance Workshop für Anfänger bei der HNT gestartet. Sehr viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer warteten



am 16. November in der Falkenberghalle gespannt darauf, dass es endlich losgeht. Nach einer kurzen Einweisung durch die Trainerin Kerstin Muche ist es dann endlich soweit: Es geht zwar langsam los, aber man muss sich schon ganz schön konzentrieren, um nicht durcheinander zu kommen. Kerstin zählt vor: „Rechts chassé back rock, links chassé back rock“. Die Trainerin achtet darauf, dass sie ihre neuen Schützlinge nicht überfordert. Nach einigen Trockenübungen wird die Musik angemacht und los geht es: Der erste Tanz, der Lindi Shuffle, ist relativ einfach. Die Schrittfolgen wiederholen sich nach 16 Counts und nach drei Runden haben fast alle den Dreh raus. Etwas schwieriger wird es beim zweiten Tanz, dem Disco. Hier ist schon mehr Koordination gefordert. Langsam verstehen die Tänzer das Prinzip der Fußakrobatik und sie vertanzen sich weniger. „Keine Sorge, den werden wir nächste Woche wiederholen“, beruhigt Kerstin, so dass am Ende alle zufrieden nach Hause gehen. Das Angebot der HNT richtet sich an Neuanfänger. Es geht darum, einfach einmal auszuprobieren, ob einem Line Dance liegt. Wenn ja, ist es ein guter Start, um später im Verein weiter zu tanzen.



Sports**LINE**

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

www.erima.de



50 Kinder beim Sparkassen VolleyGrundschulCup Gelungener Abschluss der Schulsichtungen des VT Hamburg



Wenn das Volleyball-Team Hamburg (VTH) zum Sparkassen VolleyGrundschulCup einlädt, wird es voll in der CU Arena. So auch Mitte November, als rund 50 Grundschülerinnen und Grundschüler ihre Wettkampf-Premiere mit dem Volleyball feierten. Der GrundschulCup ist der große Abschluss der Sichtungstour, welche die VTH-Trainer André Thurm und Gerd Grün zuvor durch die Grundschulen in Süderelbe absolviert hatten. Unterstützt wurde das VTH dabei von der Sparkasse Harburg-Buxtehude. Der Turniersieg ging an ein gemischtes Mädchen-Team der Grundschulen Am Johannisland und Schnuckendrift.

Im Vorfeld des GrundschulCups hatte das Trainer-Duo fast alle Grundschulen in Süderelbe besucht. „Trotz der Pandemie haben die Schulen es geschafft, uns Freiräume für die Volleyballpräsentation zu geben. Dafür können wir gar nicht dankbar genug sein“, erläuterte Thurm die Schwierigkeiten des Projektes. Die Kinder, bei denen dabei ein Talent für die Sportart aufblitzte, bekamen direkt eine Einladung in die gut gefüllten Trainingsgruppen des VT Hamburg. „Unsere Gruppen brummen momentan“, freute sich Grün. „Wir haben in der Regel mehr als zwanzig Kinder pro Gruppe.“

Um die Volleyballbegeisterung der Kinder noch weiter zu fördern, fand in den Herbstferien bereits der #Volleytag in der CU Arena statt. Auch hier kamen rund 50 Mädchen und Jungen, um einen Tag lang viel Volleyballluft zu schnuppern. Beim Sparkassen VolleyGrundschulCup konnte das Erlernete

dann in einem richtigen Turnier angewendet werden. „Mit jedem erfolgreichen Spiel wurden Stempel gesammelt“, erklärte Grün die Regeln. „Wer am Ende die meisten gesammelt hatte, kam ins Finale. Die kindgemäßen Spielregeln haben geholfen, für die Kinder ein schönes Volleyballerlebnis zu schaffen. Wir haben spannende Spiele gesehen und die Kids haben ihre Fähigkeiten im Pritschen und Baggern gezeigt.“

Im Finale des Cups landeten Joline, Anna, Tessa und Wiktorija. In einem spannenden Spiel vor großer Kulisse setzten sich Anna und Joline durch. Eine ganz besondere Leistung. Die beiden besuchen unterschiedliche Grundschulen und wurden erst am Morgen des Turniers zusammengebracht. Aber nicht nur sie jubelten. Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gab es coole Schlüsselbänder, Volleyballmagazine, Aufkleber, Sichtungsflyer und Freikarten zum Regionaligaspiel der VTH-Damenmannschaft. Die Kinder erhielten über den VT Hamburg zudem Einladungen zur Sichtung der Sportklasse der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg.

Einen großen Dank schickte André Thurm noch an den Partner der Veranstaltung: „Erst die Unterstützung der Sparkasse Harburg-Buxtehude sorgt dafür, dass wir den Kindern und den Schulen so ein tolles Angebot machen können. Die Schulen haben nach unseren Besuchen je fünf Kindervolleybälle erhalten und die Kinder gehen nach dem Turnier mit tollen Preisen nach Hause.“

VT Hamburg Nachwuchsgruppen für Mädchen und Jungen Neue Gruppe für 8- und 9-jährige Mädchen am Start

Die Trainerinnen und Trainer des Volleyball-Team Hamburg haben nach den Sommerferien viel Energie in den Aufbau der neuen Trainingsgruppe für Mädchen der Jahrgänge 2012 und 2013 gesteckt – und es hat sich gelohnt!

Die Halle füllt sich an den Trainingstagen manchmal mit über 30 sehr sportlichen Mädchen. Zuvor hatten die VTH-Trainer André Thurm und Gerd Grün die Grundschulen Am Johannisland, Ohrnsweg, An der Haake, Katholische Schule Neugraben, Arp-Schnitger-Stieg und Schnuckendrift besucht. In der Schulstunde wurde das Pritschen gelehrt und natürlich sofort ein Wettkampf eins gegen eins gespielt. Die Kinder, die viel Spaß hatten, wurden in das Training von Jérémy Platre und Christiane Kuhlow eingeladen.

„Die Kinder und Eltern sind noch in der Findungsphase. Jetzt gilt es für uns eine Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit des Trainings einzuführen. Und im Frühjahr starten die Mädchen bei ihrem ersten Verbandswettbewerb. Bei der U12 wird zwei gegen zwei auf Hamburger Ebene gespielt“, zeigt Christiane Kuhlow die nahe Zukunft der jüngsten Volleyballerinnen auf.

Die Jungs finden ihre Trainingsmöglichkeit bei Oliver Weinel und Claudia Uhr. Die bestehenden Gruppen haben regen Zulauf und pendeln sich nun bei zwanzig Trainingsmitgliedern ein. „Mit der Unterstützung der FSJler der HNT, Fynn und Peer, können wir den Jungs derzeit ein prima Trainingsangebot machen,“ freut sich Oliver Weinel.

Vorfreude auf den Saisonendspurt

VT Hamburg startet erfolgreich in die Rückrunde der Regionalliga Nord



Nach einer Hinrunde mit drei Siegen aus sechs Spielen und vielen positiven Erlebnissen sind die 1. Damen des Volleyball-Teams Hamburg auch erfolgreich in die Rückrunde der Volleyball-Regionalliga Nord gestartet. Das Heimspiel gegen die zweite Mannschaft des Kieler TV gewannen die Neugraberinnen mit 3:1 (25:17, 15:25, 25:19, 25:19). Es folgte Ende November ein 3:0-Erfolg (25:15, 26:24, 25:16) gegen den SC Alstertal-Langenhorn. Nun gehen die VTH-Damen motiviert in die letzten vier Spiele der Vorrunde, darunter zwei Auftritte in eigener Halle.

Das erste Spiel der Saison hatte das junge VTH-Team noch deutlich mit 0:3 verloren. Im weiteren Verlauf der Hinrunde konnten sich die Damen des Trainerteams Gerd Grün und André Thurm aber steigern. Lediglich gegen die Topteams des MSV Pampow und der VG WiWa gab es Niederlagen mit sehr knappen Satzsergebnissen. „Wir haben eine gute Hinrunde gespielt und sind auch gut in die Rückserie gestartet. Es wäre ein außergewöhnliches Ergebnis unter den ersten

drei Teams zu landen und dann in die Play-Offs zu starten“, hofft Trainer Gerd Grün.

Die Teamleistung stabilisierte sich zuletzt von Spiel zu Spiel. Wichtige Faktoren dabei waren die Zugänge von Mie Dickau und Kristin Adam. „Beide helfen uns mit ihrer Erfahrung im Training als auch bei den Spielen“, sagte Grün. „Wobei zu sagen ist, dass unsere jungen Spielerinnen immer auf dem Feld stehen. Wir können gegen jeden Gegner bestehen.“

Für die letzten zwei Heimspiele hoffen die VTH-Damen auch wieder auf die Unterstützung ihrer Fans. Nach aktuellem Stand gilt für die Heimspiele des VT Hamburg in der CU Arena die 2G-Regel. Die Vorgaben können sich aber aufgrund der dynamischen Pandemie-Situation kurzfristig ändern. Darüber informieren die Volleyballerinnen aktuell auf ihren Social-Media-Kanälen oder auch auf hntonline.de/volleyball.

Verbleibende Spiele in der Regionalliga Nord

Samstag, 11.12., 19 Uhr @ 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

Heimspiele finden in der CU Arena, Am Johannisland 2, statt; es gilt aktuell die 2G-Regel; Tickets an der Abendkasse Eintritt 4 Euro, Ermäßigt 1 Euro.

WEIHNACHTSZAUBER



Die ideale Location für Ihre Weihnachtsfeier



EVENTS MIT SCHWUNG IN HAMBURGS NATUR!

» Individuelle Weihnachtsmärkte in der Natur » Teambuilding-Events mit Aktiv-Programm » Auch für Ihre Jahresauftakt-Events 2022

red GOLF

www.redgolf.de
www.golflounge.de



Anmeldestart für HNT-Crosslauf und Rosengartenlauf Süderelbe-Cross: 30. Januar / Rosengartenlauf und RUHM: 21. August

Im Corona-Jahr 2021 wurden auch Lauf-Fans auf eine harte Probe gestellt. Viele der traditionellen Volksläufe fielen aufgrund der Pandemie aus oder wurden zu wenig mitreißen den virtuellen Wettkämpfen. Im neuen Jahr soll das endlich wieder anders werden. Deshalb wird auch bei der HNT fleißig an der Planung für die Laufveranstaltungen 2022 gefeilt. Für den 4. Süderelbe-Crosslauf am 30. Januar sowie den 3. Rosengartenlauf und den 2. Rosengarten Ultra Heide Marathon (RUHM) am 21. August hat jetzt die Anmeldephase begonnen. Die Anmeldungen sind bequem online möglich über www.hntonline.de oder www.suederelbe-cross.de und www.rosengartenlauf.de. Für den Rosengartenlauf und den RUHM gilt bis Ende des Jahres noch ein sehr günstiger Frühbucherrabatt.

„In Corona-Zeiten ist ja leider nichts sicher. Aber davon lassen wir uns nicht abhalten“, erklärt Alexander Mohr von der HNT. „Wir haben uns fest vorgenommen, am 30. Januar in ein tolles Lauf-Jahr zu starten. Dafür haben wir mit dem **4. Süderelbe-Crosslauf** durch die Neugrabener Heide auch die perfekte Veranstaltung.“ Der Lauf wird 2022 als 2G-Veranstaltung stattfinden und bietet die Wahl zwischen einer 5,3 sowie einer 10,8 Kilometer langen Strecke rund um den Neugrabener Falkenberg. Der Süderelbe-Crosslauf eröffnet die traditionelle Laufsaison der HNT. Es folgen im Frühjahr noch der Straßenlauf-Cup und der Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land am letzten März-Wochenende. „Mit dem 20. Februar und 20. März für den Straßenlauf-Cup sowie dem 27. März für den Hamburger Halbmarathon stehen die Termine schon fest“, so Mohr. „Die Anmeldungen werden dann auch zeitnah möglich sein. Jetzt hoffen wir erst mal auf viele Anmeldungen für den Süderelbe-Crosslauf und die Lauf-Highlights im Sommer.“

Die Lauf-Highlights der HNT im Sommer heißen wieder **Rosengartenlauf** und **RUHM**, kurz für **Rosengarten Ultra Heide Marathon**. Letzterer feierte in diesem Jahr seine Premiere und steht auch 2022 zusammen mit zwölf anderen Laufstrecken auf dem Programm des 3. Rosengartenlaufs. „Wir hoffen, dass es im kommenden Jahr wieder ein großes Fest

am Wildpark Schwarze Berge wird“, sagt Mohr. „Der Rosengartenlauf in diesem Jahr war am Ende auch ein Erfolg, aufgrund der speziellen Situation durch die Pandemie aber natürlich anders, als man es von so einem großen Laufevent gewohnt ist. Wir sind trotzdem immer noch sehr stolz, dass wir gemeinsam mit allen Unterstützern und Teilnehmern unter diesen Umständen so viel daraus gemacht haben.“

Der Rosengartenlauf und der RUHM werden auch 2022 vom Wildpark Schwarze Berge aus durch die schönen Wald- und Heidelandschaften des Regionalparks Rosengarten führen. „Schon für die Kulisse lohnt sich die Teilnahme“, freut sich Alexander Mohr. „Ich glaube, wir können behaupten, dass der Rosengartenlauf einer der schönsten und vielseitigsten Landschaftsläufe Deutschlands ist. Das hören wir von unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern immer wieder.“ Die 13 unterschiedlichen Strecken reichen vom Bambini-Lauf über 500 m für die ganz Kleinen bis zum 50 km langen, 1.000 Höhenmeter schweren Rosengarten ULTRA Heide Marathon.

Die HNT Lauf-Termine 2022

30. Januar	4. Süderelbe-Cross
20. Februar	38. Straßenlauf-Cup (10 km)
20. März	38. Straßenlauf-Cup (Halbmarathon)
27. März	Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land, mit Kinderlauf, 10 km und 5 km
21. August	3. Rosengartenlauf/2. RUHM
23. Oktober	46. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land, mit Kinderlauf, 10 km und 5 km

Talent- und Landeskader HNT Leichtathleten nominiert

HNT-Nachwuchstalent **Timm Nicklisch** (Foto) wurde vom Hamburger Leichtathletik Verband (HLV) in den E-Kader, dem sogenannten Talentkader, berufen. Damit werden Timms erbrachte und herausragende Leistungen im Nachwuchsbereich U14 belohnt. Zweimal die Woche findet nun auch für ihn ein Training in der Leichtathletikhalle Hamburg statt, bei dem die Talente weiter gefördert und trainiert werden. Weitere Nominierungen von HNT-Athleten in den Landeskader gab es für **Felix-Tombe Martens** im Block Sprint (400 m Hürden) sowie für **Renée Nitsch** im Block Wurf (Diskus, Landeskader U23). Wir gratulieren zu den Nominierungen und wünschen weiterhin viel Erfolg!



Leichtathletik für Youngster

Wir bieten seit Neuestem eine **Kinderleichtathletikgruppe** an, in der die ganz Kleinen (**Jahrgang 2015 und jünger**) spielerisch an die vielfältige Welt der Leichtathletik herangeführt werden. Trainerin Houssaina Dridi freut sich auf viele Kinder, die diese tolle Sportart ausprobieren möchten. Einfach Sportsachen einpacken und mitmachen! Das Training findet dienstags von 17 bis 18 Uhr in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg statt. Weitere Infos im HNT Sportbüro oder per E-Mail h.dridi@hntonline.de.

Abschied nach über 30 Jahren

Er stand über 30 Jahre lang als Trainer auf der Tartanbahn. Rechnet man die Jahre als aktiver Athlet hinzu, kommt man auf eine gefühlte Ewigkeit. **André Schepanski** hat nun seine Trainertätigkeit aus beruflichen Gründen beendet und seine Trainingsgruppe U16+ an unsere hauptamtliche Trainerin Houssaina Dridi abgegeben. Die Leichtathletikabteilung dankt André für sein riesiges Engagement und die gesamte Zeit seiner Tätigkeit, aus der viele Anekdoten zu erzählen sind. Diese werden sicherlich bei einer Würdigung seiner Arbeit in einem feierlichen Rahmen zur Sprache kommen.

Mit Leidenschaft für Leichtathletik Drei Fragen an Houssaina Dridi (36)

Masterabschluss an der Sporthochschule Köln und Trainerin in der tunesischen Jugendnationalmannschaft: Mit Houssaina Dridi hat die HNT eine neue hochqualifizierte und erfahrene Leichtathletik-Trainerin bekommen. Seit 1. September ist die 36-Jährige bei uns an Bord, Zeit also für drei kleine Fragen.

Liebe Houssaina, wir sehen dich als neue hauptamtliche Leichtathletik-Trainerin der HNT häufig auf dem Trainingsplatz, aber auch viel im Büro. Was sind deine Aufgaben?

Genau, ich bin meistens auf dem Trainingsplatz. Ich habe aber täglich auch zwei Stunden im Büro zu tun. Dort beantworte ich viele Fragen von neuen und alten Mitgliedern. Die ersten drei bis vier Wochen war ich damit beschäftigt, eine neue Trainingsstruktur zu entwickeln. Mit der Hilfe des Abteilungsleiters und unseren Trainern haben wir jetzt eine gute Struktur geschaffen. Dazu gehört etwa eine neue U8-Trainingsgruppe. Nun bin ich mit Wettkampf-, Ferien-camp- und Trainingslager-Planung beschäftigt. Ziel ist es, wieder mindes-

tens einmal im Jahr ins Trainingslager zu gehen und zweimal im Jahr Leichtathletik-Ferien-camps zu organisieren.



Wie bist du eigentlich zur Leichtathletik gekommen?

Ich war 13 Jahre alt, als mein Sportlehrer mein Talent entdeckte. Er fragte

mich, ob ich Lust auf Leichtathletik im Verein hätte. Da habe ich keine Sekunde überlegt, ich war schon als Kind sehr sportlich. Mit 16 bin ich dann zur Sportschule mit Internat gegangen. Von dort fing meine Reise mit dem Leistungssport an. Ich nahm an vielen nationalen und internationalen Wettkämpfen teil. Sieben Jahre lang hatte ich den tunesischen Rekord über 100 m Hürden U18 Frauen inne. Es hat mir richtig Spaß gemacht. Die Idee, dass ich durch Sport viele Länder besuchen kann, hat mich damals als Jugendliche aus Tunesien unglaublich fasziniert. Ich habe dann immer versucht meine Leistung zu verbessern, um an internationalen Wettkämpfen teilnehmen und verreisen zu können.

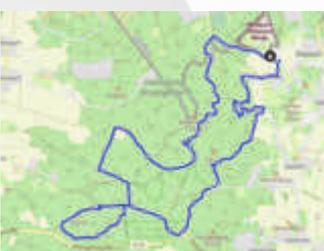
Wie verbringst du am liebsten deine Freizeit?

Wenn keine Wettkämpfe anstehen, bin ich am Wochenende meistens mit Freunden unterwegs. Ich mache oft kleine Ausflüge. Da ich am Meer aufgewachsen bin, bin ich gerne an der Ostsee. Ansonsten lese ich zu Hause gerne oder schaue meine Lieblingsserie.

3. ROSEN GARTENLAUF
Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 21. August 2022.

Volkslauf zur Heideblüte für die ganze Familie

- // 500 m // 5,274 km Lauf + Walking
- // 1.000 m // 10,549 km Lauf + Walking
- // 2.000 m // 10,549 km **X-TREME 200**
- // 2.800 m // Halbmarathon
- // 4.000 m // Halbmarathon **X-TREME 400**
- // Ultra 50 km **1.000 HM**



Streckenbeispiel **EWE**-Halbmarathon
- alle Strecken auf komoot.de und auf www.rosengartenlauf.de
(Änderungen vorbehalten)

powered by



Neu Wulmstorf und Buchholz i.d.N.

Start / Ziel

Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1
21224 Rosengarten

- 08:00** Laufwerk-ULTRA 50 km, **2. RUHM**
- 09:00** Wildpark-Bambini-Lauf 500m
- 09:15** Golf Lounge-Kids-Lauf U8 1.000 m
- 09:30** Mediahouse-Kids-Lauf U10 2.000 m
- 10:00** Schlatermund-Jugend-Lauf U14 4.000m
- 10:10** BMW B&K-Jugend-Lauf U12 2.800 m
- 10:45** Nordzaun-Halbmarathon **X-TREME 400**
- 11:00** EWE-Halbmarathon
- 11:15** Markt-Apotheken-Viertel 10,549m Walk
- 11:30** Markt-Apotheken-Achtel 5,274m Walk
- 11:40** Sportsline-Viertel **X-TREME 200**
- 11:50** Sparkassen-Viertel 10,549m Lauf
- 12:00** Dahler & Company-Achtel 5,274m Lauf

Meldegebühren

	Bis 31.12.	Bis 28.02.	Bis 31.05.	Bis 08.09.
500 m:	EUR 3	EUR 4	EUR 5	EUR 6
1.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.000 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.800 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
4.000 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
5,274 km:	EUR 9	EUR 11	EUR 13	EUR 15
10,549 km:	EUR 12	EUR 15	EUR 18	EUR 21
21,097 km:	EUR 18	EUR 22	EUR 26	EUR 30
50,000 km:	EUR 45	EUR 55	EUR 65	EUR 75

Freier Eintritt für alle Finisher am Veranstaltungstag im Wildpark Schwarze Berge und im Freilichtmuseum am Kiekeberg!

Anmeldung

Ab 01.11.2021 über <https://rosengartenlauf.de> oder <https://my.raceresult.com>
Online-Anmeldeschluss: 08. August 2022.
Nachmeldungen 15.-21. August.
(Nachmeldegebühr EUR 5,00 bzw. EUR 10,00 am Veranstaltungstag)

Veranstalter
HNT Hamburg

Tel 040-703 82 431
rosengartenlauf@hntonline.de



Streckenverläufe im



Alle Strecken sind Rundkurse (Start=Ziel) und führen überwiegend auf gut befestigten Wald- und Heidewegen und abenteuerlichen Singletails durch die Gemeinden Rosengarten und Neu Wulmstorf sowie HH-Neugraben und HH-Fischbek (X-TREME-Läufe inkl. Fischbeker Heide).

Auszeichnungen

Tolle Medaillen für alle Finisher!!! Große Siegerehrung für die Plätze 1-3 m/w mit Pokalen und Sachpreisen. Ehrungen für die Altersklassensieger, das größte Team sowie die jüngsten und ältesten Teilnehmer m/w. Ergebnislisten sowie Urkundendruck im Internet.

Hinweise

Die ausführliche Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, den genauen Streckenverläufen, der Anreisebeschreibung sowie vielen weiteren Infos inkl. Bus-Shuttle findet Ihr auf unserer Homepage.

Kinderturnen einmal anders

Outdoor-Sport-Spaß war schnelle Alternative zur Turnhalle



Was war eigentlich der HNT Outdoor-Sport-Spaß? Kurz gesagt: eine nach draußen verlegte Kinderturnstunde.

Coronabedingt war es nicht mehr möglich Kinderturnen in der Halle anzubieten. Damit weder die Bewegung noch das Miteinander komplett ausfielen, sind wir kreativ geworden. Rund um das Fischbektal, den Falkenberg und am Waldfrieden haben wir in Kleingruppen mit jeweils fünf Kindern das Gebiet erkundet. Von Anfang März bis Mitte Oktober haben wir mit unseren Kursen über 100 Kinder erreicht. Es gab viel zu entdecken: Kletterbäume, Sandberge, steile Hänge, tiefe Rinnen, Höhlen, ehemalige Kiesgruben, wilde Bachläufe, umgestürzte Bäume,

Sprungschanzen, Ruinen, Baumstümpfe, Wurzeln, Hindernisse, einen See, diverse Geschicklichkeitsparcours, sowie unzählige Feuersteine, Mistkäfer, Kellerasseln und ein paar Bisons. Egal ob Sonne oder Regen, nur Gewitter hat uns von den Outdoorkursen abgehalten. Wir sind gerannt, gesprungen,

Alle aktuellen Kinderturnangebote findet ihr auf www.hntonline.de/restart.

Alle weiteren Infos zum Kinderturnen gibt es bei Michael Gischkat, E-Mail m.gischkat@hntonline.de

geklettert, gerutscht, gehüpft, auch mal gefallen, gekrabbelt, gerollt, rückwärts gelaufen, haben gespielt, balanciert, gezielt, geworfen, geschaukelt, gesucht, gesammelt, gesponnen, geschleppt, geschossen, haben uns bewegt, gedreht, versteckt, gemessen, gehangelt, unterhalten. Wir möchten uns auf diesem Weg einmal bei den Eltern bedanken, die sich nie beschwert haben, egal, wie die Kinder nach der Stunde aussahen. Dreckige Klamotten kamen so manches Mal vor, ebenso wie der Sand in den Schuhen und manchmal auch in den Haaren. So konnten wir ganz unbeschwert auch selbst austesten, wieviel Spaß es macht, gemeinsam mit den Kindern in Pfützen zu springen.



1.000 Euro für Kinderturnabteilung

HNT erhält Fördermittel aus dem Haspa Lotteriesparen



Nach der langen Pandemie-Pause läuft das Sportprogramm der HNT inzwischen wieder auf Hochtouren. Auch im wichtigen Kinderturnbereich kann Süderelbes größter Sportverein wieder eine breite Auswahl an Sportgruppen anbieten. Diese bekommen in Kürze auch noch neue Kleingeräte. „Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Hamburger Sparkasse“, sagte HNT-Geschäftsführer Mark Schütter. „Sie macht die Anschaffung der neuen Geräte mit einer Fördersumme von 1.000 Euro überhaupt erst möglich.“ Andreas Kurth und Ju-

lian Schildt, Filialleiter bei der Haspa Neugraben, überreichten dazu den symbolischen Riesen-Scheck über 1.000 Euro aus den Fördermitteln des Lotteriesparens der Hamburger Sparkasse (Haspa). „Beim Lotteriesparen wird mit einem Schritt dreimal etwas bewegt: Sparen, helfen und gewinnen. Es ist ganz einfach und bequem, ein Mitglied unserer Gemeinschaft ‚Gut für Hamburg‘ zu werden“, betonte Kurth. Die Teilnehmer spielen jeden Monat ein oder mehrere Lose für je fünf Euro. Hiervon werden vier Euro gespart und 25 Cent fließen direkt an einen guten Zweck. „Mit den Fördermitteln werden ganz gezielt lokale Projekte in den Bereichen Soziales, Bildung, Kultur, Sport und Umwelt gefördert“, erläuterte der Filialleiter. „Das Haspa Lotteriesparen ist ein schönes Beispiel dafür, wie man schon mit wenig Geld sich und anderen eine Freude machen und viel Gutes für Projekte vor der eigenen Haustür tun kann.“ Am Lotteriesparen kann man in jeder Haspa-Filiale oder direkt online unter haspa.de/lotteriesparen teilnehmen. Mehr über das gesellschaftliche Engagement der Haspa gibt es unter www.haspa-gut-fuer-hamburg.de.



ADRENALIN

AUFREGUNG

ACTION

SCHNELL DENKEN

SCHNELL HANDELN

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!

#vollmeinharburg

 **ASKLEPIOS**
Klinikum Harburg

Spielbetrieb Darts-Abteilung Erste Auftritte in der Bezirksliga

Unsere neu gegründete Darts-Abteilung hat sich im Oktober und November die ersten Duelle gegen die Hamburger Konkurrenz geliefert. Dabei konnte die HNT-Truppe auch schon die ersten beiden Siege in der Bezirksliga einfahren. Der Spielbetrieb des Landesdartverbands Hamburg e.V. (LDVH) findet aufgrund der Pandemie-Situation in dieser Saison unter besonderen Bedingungen statt. Es gibt keine Heim- und Auswärtsspiele. Stattdessen werden alle Spiele zentral in Schwarzenbek ausgetragen. An zwei Wochenenden bestritt das HNT-Team dort bereits fünf Matches.

Die ersten beiden Spiele am 23. Oktober gegen die dritte Mannschaft des ASV Bergedorf 85 und die zweite Mannschaft des TSV Schwarzenbek waren durchaus knappe Kisten. Am Ende stand gegen Bergedorf jedoch ein 4:8 bei 23:27 Legs an der Tafel, gegen Schwarzenbek lautete der Endstand 5:7 bei 21:26 Legs.



Auch am zweiten Liga-Wochenende am 14. November starteten die HNTler mit einer Niederlage. Gegen den SC Eilbek gab es eine erneut knapp 5:7-Niederlage bei 21:26 Legs. Gegen den Farmsener TV gelang im Anschluss dann aber endlich mit 7:5 bei 26:19 Legs der erste Sieg in der noch jungen Team-Geschichte. Motiviert von dem Erfolg legte das HNT-Team im letzten Match des Tages direkt nach und schlug die zweite Mannschaft des ASV Bergedorf 85 mit 7:5 bei 25:23 Legs.

So kann es am 5. Dezember gerne weitergehen. Dann steht der nächste Spieltag in Schwarzenbek an. Bis zum ersten Heimspiel im Klubraum der HNT wird es hingegen noch etwas dauern. Dort hängt seit Kurzem eine der modernsten Dardanlagen. Mit Hilfe des Scolia Pro Systems können die geworfenen Pfeile ausgewertet und die Punkte automatisch vom Score abgezogen werden.

Das Training unserer Darts-Abteilung findet immer donnerstags zwischen 19 und 22 Uhr statt. Fragen beantwortet Abteilungsleiter Sebastian Alsgut unter darts@hntonline.de.

Aufstieg in die Nordliga Erfolgreiche HNT-Tennisdamen



Mit sechs Siegen in Folge haben die Tennisdamen der HNT in der neu gegründeten Spielklasse „Damen 55“ direkt die Hamburger Meisterschaft erreicht. Nach den erfolgreichen Gruppenspielen krönte das Team im September mit einem klaren 8:1-Sieg im finalen Aufstiegsspiel gegen den Wandsbeker TSV die perfekte Saison.

Die HNT-Damen spielen bereits seit mehr als 20 Jahren in der Oberliga. Schon 2002 spielte das Kernteam mit Sigrid Hamer, Bärbel Janke, Dörte Homann, Bruni Lautz, Seylan Mohr und Brigitte Schmidt einmal in der Nordliga – damals noch bei den Damen 40. In den letzten Jahren sind als Verstärkung Christina Meigel-Schleiff, Zita Scheurer, Katrin Feindt, Ursula Ohde, Magda Nowacki und Birgitt Pietsch dazugekommen. Das Team freut sich auf die kommende Saison und die neue Herausforderung in der Nordliga.

Erfolg für Tischtennis-Jugend Meistertitel in 1. Regionalklasse



Die gesamte Tischtennisabteilung der HNT ist sehr froh, wieder Punktspiele bestreiten zu können. Der Ehrgeiz der Spieler ist gepackt, der Erfolg lässt bei den Erwachsenen aber teilweise noch auf sich warten. Alle Herrenmannschaften kämpfen aber hart um jeden Punkt, getreu dem Motto: nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Für den großen Erfolg hat unterdessen unser Tischtennis-Nachwuchs gesorgt. Die Jugendmannschaft ist durchgestartet und hat sich Mitte November in der 1. Regionalklasse Jungen 18 West/Süd den Meistertitel gesichert. Sie waren von Beginn der Saison an die Gejagten in der Tabelle und stehen auch am Schluss mit sechs Siegen aus sieben Spielen ganz oben im Tableau. Die einzige Niederlage gab es Ende Oktober auswärts in Rellingen. Wir gratulieren Kalim Hasselblatt, Rishad Narula, Ansh Mehra, Lena Wybranietz, Eleonora Yakshin und Trainer Axel Beifuß ganz herzlich zu diesem tollen Erfolg.

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

Torwart und Mitspieler gesucht Kicken mit den „Alten Herren“

Die Alten Herren unserer Fußball-Abteilung brauchen dringend Verstärkung zwischen den Pfosten. Gesucht wird ein Torhüter Ü32 mit guten Reflexen, vor allem aber mit Spaß und Freude am Kicken. Auch sonst können unsere Alten Herren immer noch Verstärkung gebrauchen. Die Mannschaft trainiert einmal die Woche und nimmt auch an Freundschaftsturnieren und Spielen teil. Wenn du also 32 Jahre oder älter bist und es dich in den „Füßen juckt“, einmal wieder gegen das runde Leder zu treten, dann schau einfach am Dienstag ab 19.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz im HNT Sportpark Opferberg vorbei. Aufgrund einer Baustelle auf der Anlage sind die Parkmöglichkeiten und der Zugang von der Cuxhavener Straße 271a aus derzeit eingeschränkt. Tipp: Nutzt den Zugang über die Zufahrt zur HNT-Tennisanlage direkt neben dem Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253. Fragen zu den Alten Herren gerne per E-Mail an fussball@hntonline.de.



Erfolgreiche Kicker: Die 1. D-Jugend mit Trainer André Schierz und Co-Trainer Florian Jakob ist im September Staffelmester geworden. Glückwunsch!

Fußball: Trainerteam braucht Unterstützung Übungsleiter (m/w/d) für den Jugendbereich gesucht

Die Fußball-Abteilung der HNT sucht derzeit Unterstützung für ihr Trainerteam. Gesucht werden dazu motivierte Übungsleiter (m/w/d) für den Jugendbereich. Spaß am Fußball und am Umgang mit jungen Menschen sind natürlich eine Grundvoraussetzung. Vorerfahrungen auf der Trainerbank sind wünschenswert, aber keine zwingende Voraussetzung. Wer noch keinen Trainerschein hat, kann die Ausbildung hierzu bei der HNT machen. Meldet euch bei Interesse gerne bei Christian Danylec (Sportliche Leitung Fußball). Dann klärt er mit euch alle weiteren Fragen. Kontakt per E-Mail an c.danylec@hntonline.de oder auch über das HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443.

ALLES
MACHBAR

OBI

OBI Markt HH-Neugraben
Cuxhavener Straße 366, 21149 Hamburg-Neugraben

Peter Bax †

23.11.1940 – 15.10.2021

Als ich Peter das letzte Mal traf, waren er und seine Frau Ev zum Interview in der HNT; für die Vereinszeitung, im Mai muss das gewesen sein. Anlass war das 50-jährige Jubiläum von Ev als Übungsleiterin. Selten waren meine Interviewpartner so gut vorbereitet wie diese beiden. Peter hatte versucht, alle wichtigen Daten auf zwei DIN-A4-Seiten zu notieren. Dabei hatte er aber feststellen müssen, dass das viel zu wenig Platz ist für ein ganzes HNT-Leben.

Immer mehr Dinge seien ihm beim Blättern durch die alten Unterlagen wieder eingefallen, erzählte er. Kein Wunder. Bei alledem, was er gemeinsam mit Ev in über 50 Jahren in der HNT bewegt hat, darf einem schon mal das eine oder andere entfallen. Wir sprachen über seine Anfänge als Turnhelfer, über Wandertage und Auftritte. Über Reisen bis nach Moskau, über große Veranstaltungen und kleine Kartenspiellunden. Und natürlich über Peters Seniorenabteilung.

In unserem Gespräch bezeichnete sich Peter an einer Stelle selbst als „der Organisator“. Für mich war er aber weit mehr als das. Mit seinem unermüdlichen Engagement und Tatendrang hat er nicht nur die Seniorenabteilung, sondern die gesamte HNT in den vergangenen Jahrzehnten geprägt. Er hat Menschen zusammengebracht und sie mit seiner Begeisterung für den Sport und die Gemeinschaft in unserem Verein angesteckt.

Mich hat er auch angesteckt. Dabei kannten wir uns noch gar nicht so lange. Doch unsere wenigen Begegnungen durch meine Arbeit bei der HNT haben gereicht, um zu erkennen, was für ein großartiger Mensch Peter Bax war. Seine freundliche und herzliche Art wird uns allen sehr fehlen. Er hinterlässt eine große Lücke in der Seele unseres Vereins und in den Herzen der Menschen, die in teils schon seit vielen Jahren kannten.

Wir werden Dich in allerbesten Erinnerung behalten,
lieber Peter.

Alexander Mohr



Marlies Müller: Seit 70 Jahren in der HNT

Das Gründungsmitglied der Tanzabteilung ist immer noch aktiv dabei

70 Jahre Mitgliedschaft in einem Sportverein – das ist eine ganz schön lange Zeit! Wir haben in unserer Tanzabteilung eine Dame, die dies erreicht hat: Marlies Müller!

Bereits mit elf Jahren trat sie in die HNT ein und begann zunächst Handball zu spielen. Danach beehrte die gebürtige Hamburgerin verschiedene Abteilungen und Sportkurse der HNT mit ihrer Anwesenheit: Turnen, Gymnastik, Ballett, Pilates, Yoga und viele andere mehr.

Nicht zu vergessen ist aber besonders unsere HNT-Tanzabteilung. Diese wurde am 10. April 1984 von 20 Mitgliedern gegründet. Damals mit dabei: unsere Marlies Müller. In über 37 Jahren Tanzabteilung hat Marlies viele Mitglieder kommen und gehen sehen, sowie einige Trainerinnen und Trainer. Sie und ihr Ehemann Hans sind der HNT und der Tanzabteilung jedoch treu geblieben. Sie tanzten in Hochzeiten sogar zweimal die Woche in verschiedenen Gruppen.

Auch einige Ehrenämter wurden von ihr übernommen, wie etwa die Pressearbeit und das Amt der Schriftwartin früher beim Ballett. Und wenn es bei der Tanzabteilung eine Feier zu organisieren gab und gibt, dann kann man sich auf Marlies Ideen und Hilfe verlassen.

Zum 70-jährigen Vereinsjubiläum ließ es sich Norbert Siats, 1. Vorsitzender der Tanzabteilung, nicht nehmen, Marlies persönlich im Namen der HNT-Tanzabteilung einen Blumenstrauß zu überreichen. Marlies selbst hatte ihr Jubiläum gar



nicht vor Augen und freute sich deshalb umso mehr über die geglückte Überraschung. „Ich gehe regelmäßig ins HNT-Sportstudio FitHus und immer wenn es Hans und mir möglich ist, gehen wir zum Tanztraining. Auch nach 70 Jahren macht das Vereinsleben immer noch sehr viel Spaß“, betont unsere Marlies.

Neue Graduierung

5. Dan Aikido für Werner Conradi



Unser Trainer und Gründer der HNT Aikido-Abteilung, Werner Conradi, hat immer außergewöhnlich viel Engagement fürs Aikido und die Vereinsarbeit gezeigt. Aufgrund dessen wurde Werner bereits zum HNT-Ehrenmitglied gewählt. Werner ist mittlerweile 74 Jahre alt und damit der älteste Aikidoka bei uns auf der Matte. Prüfungen sind körperlich sehr anstrengend – nicht nur die Prüfung an sich, sondern auch die intensive Vorbereitung, um dem gesamten Prüfungsprogramm gerecht zu werden. Deshalb ist es im Deutschen Aikido Bund (DAB) möglich, von dem höchsten technischen Gremium, der technischen Kommission (TK), graduiert zu werden. Hierfür wurden mehrere Anträge von hochgraduierten Aikidoka aus ganz Deutschland an die TK gestellt, um Werners Aikido und seine Arbeit für das Aikido zu würdigen.

Am 30. Oktober hat die TK des DAB in ihrer Sitzung den Anträgen zugestimmt und Werner zum 5. Dan graduiert. Direkt am darauffolgenden Montag hat Andreas Kalbitz, der 1. Vorsitzende des Aikido-Verband Hamburg, im Namen der TK mit Alfred Haase, Werners Freund, Senpai und vorbereitender Lehrer auf den 4. Dan, die offizielle Urkunde überreicht. Werner ist außerdem in weiteren Verbänden Mitglied.

Das Dan-Kollegium der Kokusai-Budo-Koenkai (Budoförderkreis International, KBK) hat Werner am gleichen Tag auf den 5. Dan graduiert. Bereits am 17. April hatte das Bundeslehrerkomitee des Bundesverband der Aikido-Lehrer (BDAL) Werner auf den 5. Dan graduiert. Die ganze Abteilung freut sich für Werner und die Anerkennung seitens der Verbände für seine Arbeit und Können.

Herzlichen Glückwunsch!

Neue Herausforderungen Niklas Hagitte verlässt die HNT



Mitte November hat sich unser geschätzter Kollege Niklas Hagitte aus dem Team der HNT-Verwaltung verabschiedet. Der 31-Jährige stellt sich neuen beruflichen Herausforderungen, für die wir ihm nur das Beste wünschen. Niklas hat die Geschäftsstelle am Opferberg schon

als Zivildienstleistender kennengelernt. Er darf sich sogar als letzter Zivi der HNT bezeichnen, wurden nach seinem Dienst 2011 doch die Wehrpflicht und damit auch der Zivildienst ausgesetzt. 2018 kehrte Niklas als Auszubildender zur HNT zurück. Nach seinem Abschluss als Sport- und Fitnesskaufmann gehörte er zuletzt zum hauptamtlichen Mitarbeiterteam, war unter anderem für unsere FSJler, Auszubildenden, Veranstaltungen und andere Projekte verantwortlich. Viele von euch kennen Niklas bestimmt auch durch seine Schichten im FitHus. Lieber Niklas, du wirst uns als Mensch und Kollege sehr fehlen!

Es wird gebaut im HNT Sportpark Am Opferberg wird fleißig saniert und erneuert



Die HNT und der Bezirk Harburg planen bereits seit längerem umfangreiche Baumaßnahmen auf der Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg. Neben der Vollsanierung der Laufbahnen und Kunststoffflächen sowie der Erneuerung der Hoch-, Weit- und Stabhochsprunganlagen wird erstmals eine innovative Flutlichtanlage auf der Sportanlage installiert. Damit wird ein Leuchtturmprojekt umgesetzt, das Strahlkraft in das ganze Quartier hat.

Am 4. November war es soweit. Das Unternehmen Weitzel Sportstättenbau rückte mit schwerem Gerät an und der Opferberg wurde zur Baustelle. In einem ersten Schritt wurde der gesamte Kunststoff von der Laufbahn und den Nebenflächen entfernt. Anschließend begannen die Tiefbauarbeiten. Bis zum nächsten Frühjahr wird eine hochmoderne Leichtathletikanlage entstehen, die in Hamburg seinesgleichen sucht. Eine Besonderheit ist ein

integriertes und in die Bahn eingelassenes Zeitmesssystem. Dieses ermöglicht eine objektivierte Datenerfassung von Teilstrecken im Trainingsbetrieb. Daraus lassen sich wichtige leistungsdiagnostische Parameter ableiten. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass es während und nach der Corona-Pandemie ein verändertes Sporttreiben innerhalb unserer Gesellschaft geben wird. Sport wird zukünftig schwerpunktmäßig im Freien stattfinden. Um ein entsprechendes Angebot auch in den Abendstunden vorhalten zu können, wird in den nächsten Wochen eine Flutlichtanlage errichtet, die technisch auf dem neuesten Stand ist. Um die anliegenden Nachbarn nicht durch Lichteinflüsse zu stören, können selbst kleinste Flächen gezielt ausgeleuchtet werden. Nach Fertigstellung der Baumaßnahmen steht der HNT und ihren Mitgliedern im Frühjahr 2022 eine hochwertige Außensportanlage zur Verfügung.





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.



GlücksSpirale



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



790 MILLIONEN

WEHR ALS 790 MRD. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSPIELSPORT

LOTTO-HH.de

 **LOTTO** Guter Tipp.
Hamburg

Impressum

Die HNT, 3/2021, Dezember 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

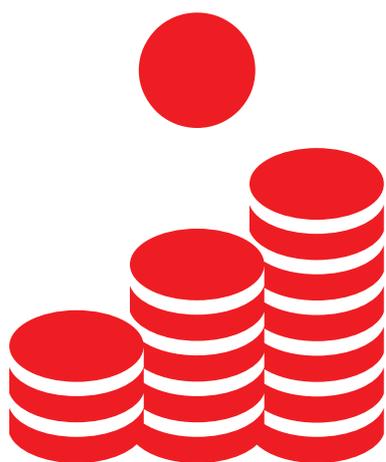
Gestaltung: Matthias Greve

Alle Rechte vorbehalten.

Bildquelle: HNT-Archiv



Nachhaltig anlegen ist einfach.



spkhhb.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