





Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

mit großer Vorfreude starten wir in das sportliche Sommerhalbjahr. Die vielen sportlichen Angebote werden wieder vermehrt im Freien organisiert, so dass wir auch mit neuen Kursangeboten starten werden. Der Sport erfüllt mit seinen verschiedenen Facetten viele Aufgaben. Nicht nur das Sporttreiben um gesund zu bleiben oder im Reha- und Gesundheitssport gesund zu werden, sondern auch die Aspekte Fitness und Leistungssport sind Anlass zum Sporttreiben in der HNT.

Darüber hinaus trifft man sich mit vielen netten Menschen und Freunden zum gemeinsamen Austausch in der HNT, das soziale Miteinander zeigt einen weiteren wichtigen Aspekt des Sports auf. Der Sport – und ganz besonders im Verein – hat so viele gesellschaftliche Aufgaben, wodurch den Sportvereinen nicht zuletzt ein großer gesellschaftlicher Auftrag zugewiesen wird.

Die Integration von geflüchteten Menschen aus den vielen Kriegs- und Konfliktgebieten ist in der heutigen Zeit eine sehr große Herausforderung für uns alle. Wir haben entschieden, dass die ukrainischen Flüchtlinge ganz unkompliziert am Vereinssport der HNT teilhaben können. Umso wichtiger ist es, dass sich viele Menschen im Vereinsleben einbringen, so dass wir diese Aufgaben zusammen bewältigen können. Das alles geht nur gemeinsam!

Die Sanierung der Laufbahn auf der Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg mit einem elektronischen Zeitmesssystem für den Breitenund Leistungssport sowie die Installation der Flutlichtanlage wird voraussichtlich bis Juni 2022 abgeschlossen sein. Wir werden damit eine hochmoderne Sportanlage im Süderelberaum gestellt bekommen.
Dafür herzlichen Dank allen Mitwirkenden!

Ein moderner Sportverein wird die Prozesse der Digitalisierung vorantreiben müssen. Hierfür ist unter anderem Sebastian Alsgut im Rahmen der Präsidiumsarbeit zuständig. Seit Februar 2022 arbeiten wir mit der neuen Mitgliedersoftware "Kurabu". Viele Tools werden auch unsere Mitglieder nutzen können, um eine verbesserte Kommunikation zwischen Verwaltung, Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie den Mitgliedern zu realisieren. Viele weitere Dinge werden wir im Prozessverlauf ebenfalls entwickeln. Ganz nach dem Motto: "Stillstand ist Rückschritt!"

Am Sonntag, 21. August steht der 3. Rosengartenlauf mit Start und Ziel am Wildpark Schwarze Berge im Fokus der HNT. Die Vorbereitungen laufen bereits auf vollen Touren. Auch in diesem Jahr werden wir eine große HNT-Familienveranstaltung direkt am Wildpark erleben. Wir rechnen bereits jetzt mit rund 2.000 aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Damit diese Veranstaltung erfolgreich sein kann, benötigen wir erneut viele unterstützende Hände und freuen uns über jeden, der sich bei diesem Event für unseren Verein engagieren kann.

Mit großem Tatendrang wird die HNT den Sport und das Leben in Süderelbe mit ihrem vielfältigen Angebot voranbringen. Wir danken allen, die uns dabei so großartig unterstützen!

Herzliche Grüße - bleiben Sie gesund!

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 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







Erfolgreicher Weg wird fortgesetzt HNT Fußball-Herren feiern Aufstieg in die Landesliga

Mit einem 6:2-Heimsieg gegen RW Wilhelmsburg haben unsere 1. Herren am 3. Mai vorzeitig den Aufstieg in die Landesliga perfekt gemacht. In einer Nachholpartie auf dem Sportplatz Jägerhof brachte HNT-Toptorjäger Zana Demir mit einem Dreierpack in den ersten 20 Minuten die HNT-Kicker direkt auf Aufstiegskurs. Spätestens nach dem 5:0 durch Emrecan Tutak in der 64. Minute konnten schon mal die Kisten mit den Aufstiegsshirts hervorgeholt werden. Die Gäste aus Wilhelmsburg kamen in den letzten Minuten noch zu zwei Ehrentreffern, ehe Dominik Adler in der 88. Minute zum 6:2-Endstand für die HNT einnetzte.

Im Anschluss stürmten Spieler, Betreuer und Fans den Platz. Feierstimmung am Jägerhof, wo die Heimspiele der HNT-Fußballer aufgrund der andauernden Sanierungsarbeiten am Sportplatz Opferberg derzeit stattfinden. Neben dem Meistertitel in der Hamburger Bezirksliga 5 stehen die HNT-Herren auch als Aufsteiger in die Landesliga fest. Das Team des Coaching-Duos Morris Avsar und David Aslan setzt damit den erfolgreichen Weg der vergangenen beiden Jahre fort. In der Spielzeit 2019/20 blieb das Team in der Kreisliga ohne Niederlage und stieg in die Bezirksliga auf. Nach der ausgefallenen Corona-Saison 2020/21 folgte jetzt nahtlos der Aufstieg in die Landesliga.

"Ein großes Lob und Dank allen, die an dem Aufstieg in die Landesliga mitgewirkt haben", freute sich HNT-Präsident



Mark Schepanski. Er gehörte direkt nach Abpfiff zu den ersten Gratulanten. "Es wurden viele sportliche Höhen und Tiefen auf diesem Weg durchlebt. Jetzt freuen wir uns auf die ersten Landesliga-Heimspiele am Opferberg mit neuer Flutlichtanlage." Das größte Tief hatte das Team direkt nach seiner Gründung. Die Spielzeit 2018/19 war geprägt von vielen Schwierigkeiten und schlechter Disziplin. Doch die HNT-Herren lernten aus ihren Fehlern und vollzogen im Sommer 2019 den Wandel zum vorbildlichen Seriensieger. Die nächste Herausforderung heißt nun Landesliga. Das war schon das sportli-

che Ziel, als das Team 2018 neu gegründet wurde. Es besteht aus Fußbal-Iern aus den umliegenden Stadtteilen. Fast alle in der Mannschaft kennen sich schon seit langem, einige sogar schon von gemeinsamen Zeiten in der Sandkiste. Vom ehemaligen Oberligaspieler bis zum Freizeitkicker, der vorher noch nie in einem 11 gegen 11 auf dem Platz stand, ist so gut wie jeder Typ Fußballer vertreten. Aus dieser Mischung hat sich ein großartiges Team entwickelt, das nun auch der Landesliga seinen Stempel aufdrücken möchte. Wir freuen uns jetzt schon auf das erste Heimspiel der neuen Saison.

Ihr seid bei uns herzlich willkommen!

Ласкаво просимо у наше суспільство! – Добро пожаловать в наше сообщество!

Ми теж шоковані від нинішніх катастрофічних подій в Україні. "HNT", як найбільший спортивний клуб на півдні Гамбурга, хоче запропонувати допомогу тим людям, яким довелось через війну залишити Україну.

Ми запрошуємо усіх українців безкоштовно брати участь в усіх спортивних заходах. Єдина попередня умова належність вільного місця у групі або заході. Для спортзалу "FitHus" є вийнятки. Із питаннями та побажаннями звертайтесь у спортивне бюро.

Мы тоже в шоке о происходящими катастрофическими событиями в Украине. HNT, как самый большой спортивный клуб на юге Гамбурга хочет предложить помощь тем людям, которым пришлось из-за войны покинуть Украину. Мы приглашаем всех украинцев бесплатно принимать участие во всех спортивных мероприятиях. Единственное предварительное условие, это свободное место в желаемой группе или мероприятии. Для спортзала "FitHus" есть исключение. С вопросоми или пожеланием, обращайтесь в спортивным бюро.

Auch wir sind erschüttert von den katastrophalen Ereignissen in der Ukraine. Als größter Sportverein in Süderelbe möchten wir unseren Teil dazu beitragen, den Menschen zu helfen, die vor diesem Grauen geflüchtet und zu uns gekommen sind. Wir laden alle Kriegsflüchtlinge herzlich ein, kostenlos an unseren Sportangeboten teilzunehmen. Einzige Voraussetzung ist, dass in dem Sportangebot freie Plätze zur Verfügung stehen. Eine Ausnahme gilt außerdem für unser Fitnessstudio "FitHus". Meldet euch bei Fragen oder Interesse gerne zu den Öffnungszeiten in unserem Sportbüro.







Das FitHus-Kursprogramm

Montag

8:15-9:20 Hatha-Yoga 9:30-10:30 Rücken-Fit 10:45-11:45 Rücken-Fit 17:30-18.30 Spinning 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

8:45-10:00 Senioren-Yoga 10:15-11:45 Rücken-Yoga 17:30-18:30 Functional Training 18:00-19:00 Hatha-Yoga 19:00-20:00 Kraftworks

Mittwoch

9:00-10:00 Spinning 17:00-18:00 Pilates 18:15-19:15 Workout 19:15-20:15 Spinning

Donnerstag

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

Freitag

9:30-10:30 Bauch-Beine-Po 17:30-18:30 Functional Training

Samstag

11:45-13:15 Intensiv Yoga

Sonntag

10:30-11:30 Booty Workout



Alles Fragen, die ihr ab sofort von unserer Ernährungsberaterin Leonie Ternité beantwortet bekommt. Sie bietet **exklusiv für FitHus- und HNT-Mitglieder** persönliche Beratungsgespräche zum Thema Ernährung an. Auf Grundlage des bisherigen Essverhaltens erhalten sie von Leonie eine fachkundige Beratung sowie einen speziell zugeschnittenen Ernährungsplan. In nur drei Schritten kommen FitHus- und HNT-Mitglieder zu ihrer ganz persönlichen Ernährungsberatung. Einfach formlos per E-Mail **fithusernaehrungsberatung@gmail.com** direkt bei Leonie Ternité anmelden, sie vereinbart dann einen individuellen persönlichen Beratungstermin im FitHus. Bis zum Termin gibt es von ihr ein Ernährungstagebuch, das dann ausgefüllt zur Beratung mitgebracht wird.

Die Auswahl besteht dabei zwischen einem **einfachen Beratungsgespräch** (20 Euro Kostenbeitrag), das einen Gesprächstermin, Beratung und Tipps zum Thema Ernährung sowie einen Blick ins persönliche Ernährungstagebuch enthält.

Zudem gibt es das **Komplettpaket (50 Euro Kostenbeitrag)** mit zwei Gesprächsterminen, Tipps und Werte für die persönliche Ernährung sowie einem individuellen Tagesplan.

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





Die HNT ist stets auf dem neuesten Stand der aktuell gültigen Verordnung zum Infektionsschutz und macht möglich, was möglich ist. Jetzt können die HNT-Sport- und Freizeitangebote wieder ohne Einschränkungen stattfinden. Wir setzen dabei auf individuelle Eigenverantwortung und respektvollen Umgang miteinander.

Der aktuelle Stand des großen HNT-Sportprogramms findet sich immer auf hntonline.de. Bei Fragen hilft auch stets das HNT-Sportbüro - persönlich vor Ort, per Telefon oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro Cuxhavener Straße 253 ● Telefon 040 7017443



DM-Titel für die HNTMastersschwimmer feiern Erfolge



Nach langer Pandemie-Pause waren die Mastersschwimmer der HNT im März wieder erfolgreich im Becken unterwegs. Für den Glanzpunkt sorgte Erik Brügge (Foto) bei den 36. Deutschen Mastersmeisterschaften auf der langen Strecke vom 18. bis 20. März in Solingen. In der AK25 schwamm der 28-Jährige über 200 m Schmetterling in 2:26,00 Minuten zum Deutschen Meistertitel. Über die 200 m Rücken wurde er in neuer persönlicher Bestzeit von 2:25,19 Minuten Vizemeister. Eine Woche zuvor hatte Erik gemeinsam mit vier weiteren Schwimmerinnen und Schwimmern der HNT schon bei den Norddeutschen Mastersmeisterschaften in Berlin Erfolge gefeiert. Bei sechs Starts sammelte er nicht weniger als vier Norddeutsche Meistertitel und drei neue persönliche Bestzeiten. Seine Vereinskollegen Marcus Protze und Pascal Wittleben nahmen jeweils zwei Titel mit nach Hause. Lena-Marie Klatzka schwamm als Dritte über 200 m Brust einmal auf das Treppchen. Elvira Hauck wurde über 50 m Schmetterling Siebte.

Sieg im ersten Heimspiel HNT-Dartspieler starten im Pokal

Am 22. März trafen unsere Dartspieler in der ersten Runde des LDVH-Pokals auf die dritte Mannschaft des ASV Bergedorf 85. Dieses Match war eine Premiere: Erstmals fand ein Spiel der im Sommer gegründeten Darts-Abteilung im HNT-Klubraum statt. In ihrem ersten Heimspiel setzten sich unsere Darter dann auch erfolgreich mit 8:4 Sets bei 29:21 Legs durch. In der zweiten Pokal-Runde mussten das HNT-Team dann die erste Heimniederlage hinnehmen. Gegen die höherklassige erste Mannschaft des ASV Bergedorf 85 ging das Match mit 3:9 Sets bei 12:32 Legs verloren. Wer sich unseren Dartern anschließen möchte, kann donnerstags gern um 19 Uhr im HNT-Klubraum an der Cuxhavener Straße 253 vorbeischauen. Neue Gesichter – egal ob Einsteiger, Hobbyspieler oder Profi – sind immer herzlich willkommen.



Qualifikationen beim Aikido 12 Gelbgurte in der Kindergruppe

Im Oktober 2021 hatte die HNT Aikidoabteilung einen Anfängerkurs gestartet und alle Interessierten, die sich über die Zeit gemeldet haben, dazu eingeladen. Zunächst wurde ein Querschnitt aus den Aikido-Techniken gezeigt und auch einmal untersucht, wie die Techniken auf dem Schulhof zur Verteidigung angewendet werden können. Mit viel Engagement haben sich die Teilnehmer dann auf die Techniken für die erste Prüfung konzentriert.

Ende Januar war es soweit und das reguläre Training wurde durch einen Prüfungstag ersetzt. Prüfungsanwärter waren zwölf Kinder und Jugendliche. Damit war es wahrscheinlich die größte Prüfungsgruppe in unserer Abteilung. Mit vereinten Kräften haben unsere Trainer, Bente Albert und Vincent Mittag, die Prüfungen parallel abgenommen. Reichlich Unterstützung haben die Assistenten Tarek, Connor und die Kinder selbst geliefert! Die Prüfer waren sehr begeistert von den gezeigten Techniken und dass die Kinder so viel in den letzten Wochen mitgenommen haben. Daher haben Yaroslav, Jarik, Charlotte, Marianna, Noelia, Jakob F., Jakob Z., Ilja, Sam, Sofia, Zoe und Konrad ihre Prüfungen bestanden und sind jetzt Träger des gelben Gürtels.



Zwei neue Dan-Grade in der HNT

In regelmäßigen Abständen bietet der Deutsche Aikido-Bund (DAB) Prüfungen an, bei denen Aikidoka die Möglichkeit haben, die nächsthöhere Graduierung zu erreichen. Mitte März fand eine dieser Prüfungen in unserer HNT-Vereinshalle statt. Unter den vier Prüflingen waren auch die HNT-Aikido-Trainer Bente Albert (Foto) und Vincent Mittag. Unter den Augen der dreiköpfigen Prüfungskommission zeigten Bente und Vincent gemeinsam mit ihren Trainingspartnern Marcus Ehrlich und Pascal Richtarski beeindruckendes und harmonisches Aikido. Dafür hatten beide in den vergangenen Monaten unter der Leitung von Werner Conradi, dem Gründer der HNT-Aikidoabteilung (Interview auf Seite 18), intensiv geübt und ihr Aikido immer weiter verfeinert. Die Prüfungskommission würdigte das und verlieh Bente den 2. und Vincent den 3. Dan Aikido. Die beiden anderen Prüflinge, Detlef Kirchhof und Maik Schulze konnten sich nach drei Stunden auch über eine bestandene Prüfung freuen, nach ebenfalls hervorragenden gezeigten Leistungen.





Aktiv an der frischen Luft HNT-Seniorenfreizeit startet wieder

Die HNT Seniorenfreizeit startet wieder mit einigen Aktivitäten draußen an der frischen Luft. Für Frauen und Männer, die wieder etwas mehr für ihre Fitness tun und zugleich etwas mehr Gemeinschaft erleben möchten, hat die Seniorenfreizeit einiges im Angebot.

So treffen sich unter anderem die **Radfahrfreunde** jeden Donnerstag um 10 Uhr vor der HNT Vereinshalle an der Cuxhavener Straße 253. Zwei Gruppen mit verschiedenen Interessen – es wird sportlich Radgefahren oder eher gemütlich geradelt – starten von dort zu geführten Radtouren in die Süderelberegion und die weitere Umgebung.



Nordic Walking ist ein weiteres sportliches Angebot in der Gemeinschaft, welches die HNT Seniorenfreizeit anbietet. Für diese gesunde Sportart treffen sich die Frauen und Männer jeden Dienstag um 11 Uhr auf dem Parkplatz des Landhaus Jägerhof am Ehestorfer Heuweg. Ab hier gehen verschiedene Gruppen auf die schönen Walking-Strecken der näheren Umgebung.

Deutsche U17-Meisterschaft Erfolg für HNT-Nachwuchsboxer



Unser Nachwuchsboxer Fardin Noorie (mitte) stand Ende April bei der Deutschen U17-Meisterschaft im Ring. In der Gewichtsklasse bis 66 kg gewann er seinen Achtelfinal-kampf durch technischen K.o. bereits in der zweiten Runde. Im Viertelfinale musste sich Fardin dann nach Punkten geschlagen geben. Für ihn war die Teilnahme trotzdem ein großer Erfolg, konnte er bei dem Event in Wittenburg doch viele wertvolle Erfahrungen sammeln. Ein großer Dank geht ans Trainerteam Christian Morales und Durak Ince für die Unterstützung während der Meisterschaft.



ALLES **MACHBAR**



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





Erster Weltmeistertitel für die HNT Irish Dance Academy! Riesenerfolg nach zwei Jahren W.I.D.A.-WM-Pause

Vom 21. bis 24. April fanden zum ersten Mal seit 2019 wieder die Weltmeisterschaften der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) statt. Nach zweijähriger pandemiebedingter Absage trafen sich über 60 Schulen aus 13 Nationen – darunter neben England, den Niederlanden, Spanien auch die USA, China und sogar aus der Ukraine – in Moers, um vier Tage lang gegen- und miteinander bei den World & International Championships 2022 zu tanzen. Die Startgemeinschaft der HNT Irish Dance Academy und der "Diekdanzers-Altes Land" reiste mit 20 Tänzerinnen und einem Tänzer im Alter zwischen sieben und 50 Jahren ins Ruhrgebiet und zeigte sich erneut erfolgreich in Solo- und Teamkategorien: Nach über 80 Starts stand fest, dass nicht nur zahlreiche Pokale, Schärpen und Medaillen auf das Konto der Norddeutschen gingen, sondern auch das große Ziel endlich erreicht wurde - der Weltmeistertitel!





Diesen erreichte die Startgemeinschaft mit der sechsminütigen Show "Pippi Longstocking" (zu Deutsch: "Pippi Langstrumpf"). Mit einer Mischung aus Instrumental- und modernen Versionen der Originalfilmmusik und traditionellen irischen Stücken überzeugte der Kader die fünf Richter und begeisterte das Publikum und die mitgereisten Familien. Insbesondere die von den Eltern genähten und gebastelten fantasievollen Kostüme und aufwändigen Kulissen, die per Anhänger transportiert und vor Ort montiert wurden, sorgten für Lacher und Überraschungseffekte. Von den Richtern besonders hervorgehoben wurden die schauspielerische Leistung der Hauptdarstellerin Angelina Sziegat (14) als Pippi sowie die witzige und stimmige choreographische Umsetzung der Handlung, die von Anna Krüger gemeinsam mit Jenny Paatz entwickelt wurde. "Der Entstehungsprozess dieser Show ist in unserer bisherigen Geschichte einzigartig". so Gründerin und Leiterin der HNT Irish Dance Aacademy. Anna Krüger: "Während der Corona-Zwangspausen haben wir intensiv Online-Unterricht genutzt und darin die Möglichkeit entdeckt, mit unserer in Süddeutschland lebenden Gastdozentin Jenny regelmäßiger zu üben, als bisher durch



shops bei uns in der HNT möglich. Nachdem wir darin routiniert geworden sind, haben wir es zusammen gewagt, eine so lange Choreografie auf große Distanz zu erarbeiten."

In diversen Zoom-Meetings haben die beiden Dozentinnen zunächst gemeinsam mit ihren Schülern Ideen gesammelt. "Dann haben wir Jenny live in die Halle geschaltet oder sie regelmäßig mit Videomaterial von den Fortschritten bei den Proben und beim Kulissenbau versorgt", berichtet Anna Krüger weiter. "Erst am Osterwochenende, also wenige Tage vor der Anreise zur WM, haben wir dann in Präsenz alle zusammen täglich über acht Stunden geprobt. Das Risiko hat sich gelohnt und es war für alle Beteiligten eine aufregende und zusammenschweißende Erfahrung. Wir sind so stolz auf uns, die engagierten Helfer und unsere Tänzerinnen und Tänzer." Zusätzlich zum ersten Platz in der Disziplin "Show" ertanzte der Kader zwei Vize-Meistertitel in den traditionellen Gruppentänzen: Das achtköpfige Céilí-Team der Jugendlichen unter 17 Jahren und das erfahrene Kinderteam der unter 12-Jährigen wurde jeweils Zweiter. Das mit vier Wettbewerbsneulingen besetze zweite Kinderteam kam auf den dritten Platz, ebenso die amtierenden Western European Champions in der Kategorie Figure Choreographie, die im November 2021 mit Anna Krügers Kreation "Return" gewonnen hatten. Weitere Pokale gingen an die Quartette: Die Four Hand-Teams belegten die Platzierungen drei, vier und sechs. Außerdem sorgte Birgit Engelken (50) für eine weitere gelungene Premiere. Sie schaffte es auf Anhieb in den Recall in der Traditional Set Competition, in der drei von neun vorgegebenen traditionellen Hard Shoe-Tänzen getanzt wurden. "Ich habe mich schon morgens bei der Auslosung der Tänze für meine Altersklasse Ü30 so gefreut, weil einige meiner Lieblingstänze drankamen. Dass ich dann in allen Runden auch noch gute Durchläufe hatte, es auch gleich beim ersten Versuch auf das Treppchen schaffe und gegen viel jüngere Gegnerinnen auf Rang vier platziert wurde, kann ich kaum fassen", so Engelken.









Neuer Workshop gestartet Line Dance für Anfänger



Die Tanzabteilung der HNT hat unter der Leitung von Kerstin Muche einen neuen Line Dance-Workshop für Anfänger gestartet. Bereits seit 2009 gibt es in der HNT feste Line Dance-Gruppen und es bietet sich nun für neue Interessenten die Chance, in die beliebte Tanzart einzusteigen.

Über 25 Country-Fans erschienen und nutzten die Gelegenheit, um die ersten Grundschritte zu erlernen. Der passende Tanz wurde ein paarmal "trocken", das heißt ohne Musik, eingeübt. "Eins und Zwei, Drei und Vier", zählte Kerstin Muche laut vor. Kommandos wie "Walk, Walk, Walk, Touch –

Im Dance Team Germany Ticket zum World Dance Contest Anfang April ertanzten sich Klara Schwemer (14), Arina Seibel (15), Susanne Sikorski (17) und Pauline Brenke (24) von der HNT Ballett Compagnie das Ticket zum World **Dance Contest. Beim Deutschen Bal** lettwettbewerb in Fürstenfeldbruck belegten die vier Tänzerinnen mit dem Quartett "Aubade" den zweiten Platz. In der Kategorie Duett/Trio erreichten Susanne Sikorski (Foto) und Pauline Brenke den dritten Platz. Damit sicherten sich die HNT-Tänzerinnen die Teilnahme an der Finalrunde des World Dance Contest. Im Juni treten sie nun im österreichischen Villach als Teil des **Dance Teams Germany gegen interna**tionale Konkurrenz an. **Foto: Nadine Seuss**

Back, Back, Touch", tönten den Abend über durch die Halle. Das sind nur einige Schritte der vielfältigen Choreographien des Line Dance. Die Tänze werden in "2 Wall" (zwei Wände) und "4 Wall" (vier Wände) unterschieden, was das Tanzen gelegentlich zum Gehirnjogging macht. Es ist einfach Schritte in eine Richtung zu tanzen, aber das gerade Erlernte in die anderen drei Richtungen der Halle abzurufen, kann dann schon etwas schwieriger sein. "Hier wird eben nicht nur der Körper, sondern auch der Geist trainiert", erklärte die Kursleiterin. Sobald dann aber die passende Musik aufgelegt wurde, verstanden die Tänzer schnell das Prinzip der Fußakrobatik und vertanzten sich kaum noch. "Keine Sorge, den werden wir nächste Woche wiederholen", beruhigte Muche die Teilnehmer, die noch Probleme hatten. Nach zwei Stunden Training gingen die Teilnehmer zufrieden nach Hause und freuten sich auf das Training in der kommenden Woche.

Die Just Dance Competition ist zurück! HNT-HipHop-Spektakel am 3. September in der Neugrabener CU Arena



Nach zwei Jahren Zwangspause kehrt unsere Just Dance Competition endlich auf die Bühne zurück. Freut euch am Samstag, 3. September auf ein großes HipHop-Spektakel in der Neugrabener CU Arena. Reserviert euch den Termin schon mal im Kalender oder noch besser: Meldet euch jetzt an und seid selbst mit eurer Formation dabei. Seit dem 24. April läuft die Anmeldephase. Sichert euch euren Startplatz zur JDC 2022 ganz einfach online auf der JDC-Homepage justdancecompetition.de/anmeldung. Die JDC ist das verbandsunabhängige Turnier für Hip-Hop- und Videoclip-Formationen in Raum Hamburg. Nach dem Motto "Just Dance" bietet es eine Plattform, auf der ihr eure Leidenschaft fürs Tanzen präsentieren und euch im freundschaftlichen Rahmen mit den besten Formationen aus dem Norden messen könnt. Euch sind in Sachen Kreativität und Ausrichtung einzelner Tanzstile keine Grenzen gesetzt. Für aktuelle Infos folgt der JDC am besten auf Facebook oder Instagram. Auf justdancecompetition.de findet ihr ebenfalls weitere Infos, etwa zum Regelwerk und den Teilnahmebedingungen.

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







Lust auf Tischtennis? Spannende Duelle an der Platte

Die vergangene Spielzeit der HNT Tischtennis-Abteilung wurde von der Pandemie ausgebremst. Bei den Erwachsenen wurden die Punktspiele Stück für Stück abgesagt, die Jugendmannschaft konnte ihre Spiele teilweise noch austragen. Der guten Stimmung in der Abteilung tat dies keinen Abbruch. Man war froh, dass der Trainingsbetrieb trotz Corona den gesamten Winter über stattfinden konnte. Und die Mitglieder wurden kreativ: So gab es innerhalb der Mannschaften Versuche, im normalen Training mit Durchmischung verschiedener Spieler einen Spiel-Spaß-Effekt im Turniermodus zu gestalten. Jetzt freut sich die HNT-Tischtennis-Abteilung auf die kommenden Spielzeiten.

"Wir sind sehr stolz darauf, dass der Erwachsenenbereich ab 2023 durch zwei bis drei Spielerinnen und Spieler aus der eigenen Jugend verstärkt wird", so Abteilungsleiter Axel Beifuß. "Und im Jugendbereich freuen wir uns immer über neue Gesichter. Sollte Ihr Kind Lust haben reinzuschnuppern, begleiten Sie es gerne zu den Trainingszeiten in die Halle. Schläger zum Probieren sind vorhanden." Auch bei den Erwachsenen sind ehemalige Spielerinnen und Spieler, die Lust haben wieder den kleinen schnellen Ball zu spielen, immer herzlich willkommen. Für Fragen steht Axel Beifuß gern zur Verfügung, E-Mail tischtennis@hntonline.de.

HNT Tennis-Nachwuchs ist fit Gelungene Saisonvorbereitung

Der 24. April stand für die HNT Tennis-Jugendmannschaften U9, U12 Juniorinnen, U15 Junioren und U18 Junioren ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Punktspiele der kommenden Sommersaison 2022. Mit Unterstützung von zahlreichen Eltern lieferten sich die Youngster auf der HNT Tennisanlage tolle Wettkämpfe. Besonders die Spieler der neu gegründeten U9-Mannschaft konnten erste Erfahrungen inpuncto Spielregeln und Wettkampfpraxis sammeln. Am Ende wurden alle Spielerinnen und Spieler mit Wiener Würstchen und Kartoffelsalat bewirtet.

Aufgrund von Platzmangel konnten die Vorbereitungsspiele für die U12 Junioren und U18 Juniorinnen nicht gleichzeitig stattfinden. Die HNT-Tennisabteilung dankt Richard Lich, Chaker Bouhlel und Hailin Li für die Betreuung sowie Novo für das Essen. Allen Jugendmannschaften viel Erfolg in der Sommersaison 2022!



Veränderung im Tennis-Trainerteam

Die HNT Tennisabteilung hat die Zusammenarbeit mit dem bisherigen Trainer Grzegorz Folwarski beendet. Wir bedanken uns bei ihm für die temporäre Unterstützung des HNT-Trainerteams in der Sommersaison 2021 sowie in der Wintersaison 2021/2022 und wünschen Grzegorz alles Gute für die Zukunft. Wir bitten alle Mitglieder, die bei Grzegorz trainiert haben, sich beim Sportwart der HNT Tennisabteilung Sergej Naumann (Mobil 0176 48280565, E-Mail hnttennisliga@gmail.com) oder bei unserem Jugendwart Hailin Li (Mobil 0171 6932998, E-Mail hasont@t-online.de) zu melden, um das Training fortzusetzen.





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?

Standort Neugraben: Cuxhavener Str. 355 • 21149 Hamburg Standort Harburg: Harburger Schloßstraße 30 • 21079 Hamburg Standort Hamburger Innenstadt: Hohe Bleichen 5 • 20354 Hamburg

















Verstärkung im Trainer-Team Yoga & Gymnastik mit Sylvia Albers



Schon seit Ende 2021 unterstützt Sylvia Albers das HNT-Trainerteam als Übungsleiterin im FitHus und in anderen Bereichen. Im Gesundheitssport hat sie unter anderem die Gruppen von Astrid Röttger übernommen, die aus gesundheitlichen Gründen etwas kürzer treten muss. Sylvia ist sowohl ausgebildete Yogalehrerin als auch Trainerin für Gymnastik mit Senioren. Mit Begeisterung bringt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen in die Trainingstunden ein. Auch bei zwei neuen Angeboten könnte ihr sie erleben:

Gesundheitssport: Gymnastik für Frauen ab 50

Möchtest du Bewegung in dein Leben bringen? Stell dir vor, du fängst einfach mit Gymnastik an. Gymnastik wirkt wie ein Jungbrunnen. Sie kräftigt die Muskulatur, macht dich beweglich und deine Gelenke geschmeidig.

Zum Gymnastikprogramm von Gesundheitssport-Trainerin Sylvia Albers gehören Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit kleinen Geräten, wobei Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Frauen ab 50. Das gemeinsame Motto lautet: aktiv und gesund das Leben genießen. Es wird empfohlen zuvor ärztlichen Rat einzuholen, ob auf bestimmte Übungen besser verzichtet werden sollte.

Die Gruppe trifft sich dienstags von 18.45 bis 19.45 Uhr in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253.

Yoga:

Kraftvoll in den Frühling starten

Bist du schon aus dem Winterschlaf erwacht? Um wieder Energie zu schöpfen, kann aktivierendes Yoga Wunder wirken. Freue dich auf die wöchentliche Yogaeinheit mit Sylvia Albers – Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Ihre ganzheitliche Yogapraxis umfasst unterschiedliche Yogastile – wohl durchdacht und kreativ. Auch der sportliche Aspekt kommt hier nicht zu kurz. Deine Muskulatur wird gestärkt, Gesundheit und Fitness gefördert.

Jeweils **donnerstags von 20 bis 21.15 Uhr** nimmt dich Sylvia in der **Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19** mit auf eine energetisierende Reise durch deinen Körper. Ein Probetraining ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Weitere Infos gibt es im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.

Gutes für den den Rücken Probleme vorbeugen und lindern

Zwickt und zwackt es erst einmal im Rücken, wird der Alltag schnell zur Qual. Mit dem richtigen Training kann man dem vorbeugen und oft auch bestehende Probleme lindern. In den HNT Gesundheitssport-Kursen "Rückengymnastik 55+" und "Gesunder Rücken" machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genau das. Ziel ist vor allem die Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur.

Dafür stehen bei Übungsleiterin Susanne Rehder Wirbelsäulengymnastik, die Stärkung des Beckenbodens, Mobilisation und Sturzprävention auf dem Programm. Das tut nicht nur dem Rücken gut, es verbessert zusätzlich auch noch die eigene Körperhaltung und Beweglichkeit.

Der Kurs "Rückengymnastik 55+" findet immer montags um 18 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch, Hausbrucher Bahnhofstraße 19 statt. Im Anschluss ab 19 Uhr folgt dann der Kurs "Gesunder Rücken". Wer das Training einmal ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen, einfach am Montagabend vorbeizuschauen.

NEU: Achtsames Gehen Fitness mit Gutem für Geist & Seele

Nordic Walking einmal anders: Ab Mittwoch, 6. Juli startet die neue Gruppe "Achtsames Gehen" unter der fachkundigen Anleitung von Susanne Kaden. Im Unterschied zu ihren anderen Walking-Gruppen liegt der Fokus der erfahrenen Gesundheitssport-Trainerin hier auf Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. "In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger im Hier und Jetzt zu verweilen", erklärt Susanne. "Ich möchte, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den eineinhalb Stunden die Aufmerksamkeit ganz auf sich und ihren Körper lenken."

Die Gruppe trifft sich ab dem **6. Juli jeweils mittwochs um 9 Uhr** auf dem **Parkplatz am Fischbektal.** Es kann mit und ohne Stöcken gewalkt werden. Diese Bewegung an der frischen Luft ist für alle Altersklassen geeignet. "Im Kurs wollen wir nicht nur unsere Fitness etwas verbessern. Es soll vor allem auch dem Geist und der Seele gut tun!"

Eine vorherige Anmeldung für den Kurs ist erforderlich. Dafür und für weitere Fragen steht Susanne Kaden, Telefon 040 7968378, zur Verfügung. Sollte sie einmal nicht erreichbar sein, hilft natürlich auch das HNT-Sportbüro weiter: Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de





HNT Rehaprogramm: "Fight against Long Covid" Sport nach einer Corona-Erkrankung – ein Programm von & mit Rita Kühn

Wenn Symptome wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten nach einer Corona-Infektion anhalten, dann spricht der Hausarzt meist von einem "Long Covid"- oder "Post Covid"-Syndrom (PCS). Bislang ist nicht genau bekannt, warum einige Menschen darunter leiden und andere nicht. Einige Erklärungen* werden aktuell in Betracht gezogen:

- Trainingsmangel bzw. ein Rückgang der körperlichen Gesundheit nach einer längeren Inaktivität
- anhaltende Entzündung und Belastung des Immunsystems durch das Virus selbst
- verminderter Blut-Sauerstoffgehalt und daher eine höhere Erschöpfbarkeit
- · längerer Heilungsprozess nach der Erkrankung
- anhaltende, überschießende Reaktion des Immunsystems auf die Virusinfektion
- · bestehende Vorerkrankungen
- Folgen des gesellschaftlichen Lockdowns

Mit dem **8-Wochen-Programm** wollen wir gegen die Kraftlosigkeit antrainieren, um neue Motivation und Lebensfreude zu finden. Gezieltes Training für das Herz-Kreislauf-System. Unsere kognitiven Fähigkeiten (Train your Brain) und unsere Muskeln werden dabei helfen. Das Thema Ernährung und natürliche Entgiftung spielt ebenfalls eine wichtige



Rolle. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer nach dem Programm in weiterführende Rehasportgruppen oder andere Sportangebote der HNT überzuleiten, um die körperliche Fitness nachhaltig zu verbessern und aufrecht zu erhalten.

Die Kurstermine:

Dienstags, 10 bis 12 Uhr – Training in der Natur Start am 2. August 2022

Mittwochs, 12 bis 14 Uhr – Training im HNT-FitHus Start am 3. August 2022

Die Teilnahme an diesem Kurs unter der fachkundigen Anleitung von Rita Kühn ist auch ohne eine HNT-Vereinsmitgliedschaft möglich. Weitere Infos und Anmeldung bei Meike Paul, E-Mail gesundheitssport@hntonline.de oder Telefon 040 72961388.

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





Markt Apotheke Neugraben – Partner von AVIE

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



^{*} gemäß Leitlinie "Long-/Post-COVID-Syndrom" für Betroffene, Angehörige, nahestehende und pflegende Personen, die sich auf eine ärztliche Leitlinie stützt ("S1-Leitlinie Long-/Post-COVID" der AWMF; Registernummer 020-027)





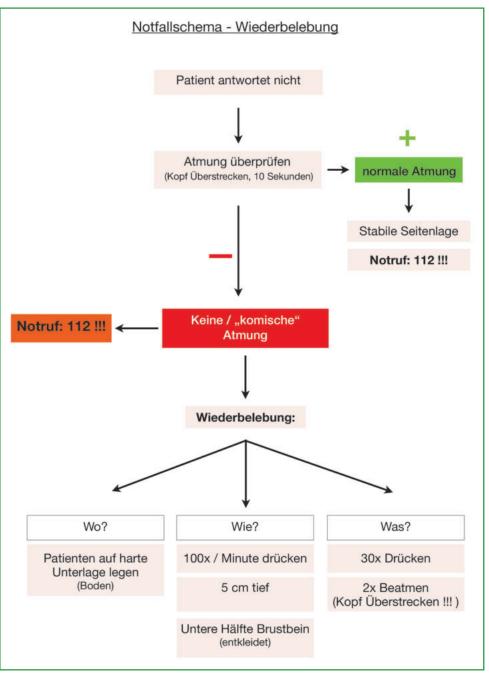
Reanimationstraining für die HNT-Herzsportgruppen Im Notfall wissen, was zu tun ist

Fast jeder hat wahrscheinlich schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht – die meisten vermutlich zuletzt vor der Führerscheinprüfung. Für viele ist es zumeist lange und damit zu lange her. Immer wieder betonen die ehrenamtlichen Ärzte, die regelmäßig die HNT-Herzsportgruppen betreuen, wie wichtig eine wiederholte Auffrischung der Notfallmaßnahmen ist: Sie retten im Ernstfall Leben!

Leider musste das speziell für die HNT-Herzsportgruppen organisierte Reanimationstraining coronabedingt zunächst verschoben werden, aber nun konnte es im April endlich stattfinden.



Der langjährige HNT-Herzsportarzt Dr. Gerd Bode und die HNT-Herzsportärztin und Rettungssantäterin Lena Schirmer - auf dem Bild zusammen mit HNT Übungsleiterin Bianca Barda (links) - leiteten die Herzsportlerinnen und Herzsportler mit jeweils einem Angehörigen durch ein einstündiges Kompaktprogramm. Nach der Theorie probierten alle die stabile Seitenlage und die Reanimation auch praktisch aus. Für Samstag, 11. Juni ist noch ein weiterer Termin für die Dienstags-Herzsportgruppen in Vorbereitung.



Fit und locker – mit Hocker Ein vielseitiges Bewegungsprogramm – donnerstags von 10 bis 11 Uhr

Unter der Leitung der erfahrenen HNT-Übungsleiterin Verena Wulf (Bild: dritte von rechts) erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Bewegungsprogramm "Fit und locker – mit Hocker" ein abwechslungsreiches Training im Stehen, Gehen und Sitzen. Bei den einzelnen Übungen geht es vorrangig um Kräftigung, Dehnung und Koordination. Entspannungsübungen gehören ebenso dazu.

Die **Hockergymnastik** eignet sich für Erwachsene jeden Alters. Wer das vielseitige Bewegungsprogramm einmal kennenlernen möchte, kann gern spontan zu einem Probetraining vorbeikommen. Die Gruppe trifft sich immer **donnerstags von 10 bis 11 Uhr in der HNT-Vereinshalle**, **Cuxhavener Straße 253**.



Ein Teil der Hockergymnastikgruppe hat während der Coronazeit fleißig im Freien trainiert.





und entdecke dort auch deine Job-Chancen in unserem Team!

#vollmeinharburg







"In schwieriger Saison voll überzeugt" VTH-Damen: Gute Leistung in der Regionalliga führte zum Klassenerhalt



14 Siege, sechs Niederlagen in der Saison 2021/22 - das hört sich sehr erfolgreich an. Tatsächlich landeten die Damen des VT Hamburg am Ende auf dem zweiten Platz der Abstiegsrunde. Grund dafür war ein merkwürdiger Modus, den sich der Bundesspielausschuss für die Regionalliga Nord ausgedacht hatte. Die Staffel wurde zunächst zweigeteilt ausgespielt, es folgten Auf- und Abstiegsrunde. Dort sicherten sich die VTH-Damen im März deutlich und souverän den Klassenerhalt. Einige Monate zuvor gab es noch viele Unwägbarkeiten. Das junge Team um die Trainer Gerd Grün und André Thurm hatte ein Jahr lang aufgrund der Pandemie keine Spielerfahrung sammeln können. Die sportliche Entwicklung war offensichtlich, aber keiner wusste, ob es reichen würde, um konkurrenzfähig zu sein. Nach dem ersten Saisonspiel, einer 1:3-Niederlage in Kiel, wuchsen die Sorgenfalten beim Trainerteam. Stabilisiert wurden die Leistungen im Laufe der Vorrunde auch wegen der Zugänge von Mie Dickau und Tini Adam. Die Abläufe funktionierten immer besser. So wurde jede gegnerische Mannschaft im Verlauf der Saison einmal geschlagen. In der CU Arena blieb das junge Team bis Saisonende ungeschlagen.

Doch dann schlug die Pandemie zu: Nach dem Spiel gegen den MSV Pampow zum Abschluss der Vorrunde im Januar infizierten sich sechs Spielerinnen mit dem Coronavirus. Der Trainingsbetrieb war drei Wochen schwer gestört. Die Spielerinnen waren unterschiedlich mit dem Virus belastet und die Pausen auch entsprechend. Das erste Spiel in der Play-Down-Runde konnte verlegt werden. Beim nächsten Spiel im Kieler Stadtteil Wik trat eine Jugendmannschaft an. Die Niederlage war wenig überraschend. Ein herber Verlust musste zudem im Trainerteam verzeichnet werden: André Thurm verlies das VT Hamburg und trat die Landestrainerstelle in Schleswig-Holstein an.

Auch auf Spielerinnenseite reduzierte sich der Kader. Mie Dickau und Lina Scholz mussten aus beruflichen Gründen ihre Einsätze beim VT Hamburg im Training und Spiel absagen. Daniela Paukert verlies das Team aus einem freudigen Grund: Sie erwartet Nachwuchs. Aus der Not wurde eine Tugend gemacht. Die Mädchen der Jahrgänge 2006/07 wurden in das Training und Spiel der Regionalligamannschaft integriert. All dem entgegen stand die sportliche Entwicklung. Im Play-Down wurden alle Spiele nach der Niederlage in Wik gewonnen. Der Klassenerhalt war zwei Spieltage vor Ende schon gesichert.

"Das Team hat in der schwierigen Saison voll überzeugt. Die sportliche Entwicklung schritt stetig voran. Das war eine starke Leistung. Wir blicken zuversichtlich auf die kommende Saison. Im Gros bleiben wir zusammen und haben fest im Sinn, gemeinsam die nächsten Schritte zu machen", schaut Trainer Gerd Grün nach vorne.

Nachwuchs sammelt Erfolge bei Landesmeisterschaften

Dass der Titel an das VTH-Leistungszentrum geht, stand bei der Hamburger U13-Meisterschaft schon vor dem Halbfinale fest. Beim Heimturnier in der Neugrabener CU Arena hatten sich im April gleich vier VTH-Nachwuchsteams ins Halbfinale gespielt. Am Ende setzten sich Lilly, Ksenia, Maya und Marlene gegen die vereinseigene Konkurrenz durch. Dieses Ergebnis ließ auch Trainer Gerd Grün jubeln, der den 2010/2011er Jahrgang seit mehr als zwei Jahren betreut.

"Im Herbst 2019 waren wir in den Grundschulen der Umgebung zu Gast und haben unseren Sport präsentiert. So ist diese Trainingsgruppe mit inzwischen rund 30 Mädchen entstanden", berichtet Grün. Die Pandemie konnte dem Volleyball-Elan der Mädchen nichts anhaben. "Wir haben in der Zeit lustiges Onlinetraining gemacht. Verrückterweise ist die Gruppe in dieser Zeit sogar noch angewachsen, da die Mädchen Freundinnen eingeladen haben." Die Begeisterung für

den Volleyballsport teilen auch die Spielerinnen in den anderen Jahrgängen des VTH-Leistungszentrums. Es wird in der Regel mehrmals die Woche trainiert. An den Wochenenden stehen dann Spiele und Meisterschaften an – volles Programm für den engagierten Nachwuchs und das Trainerteam des Leistungszentrums.

Doch die Anstrengungen zahlen sich dann auch aus. So gelangen in diesem Frühjahr noch weitere Erfolge bei den Landesmeisterschaften: Die U16 des VTH erreichte die Plätze zwei und vier bei der Hamburger Meisterschaft und wurde Fünfter bei der Norddeutschen. Den Hamburger Meistertitel und einen dritten Platz gab es bei der erstmalig durchgeführten Hamburger Meisterschaft der U15. Bei der U14 gab es ebenso Bronze wie bei der U18. Der U18-Nachwuchs legte anschließend noch einen fünften Platz bei der Norddeutschen Meisterschaft nach.



VT Hamburg Beachsommer 2022 Turniere und Meisterschaften im HNT Sportpark Opferberg

Raus aus der Halle, rein in den Sand: Im Sommer stehen für unsere Volleyballerinnen wieder zahlreiche Trainingseinheiten auf der Beachanlage im HNT Sportpark Opferberg an. Außerdem freuen wir uns auf viele spannende Turniere und Meisterschaften auf der Anlage.

Dazu seid ihr als Zuschauer herzlich eingeladen. Genießt etwas Beachfeeling und fiebert mit bei spannenden Ballwechseln – egal ob bei den Erwachsenen oder im Jugendbereich. Der **Eintritt ist für Zuschauer** generell **kostenfrei**.



Turniere Damen

Sa., 21. Mai - C-Turnier Fr./Sa., 10./11. Juni - A-Turnier So., 12. Juni - C-Turnier Fr./Sa., 1./2. Juli - A-Turnier



Landesmeisterschaften Jugend

Sa., 18. Juni - U15 So., 19. Juni - U16

Jugend-Turnierserie #WeBeach

Sa., 21. Mai - U15 Mi., 25. Mai - U15/U18 So., 12. Juni - U15 Do., 7. Juli - U15/U18



Beachvolleyball Feriencamp Freizeitspaß vom 18. bis 22. Juli

Von Pritschen und Baggern über Blocken und Stellungsspiel: In unserem Beachvolleyball-Feriencamp lernen Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 14 Jahren die grundlegenden Techniken. Es wird ausprobiert, geübt und gespielt – alles selbstverständlich mit ganz viel Spaß! Mehr Infos hierzu und den weiteren HNT-Ferienangeboten auf Seite 20 oder auf hntonline.de/ferienspass.





HAMBURGS NATUR IN MOORFLEET GENIESSEN!

Die citynahe Freizeit-, Event- und Golflocation ist auch für Nicht-Golfer eine echte Bereicherung. Die offene Elb-Lodge mit Sonnenterrasse lädt zum entspannten Familienausflug ein. Unser Tipp: Am Wochenende einmal ausspannen, Minigolf in der Natur erleben und Café und Kuchen in der Sonne genießen.

Vorlandring 16 – 22113 Hamburg Fon: (0 40) 819 78 79-0 – mail@golflounge.de – www.golflounge.de







"Ich lerne beim Aikido auch jetzt immer noch was dazu" Aikido-Abteilungsgründer Werner Conradi (75) im Gespräch

Unser Ehrenmitglied Werner Conradi gibt mit 75 Jahren den Staffelstab in der Aikido-Abteilung weiter. So ganz will er aber nicht aufhören. Wir haben mit ihm über seine Pläne, Geburtstagsfeiern und natürlich seine Aikido-Abteilung gesprochen.

Lieber Werner, zuerst herzlichen Glückwunsch, du bist Anfang April 75 Jahre alt geworden. Hast du groß gefeiert?

Nein, ich feiere meine Geburtstage nie. Schon seit ich 60 geworden bin, mache ich das nicht mehr. Stattdessen gehe ich mit meiner Frau immer Essen. In diesem Jahr standen allerdings plötzlich ein paar Aikido-Freunde aus dem Ruhrpott morgens um halb Neun vor der Tür, als ich noch geschlafen habe. Ich bin eigentlich kein Mensch der Überraschungen liebt, aber was soll man da machen. [lacht]

Ihr hattet aber trotzdem einen schönen Tag, oder?

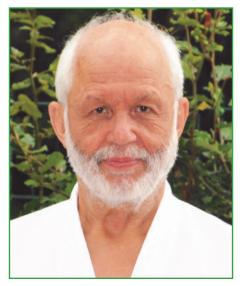
Es war ein toller Tag. Wir haben bestimmt vier, fünf Stunden zusammengesessen. Man sieht sich sonst leider immer weniger, weil ich immer weniger auf Lehrgänge fahre. Und Corona hat da in den letzten beiden Jahren auch wenig Möglichkeiten gelassen.

Du gibst den Trainerstab in der HNT Aikido-Abteilung jetzt weiter. Ist man denn mit 75 Jahren zu alt für Aikido?

Nein, aber man kann nicht mehr alles sauber vormachen. Und ich denke, dass gerade die jüngeren Leute jemanden brauchen, der das kann. Gerade für die Fallschule und einige Techniken, bei denen man fix sein muss. Das bin ich nicht mehr. Ich kann noch Vieles gut erklären und auch vormachen, aber eben nicht mehr alles. Deshalb ist es Zeit, dass ich mich da etwas zurücknehme

Klingt so, als wenn du uns nicht ganz verloren gehst ...

Ja, ich suche schon was, das ich danach machen kann. Eine Idee wäre ein Waffentraining. Das kann man noch bis ins hohe Alter machen. Da werde ich nach dem Sommer mal mit dem neuen Abteilungsleiter Vincent Mittag und seinem Stellvertreter sprechen, ob wir da vielleicht eine Trainingszeit freischaufeln können. Ich will auf jeden Fall weiter etwas machen, wo der Kopf gefordert wird, und nicht nur mein Cardio-Training zu Hause im Keller. [lacht]



Was gefällt dir am Aikido?

Dass du eigentlich nie stehen bleibst, sondern auch jetzt immer noch was dazulernst. Beim Laufen zum Beispiel wird man irgendwann nur noch langsamer. Beim Aikido und den anderen Budosportarten entwickelt man sich aber auch in meinem Alter immer noch weiter. Und im Vergleich zum Judo oder Ju-Jutsu ist beim Aikido alles etwas ruhiger, wir haben keine Wettkämpfe oder Ähnliches.

Du hast gerade einen Vergleich zum Laufen gezogen. Du warst früher selbst Läufer, ist das richtig?

Ja, bevor ich 1989 mit Aikido angefangen habe, war ich Langstreckenläufer. Ich habe damals auch an der Winterlaufserie der HNT teilgenommen. Ich hatte dann eine Krebsoperation und bin anschließend wieder meine Runde durch den Harburger Stadtpark gelaufen. Normalerweise brauchte ich für die Strecke um die Außenmühle immer zwölf oder 13 Minuten, und auf einmal waren es 20 Minuten. Ich habe mir dann lieber etwas anderes gesucht, habe vom Aikido in der Zeitung gelesen und bin dabei hängen geblieben.

Wie bist du dann zur HNT gekommen? Ich wurde aus meinem alten Verein leider weggemobbt. Nachdem ich da Ende 2007 aufgehört hatte, habe ich erst mal beim Bramfelder SV und der HTBU trainiert. Irgendwann riefen mich dann zwei Aikidoka aus meinem alten Verein an, die ich dort trainiert hatte. Sie hatten den Verein auch verlassen und haben mich gefragt, ob ich nicht was Neues gründen will. Ich habe zunächst erfolglos alle Hamburger Vereine mit einer Judo-Abteilung angeschrieben. Dann kam aber der Kontakt zu Mark Schepanski und der HNT zustande. Und im Oktober 2008 startete dann das Projekt Aikido in der HNT. Wir haben es in der Aula der Schule am Falkenberg vorgeführt. Mark Schepanski hatte dafür gesorgt, dass die Schule Matten bekommt. Auf denen haben wir dann zunächst in der Aula trainiert und sind dann so ganz allmählich in die Sporthalle rübergerutscht. Wir haben damals mit 20 Leuten angefangen und waren nach zwei Jahren schon über 50. mit einer tollen Kinderabteilung.



www.schlatermund.de

info@schlatermund.de





TEAMLINE SIX WINGS

Perfekt für Dich und Dein Team!



GEMEINSAM GEWINNEN | www.erima.de





Sommer, Sonne, Ferienspaß Gleich sieben HNT Feriencamps warten auf eure Anmeldung



In den diesjährigen Hamburger Sommerferien bietet die HNT insgesamt sieben Feriencamps für Kinder und Jugendliche an. Unsere jungen Gäste werden dabei immer eine Woche lang von Montag bis Freitag den Tag über betreut. Freut euch auf jede Menge Spiel und Spaß sowie ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Die Camps finden fast alle im HNT Sportpark Opferberg statt. Bei hoffentlich gutem Wetter geht es dort raus auf den Platz, bei Regen stehen mehrere Hallen zur Verfügung. Eine Ausnahme gilt für unser Golf-Feriencamp. Das veranstalten wir wie schon im vergangenen Jahr gemeinsam mit der Golf Lounge Hamburg auf der Anlage "Red Golf" in Moorfleet. Sport und viel Bewegung machen bekanntlich hungrig. Deshalb gehört zu unserem Feriencamp-Angebot auch immer ein tägliches Mittagessen. Unser Partner famila Neu Wulmstorf stellt außerdem frische und gesunde Snacks für zwischendurch zur Verfügung. Dazu gibt es ausreichend Getränke für die jungen Sportlerinnen und Sportler.

Jetzt noch anmelden:
HNT Leichtathletik
Feriencamp
vom 23.-27. Mai
Infos und Anmeldung:
hntonline.de/ferienspass

Unsere Sommerferien-Camps 2022 im Überblick:

11.-15. Juli HNT-Feriencamp (6-14 Jahre)

18.-22. Juli Fußball-Camp (6-14)

18.-22. Juli Beachvolleyball-Camp (10-14)

25.-29. Juli Dance-Camp (6-14) 25.-29. Juli Golf-Camp (10-14)

1.-5. August Leichtathletik-Camp (8-13)

8.-12. August HNT-Feriencamp (6-14)

Die Feriencamps in der ersten und letzten vollen Woche der Sommerferien bieten ein bunt gemischtes Sportprogramm. Hier können eure Kids verschiedene Sportarten ausprobieren. Alle anderen Camps haben einen sportlichen Schwerpunkt. Mal dreht sich die ganze Woche alles um Fußball, die andere Woche verbringen unsere Camper im Sand auf der Beachvolleyball-Anlage. Für HNT-Mitglieder kostet die Teilnahme (5 Tage inklusive Verpflegung) 100 Euro, für HNT-Geschwisterkinder 90 Euro. Nichtmitglieder sind mit 125 Euro dabei. Unser Tipp: Mit dem Hamburger Ferienpass sind es nur 105 Euro. Spezielle Preise gelten für das Golf-Feriencamp. Hier kostet die Teilnahme 299 Euro, mit dem Hamburger Ferienpass 199 Euro.

Alle Infos zu den HNT-Feriencamps sowie die Möglichkeit zur Anmeldung findet ihr auf **hntonline.de/ferienspass**.



Kindertanzen Neu am Dienstag

Ab sofort gibt es am Dienstagnachmittag wieder zwei Kindertanz-Gruppen in unseren Vereinshallen an der Cuxhavener Straße 253. Dort erlernen unsere Jüngsten auf spielerische Weise erste Bewegungsformen zu verschiedenen Rhythmen und Musikrichtungen. Es wird all das getanzt, was viel Spaß macht. Gleichzeitig schult das regelmäßige Üben das Bewusstsein für den Umgang mit dem eigenen Körper, Bewegungen und Rhythmus. Wir beginnen mit dem Wiederholen einfacher Bewegungsabläufe und steigern uns dann bis zum Einüben längerer Choreographien.

Die erste Gruppe für **Kinder von 4 bis 5 Jahren** beginnt **dienstags** um **15 Uhr** in der HNT-Vereinshalle zwei. Gleich danach um **15.45 Uhr** sind dann die **Kinder ab 6 Jahren** dran. Wer das Angebot einmal ausprobieren möchte, kann zu den genannten Zeiten einfach vorbeischauen. Unsere Übungsleiterin Joanna freut sich auf euch. Für Fragen steht sie euch unter j.luczak@hntonline.de gerne zur Verfügung.

Für Kids zum Vormerken:

Hamburger Kinder-Olympiade im September 2022

Die Kinder-Olympiade ist ein Sportfest für Kids von 5 bis 10 Jahren, das jedes Jahr hamburgweit stattfindet. Auf die Kids wartet ein spaßiger und kniffliger Parcours, in dem die Kinder mit ihrem sportlichen Talent glänzen können. Die Siegerinnen und Sieger fahren zum großen Hamburg-Finale.

Kinderturn-Sonntag 13. November 2022

Ausprobieren und Spaß haben: Am Kinderturn-Sonntag bekommt ihr einen kostenlosen Einblick in unsere Bewegungsangebote für Kinder von 1 bis 10 Jahre. Das Tolle: Während sich die Eltern informieren können, dürfen die Kids alles direkt ausprobieren. Auf die Kleinen wartet in unseren Vereinshallen eine spannende Bewegungslandschaft.



Halbmarathon durch das Alte Land **Neue Strecke begeistert Teilnehmer**



Rundum gelungen verlief am 27. März die Austragung des Hamburger Halbmarathons durch das Alte Land. Nach zwei Jahren Pause aufgrund der Corona-Pandemie kehrte das HNT-Laufevent mit neuer Streckenführung und fast 300 Teilnehmern erfolgreich zurück auf die Straße. Bedingt durch die Bauarbeiten an der A26 führte die neue Strecke von Neugraben über Francop bis nach Neuenfelde. Den Läuferinnen und Läufern gefiel der neu gestaltete Halbmarathon: "Wir haben viel positives Feedback erhalten", berichtet Mitorganisator Mathias Thiessen aus der HNT Leichtathletik-Abteilung. "Die Strecke bietet auch sehr gute Bedingungen. Es geht auf fast ebener Straße mit gutem Asphalt am Deich entlang. Der Wind hielt sich zum Glück heute auch etwas in Grenzen." Unter diesen Voraussetzungen kamen die besten Starterinnen und Starter mit Topzeiten im Ziel an. Den Halbmarathon gewann Jan Stelzner (Triathlon Potsdam) in einer Zeit von 1:11:25 Stunden. Bei den Frauen siegte Finja Lange (LG Unterlüß Faßberg Oldendorf) in 1:23:22 Stunden. Über die 10 Kilometer setze Simon Müller (Tri-Sport Lübeck) mit 32:29 Minuten die schnellste Zeit bei den Männern. Nadine Baumann (LG Elmshorn) war schnellste Frau in 40:52 Minuten. Über die Fünf-Kilometer-Distanz wurde zudem im Rahmen des Hamburger Halbmarathons die Hamburger Meisterschaft ausgelaufen. Den Titel sicherte sich Mathias Jarck (HSV) bei den Männern in 15:06 Minuten. Lara Predki (Lüneburger SV) gewann bei den Frauen in einer Zeit von 18:04 Minuten. "Es freut uns sehr, dass auf allen drei Distanzen wieder Topläuferinnen und -läufer aus dem Norddeutschen Raum am Start waren", sagt Thiessen. Er bedankte sich außerdem bei seinem Helferteam: "Ohne unser großartiges Team wäre eine solche Veranstaltung nicht möglich. Wenn man dann zusätzlich noch so gutes Feedback bekommt, macht ehrenamtliche Arbeit im Verein großen Spaß." Thiessen dankte auch der Polizei Neugraben für die gute und enge Zusammenarbeit.

Jetzt schon anmelden: 46. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land Sonntag, 23. Oktober hntonline.de/events



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

besser als gut!

Neu Wulmstorf und Buchholz i.d.N

Start / Ziel

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 Schlatermund-Jugend-Lauf U14 4.000m 10:00 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 Sportsline-Viertel X-TREME 200 11:40 Sparkassen-Viertel 10.549m Lauf 11:50

Dahler & Company-Achtel 5.274m Lauf

Veranstalter HNT Hamburg

4.000 m: EUR 6

10.549 km: EUR 12

21,097 km: EUR 18

50,000 km: EUR 45

Anmeldung

EUR 7

EUR 11

EUR 15

EUR 22

FUR 55

Freier Eintritt für alle Finisher am Veranstal-

tungstag im Wildpark Schwarze Berge und

Ab 01.11.2021 über https://rosengartenlauf.de

Online-Anmeldeschluss: 08. August 2022.

im Freilichtmuseum am Kiekeberg!

Nachmeldungen 15.-21. August. (Nachmeldegebühr EUR 5,00 bzw.

EUR 10,00 am Veranstaltungstag)

oder https://my.raceresult.com

EUR 8

EUR 18

EUR 65

EUR 9

EUR 21

Tel 040-703 82 431 rosengartenlauf@hntonline.de und führen überwiegend auf gut befestigten Wald- und Heidewegen und abenteuerlichen Singletrails 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 Anreisebe schreibung sowie vielen weiteren Infos inkl. Bus-Shuttle findet Ihr auf unserer Homepage.





Besuch aus dem Bundestag Metin Hakverdi (SPD) bei der HNT

Im Frühjahr 2021 war Metin Hakverdi, SPD-Bundestagsabgeordneter für den Wahlkreis Hamburg-Bergedorf und Harburg, bei der HNT zu Gast, um sich einen Überblick über die Vereinsentwicklung und die Sportinfrastruktur vor Ort zu verschaffen. Zum Ende des Treffens wurde vereinbart, dass es Anfang 2022 einen neuerlichen Austausch geben sollte. Anfang Februar war es dann soweit und Metin Hakverdi war erneut auf Stippvisite bei der HNT. Neben der Weiterentwicklung der Bezirkssportanlage Opferberg zum HNT Sportpark Opferberg wurde intensiv über die aktuell noch laufende Sanierung der Laufbahn und die damit verbundenen Möglichkeiten diskutiert. HNT-Präsident Mark Schepanski freute sich, neben Metin Hakverdi mit Hennig Reh und Holger Böhm von der SPD-Fraktion der Bezirksversammlung Harburg auch Vertreter aus der Kommunalpolitik begrüßen zu können. "Wir sind sehr dankbar für den vertrauensvollen und konstruktiven Austausch", sagte Schepanski, "Das zeigt auch, dass wir in den letzten Jahren vieles richtig gemacht haben." Vereinsinterne Unterstützung erhielt der HNT-Präsident von seinem Vizepräsidenten Reinhold Stehr sowie den beiden Geschäftsführern Klaus Jakobs und Mark Schütter. Metin Hakverdi zeigte sich im Verlauf der Diskussion als aufmerksamer Zuhörer, der die aktuellen Entwicklungen bei der HNT sehr positiv bewertet. "Es beeindruckt mich einmal mehr, mit wie viel Engagement hier agiert wird", erklärte Hakverdi. "Das ist wichtig für den Verein, aber auch für Süderelbe insgesamt."



Mark Schepanski (Foto v. links), Mark Schütter, Metin Hakverdi, Holger Böhm, Hennig Reh und Reinhold Stehr auf der Sportanlage am Opferberg.

"Neugraben erleben" HNT aktiv beim Stadtteilfest dabei

Zwei Jahre in Folge musste das beliebte Stadteilfest "Neugraben erleben" pandemiebedingt ausfallen. Nun wagen die Organisatoren Wolfgang Zarth (Evangelisch-Lutherische Michaelis-Kirchengemeinde Neugraben), Rüdiger Bagunk (Süderelbe-Aktiv e.V.) und Klaus Jakobs (HNT) für dieses Jahr einen Neuanfang dieser tollen Veranstaltung. Nach den trüben Zeiten hoffen die Organisatoren nun wieder auf ein buntes Familienfest. Am **Sonntag, 11. September** können wir dann hoffentlich alle wieder "Neugraben erleben". Der ursprünglich kommunizierte Termin, 4. September, ist damit ungültig. Interessierte aus der HNT können sich bei Klaus Jakobs melden: k.jakobs@hntonline.de.

Auf der Zielgeraden Baustelle Sportanlage Opferberg

Zu Beginn des Novembers letzten Jahres rückte das Unternehmen Weitzel Sportstättenbau mit schwerem Gerät an und die Sportanlage Opferberg wurde zur Baustelle. Neben der Vollsanierung der Laufbahnen und Kunststoffflächen sowie der Erneuerung der Hoch-, Weit- und Stabhochsprunganlagen wurde im Frühjahr nun erstmals eine innovative Flutlichtanlage auf der Sportanlage installiert. Und um es sportlich zu beschreiben: jetzt geht es bei der Sportplatzsanierung des Opferbergs auf die Zielgerade. Am 2. Mai konnte das neue Flutlicht durch Elektro Bellut im Beisein des HNT-Präsidiums und der beiden Geschäftsführer übergeben werden. "Die Anlage ist außergewöhnlich, ein Vorzeigeobjekt für ganz Hamburg", freute sich Präsident Mark Schepanski. Am 6. Mai wurden die Asphaltierungsarbeiten abgeschlossen und das Material kann nun aushärten. Für den 19. Mai ist die Bauabnahme geplant und ab dem 25. Mai soll dann ein hochwertiger Kunststoff als neuer Belag auf den Laufbahnen aufgetragen werden. Eine Besonderheit ist dabei ein integriertes und in die Bahn eingelassenes Zeitmesssystem. Dieses ermöglicht eine objektivierte Datenerfassung von Teilstrecken im Trainingsbetrieb. Daraus lassen sich wichtige leistungsdiagnostische Parameter ableiten. Alle Beteiligten hoffen, dass die Arbeiten weiterhin schnell voranschreiten, damit die neue Leichtathletikanlage möglichst schnell wieder genutzt werden kann.

Laufevent Rosengartenlauf Helfer gesucht für den 21. August

Mit großen Anstrengungen, viel Herzblut und großartigem Engagement hat die HNT im vergangenen Jahr den 2. Rosengartenlauf und den 1. Rosengarten Ultra Heide Marathon (RUHM) im Regionalpark Rosengarten organisiert und durchgeführt. Bis zwei Tage vor dem Startschuss war allerdings nicht klar, ob die Veranstaltungen im Zusammenhang mit der Pandemie überhaupt stattfinden konnte. Umso glücklicher war das Organisationsteam, dass es am Ende doch geklappt hat und fast 800 teils erschöpfte, aber glückliche Menschen das Ziel erreichten.

Am 21. August 2022 findet der 3. Rosengartenlauf und 2. RUHM statt. Start und Ziel sind erneut am Wildpark Schwarze Berge. Die Veranstaltung wurde 2019 zunächst "aushilfsweise" von der HNT übernommen. 2021 fassten die HNT-Verantwortlichen den Beschuss, dieses Event als festes Veranstaltungsformat in die HNT zu überführen und daraus eine reine Vereinsveranstaltung zu machen. Nachdem ein Organisationsteam eingesetzt wurde, laufen die Vorbereitungen jetzt bereits seit längerem. Um noch besser zu werden, suchen wir jetzt noch zahlreiche Helferinnen und Helfer für verschiedene Aufgaben, wie etwa Streckenposten, Unterstützung auf dem Veranstaltungsgelände und andere Aufgaben. Infos dazu gibt es demnächst auch im HNT-Mitglieder-Newsletter. Wer Lust und Zeit hat zu helfen, kann sich direkt bei uns melden: rosengartenlauf@hntonline.de. Schon jetzt unser herzlicher Dank, wir brauchen Euch!

Impressum

Die HNT, 1/2022, Mai 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; Titelfoto: Felix Schlikis

Die HNT sucht Dich!

Wir suchen zu Erweiterung unserer (Sport-)Angebote motivierte, aufgeschlossene und freundliche Menschen in den folgenden Bereichen:

- Übungsleitung im Kindersport (m/w/d) ab sofort
- Betreuungsperson (m/w/d) für unsere Schulkooperationen ab sofort
- Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und Bundesfreiwilligendienst (BFD) zum 1. August 2022

Bist Du interessiert, hast Fragen oder willst Dich direkt bewerben? Dann melde Dich bei Michael Gischkat, E-Mail m.gischkat@hntonline.de.

Zur Verstärkung unseres Teams in der HNT-Verwaltung vergeben wir Praktika für die Bereiche

- IT
- Social Media

Bist Du interessiert oder hast Fragen? Dann melde Dich direkt bei Klaus Jakobs, E-Mail k.jakobs@hntonline.de.

Du willst Dich direkt bewerben? Dann schicke Deine aussagekräftige Bewerbung gleich an

bewerbung@hntonline.de



Die HNT bildet aus!

Die HNT bildet auch in diesem Jahr wieder aus und sucht zum 1. August 2022 noch motivierte, aufgeschlossene und freundliche Menschen für die folgenden IHK-Ausbildungsberufe:

- Sport- und Fitnesskaufmann/-frau für unser vereinseigenes Sport- und Fitnessstudio FitHus
- Sportfachmann/-frau

Bist Du interessiert oder hast Fragen? Dann melde Dich direkt bei Klaus Jakobs, E-Mail k.jakobs@hntonline.de.

Du willst Dich direkt bewerben? Dann schicke Deine aussagekräftige Bewerbung gleich an

bewerbung@hntonline.de



Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region, in der wir zu Hause sind. Mehr auf spkhb.de/mehralsgeld



Sparkasse Harburg-Buxtehude