



Ausgabe 1 -
April 2022

HNT EXPRESS

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

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"

**Nimm Dir Zeit für
Deinen
Sport!**

**Tage der offenen Tür
23. bis 30. April**

**Keine
Aufnahme-
gebühr!**

**HNT-FitHus im BGZ Süderelbe
Am Johannisland 2 (S-Bahn Neugraben)**



Start in die Freiluftsaison Tennis, Beachvolleyball und mehr am Opferberg

Der HNT Sportpark Opferberg erwacht jetzt aus dem Winterschlaf. Im April beginnt auf unserer Anlage wieder die Freiluftsaison. Nutzt eine der vielfältigen Sportmöglichkeiten und genießt die Bewegung an der frischen Luft.

Tennisanlage – Gleich sechs Außenplätze bieten auf unserer Tennisanlage Platz für schnelle Ballwechsel. Die naturnahe Lage, eingebettet in die ersten Hügel der Neugrabener Heide sorgt für ein entspanntes Sporterlebnis. Die Sandplätze können nur von den Mitgliedern unserer Tennisabteilung gebucht werden. Also warte nicht lange, sondern werde jetzt Mitglied und freu dich auf einen sportlichen Sommer. Oder bist du noch Tennis-Neuling? Auch kein Problem. Dann schau doch mal zu einer kostenlosen Schnupperstunde bei uns vorbei. Melde dich bei Tennis-Sportwart Sergej Naumann, Telefon 0176 48280565 oder E-Mail hnttennisliga@gmail.com.

Beach- und Kunstrasenplatz – Sand, ein Netz, ein Ball – los geht's! Unsere Beachplätze sind im Frühjahr und Sommer der perfekte Treffpunkt für euch und eure Freunde. Bucht den Platz einfach online: hntonline.de/vermietung und schon steht dem nächsten Beachvolleyball-Match nichts mehr im Wege. Oder ihr entscheidet euch für eine Runde Fußball auf unserem Kunstrasenplatz. Auch diesen könnt ihr für kleines Geld über den Link stundenweise bu-

chen. Die Tore und Beachvolleyballnetze sind fest installiert. Bälle und gute Laune müsst ihr selbst mitbringen.

Sportanlage Opferberg – Unsere große Leichtathletikanlage am Opferberg bekommt in diesen Tagen noch den letzten Schliff, dann sind die Sanierungsarbeiten abgeschlossen. Über den Winter wurden Sprunganlage und Laufbahn komplett erneuert. Im Mai sollen die Arbeiten fertig sein. Dann steht die Anlage wieder unseren Leichtathleten, Fußballern und allen Sportlerinnen und Sportlern aus Süderelbe zur Verfügung. Das Beste: Im Zuge der Sanierung wurden rund um die Sportanlage auch sechs Flutlichtmasten installiert. Damit wird die Anlage jetzt in den Abendstunden noch besser und länger nutzbar sein.



NEU: HNT-Feriencamp im Mai

In den drei großen Hamburger Ferien gehören die HNT-Feriencamps inzwischen zum festen Freizeit-Programm. In diesem Jahr bieten wir nun erstmals auch ein Camp in den Maiferien an. Vom 23. bis 27. Mai findet das Camp auf der Sportanlage Opferberg statt, der Schwerpunkt ist Leichtathletik.

Es dreht sich in der Woche also alles um das Laufen, Springen und Werfen. Hinzu kommen jede Menge Spaß, Spiele und Waldausflüge. Am letzten Tag dürfen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem kleinen Wett-

kampf zeigen, was sie in der Woche gelernt haben. Teilnehmen können Mädchen und Jungen zwischen 8 und 13 Jahren. Sie erwartet ein abwechslungsreiches Training. Bei guter Witterung findet das Sportprogramm draußen auf der frisch sanierten Sportanlage am Opferberg statt. Bei Regen steht die Opferberghalle zur Verfügung.

Die Kids werden an allen fünf Camp-Tagen von 9 bis 16 Uhr bei uns auf der Sportanlage Opferberg betreut. Im Angebot enthalten sind ein tägliches Mittagessen, Snacks wie Obst und Gemüse und ausreichend Getränke für die jungen Sportlerinnen und Sportler. Für HNT-Mitglieder kostet die Camp-Teilnahme 100 Euro, HNT-Geschwisterkinder sind mit 90 Euro dabei. Für Nichtmitglieder liegt die Teilnahmegebühr bei 125 Euro. Unser Tipp: Besorgt euch den Hamburger Ferienpass. Dann zahlt ihr nur 105 Euro für eine ganze Woche Feriencamp-Spaß.



Anmelden könnt ihr euren Nachwuchs direkt online auf hntonline.de/ferienspass.

Für die Camps in den Sommerferien sind Anmeldungen auch schon möglich.



Start am 25. April: HNT Line Dance-Workshop

Bei der HNT steht Line Dance hoch im Kurs. Der letzte **Anfänger-Workshop** ist gerade erst vorbei, da startet am **Montag, 25. April** bereits der nächste. Außerdem gibt es dienstags eine neue Trainingszeit für Anfänger, denn viele der Workshop-Teilnehmer sind geblieben. Die Begeisterung für das Tanzen in Reihen zu genau ausgearbeiteten Choreografien ist groß.

„Es gibt keine Altersgrenze, man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse und muss auch nicht super sportlich sein“, sagt Norbert Siats, Vorsitzender der HNT-Tanzabteilung. „Man benötigt auch keine Tanzpartner, ist aber trotzdem Teil einer Gemeinschaft und tanzt nicht allein. Das macht Line Dance auch für Alleinstehende so interessant oder wenn jemand tanzen möchte, aber der Partner oder die Partnerin keine Lust hat.“ Anders als beim Paartanz stehen die Tänzerinnen und Tänzer beim Line Dance in Reihen neben- und hintereinander. Getanzt wird gemeinsam nach einer ausgearbeiteten Choreographie mit unterschiedlichen Schrittfolgen. Damit keine Langeweile aufkommt, werden in den Line Dance-Gruppen der HNT regelmäßig neue Tänze einstudiert. Für die Anfängergruppen gibt es leichtere Tänze, während sich die erfahrenen Tänzerinnen und Tänzer auch an schwierige Choreographien wagen und diese regelmäßig auf Veranstaltungen präsentieren.

Im neuen Anfänger-Workshop geht es am 25. April aber ganz von vorne los. HNT-Trainerin Kerstin Muche übt mit den Teilnehmenden die ersten Schritte und Bewegungen. Der Workshop ist dieses Mal kompakter gestaltet und umfasst vier Abende à 120 Minuten. Geübt wird immer **montags von 18 Uhr bis 20 Uhr** in der **Falkenberg-halle (Heidrand 5)**. Der Workshop wird voraussichtlich nach dem 2G-Modell durchgeführt. Aktuelle Änderungen der geltenden Corona-Maßnahmen sind möglich. Mitzubringen sind Lust am Tanzen, bequemes Schuhwerk, etwas zu trinken, der Impf- oder Genesenennachweis sowie ein Lichtbildausweis. Für Nichtmitglieder kostet die Teilnahme einmalig 30 Euro, für HNT-Mitglieder 25 Euro. Mitglieder der HNT-Tanzabteilung sind schon für 20 Euro dabei. Die **Anmeldung** für den Kurs erfolgt online über **hntononline.de/kurse**. Für Rückfragen steht die HNT-Tanzabteilung unter linedance@hntononline.de bereit.

Auf jedem Abiball kommt irgendwann der Moment, wenn alle auf die Tanzfläche strömen. Habt ihr dafür schon die passenden Schritte parat? Wenn nicht, ist das überhaupt kein Problem. Denn wir machen euch in nur vier Wochen fit für die Tanzfläche!

In unserem **Tanzkurs für Schulabgänger** lernt ihr mit unseren Tanzlehrern Caro und Volker die Grundlagen für Discofox, Walzer und andere Standardtänze. So seid ihr perfekt vorbereitet für eure Abi-Feier. Der Kurs eignet sich **auch für Eltern, Großeltern, Lehrer oder alle, die einfach Lust auf Tanzen haben.**

Los geht es am **Freitag, 6. Mai um 20.30 Uhr** in der **Falkenberg-halle (Heidrand 5)**. Der Kurs umfasst vier Abende à 90 Minuten und endet am 27. Mai. Im Abschluss ist ein Einstieg in eine der Standard & Latein-Gruppen der HNT möglich.

Für Schülerinnen und Schüler kostet die Teilnahme nur 15 Euro pro Person, egal ob ihr Mitglied in der HNT seid oder nicht. Wer bereits mit der Schule durch ist, zahlt als HNT-Mitglied 22 Euro pro Person, als Mitglieder HNT-Tanzabteilung sogar nur 20 Euro. Für Nichtmitglieder kostet der Kurs 26 Euro pro Person.

Meldet euch **direkt online** unter **hntononline.de/kurse** an und erlebt selbst, wie viel Spaß tanzen macht. Für Rückfragen steht euch die Tanzabteilung der HNT gerne unter tanzen@hntononline.de gerne zur Verfügung.



**Direkt zur
Workshop-
und Kurs-
Anmeldung**



Der Rosengartenlauf 2022 – das Sportfest für die ganze Familie

Erst die Kids anfeuern, dann selbst eine Runde drehen und anschließend alle zusammen in den Wildpark: Der Rosengartenlauf ist das Lauevent für die ganze Familie. Meldet euch und eure Lieben jetzt an und feiert mit uns am Sonntag, 21. August ein großes Sportfest vor den Toren des Wildparks Schwarze Berge. Als Finisher habt ihr dort und im Freilichtmuseum am Kiekeberg am Veranstaltungstag freien Eintritt.

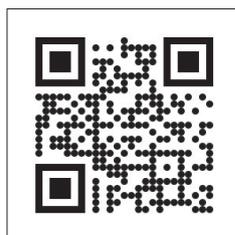
Der Rosengartenlauf findet in diesem Jahr bereits zum dritten Mal statt. Wie im vergangenen Jahr umfasst die Laufveranstaltung der HNT in Kooperation mit dem Wildpark und dem Regionalpark Rosengarten e.V. 13 Lauf- und Walkingstrecken. Durch unterschiedliche Distanzen, Schwierigkeitsgrade und Altersklassen findet sich praktisch für jeden die passende Strecke – vom 500 m langen Bambini-Lauf bis zum Rosengarten ULTRA Heide Marathon (RUHM) mit 50 km Länge und rund 1000 Höhenmetern.

Alle Strecken sind als Rundkurs angelegt mit Start und Ziel am Wildpark Schwarze Berge. Sie führen durch die wunderschönen Wald- und Heidelandschaften des Regionalparks Rosengarten. Dieser bietet sowohl einen naturnahen Laufgenuss für Hobbyläufer als auch anspruchsvolles Gelände für die ambitionierteren Läuferinnen und Läufer unter euch. Öffentliche Straßen und Asphaltstrecken gibt es kaum. Genutzt werden größtenteils breite, befestigte Waldwege.

Der Start- und Zielbereich am Wildpark Schwarze Berge bietet am Eventtag ein buntes Drumherum. Stoßt hier mit uns nach eurem Lauf mit einem alkoholfreien Bier an oder schüttelt beim Spaziergang durch den Wildpark den Lauf aus euren Oberschenkeln. Es stehen Parkmöglichkeiten zur Verfügung, zudem gibt es am Veranstaltungstag einen Shuttleservice.

Anmelden könnt ihr euch ganz einfach online unter rosengartenlauf.de. Und aufgepasst: **Bis zum 31. Mai** gilt noch eine **vergünstigte Teilnahmegebühr**. Also wartet nicht zu lange – seid dabei beim 3. Rosengartenlauf am Sonntag, 21. August!

+++ 500 m Bambini-Lauf ++ 1000 m Kids-Lauf U8 +
 + 2000 m Kids-Lauf U10 + 2,8 km Jugend-Lauf U12+
 +++++ 4 km Jugend-Lauf U14 +++ 5 km Lauf +++++
 ++ 5 km Walking ++ 10 km Lauf ++ 10 km Walking +
 +++ 10 km Lauf X-TREME 200 +++ Halbmarathon ++
 ++++++++ Halbmarathon X-TREME 400 ++++++++
 + 2. RUHM - Rosengarten ULTRA Heide Marathon ++



HNT EXPRESS

Hausbruch-Neugrabener
Turnerschaft von 1911 e.V.

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

Das HNT-Sportbüro im HNT-Vereinshaus

Cuxhavener Straße 253
21149 Hamburg

Telefon 040 7017443
Telefax 040 7012210

E-Mail sportbuero@hntonline.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr
9 bis 11 Uhr
Mo bis Do
16 bis 18 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



Impressum

HNT EXPRESS, 1/2022, April 2022, 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