



Ausgabe 2 -
Juli 2022

HNT EXPRESS

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



Jetzt anmelden
& dabei sein!



[rosengartenlauf.de](https://www.rosengartenlauf.de)

Sonntag, 21. August: Start frei für den 3. Rosengartenlauf 13 Läufe – vom 500-Meter-Bambini- bis zum 50-Kilometer-RUHM-Lauf

Erst die Kids anfeuern, dann selbst eine Runde drehen und anschließend alle zusammen in den Wildpark: Der Rosengartenlauf ist das **Laufevent 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 besteht aus 13 Lauf- und Walkingstrecken. Durch die unterschiedlichen 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. Die Anmeldung und alle weiteren Infos findet ihr online unter

www.rosengartenlauf.de

Arbeiten an der Sportanlage im Sportpark Opferberg fast abgeschlossen Neues Flutlicht, Zeitmess-System und „SportBox“



Noch ein paar Pinselstriche, dann ist die Sportanlage im HNT Sportpark am Opferberg endlich wieder eine Sportanlage: Nach achtmonatiger Bauphase sind die Arbeiten an der Anlage an der Cuxhavener Straße 271a so gut wie abgeschlossen. Wenn die letzten Linien auf der frisch sanierten Tartanbahn gezogen sind, kann die Anlage im Juli wie-

der genutzt werden. Im Zuge der Sanierung wurde die gesamte Kunststofffläche erneuert. Der Sportplatz wurde zudem mit einer innovativen und energieschonenden Flutlichtanlage ausgestattet. Ein weiteres Highlight: Die Anlage besitzt jetzt ein integriertes und in die Bahn eingelassenes Zeitmess-System. Dieses ermöglicht eine objektivierbare Datenerfassung von Teilstrecken im Trainingsbetrieb. Sobald dieses System komplett einsatzbereit ist, informieren wir euch über die Einzelheiten.

Als weitere Ergänzung des Sportangebots steht an der Anlage jetzt eine „SportBox“. Hier ist der Slogan „App dich Fit“ Programm: Sobald die Sportanlage ganz fertiggestellt ist, könnt ihr euch aus der „SportBox“ per App Sportgeräte und -equipment wie zum Beispiel Kettlebells, Medizinbälle, Yogamatten oder auch Pylonen ausleihen und für einen bestimmten Zeitraum nutzen. Anschließend einfach zurück in die Box und fertig. Mehr Infos dazu findet ihr auf www.sportbox.de.

„Neugraben erleben“ ist zurück!

Das große Stadtteilstfest am Sonntag, 11. September

Zwei Jahre in Folge musste das beliebte Stadtteilstfest „Neugraben erleben“ pandemiebedingt ausfallen. Nun wagen die Organisatoren Wolfgang Zarth (Michaelis-Kirchengemeinde Neugraben), Rüdiger Bagunk (Süderelbe-Aktiv e.V.) und Klaus Jakobs (HNT) für dieses Jahr einen Neuanfang. Am Sonntag, 11. September können wir endlich wieder „Neugraben erleben“! „Beim ersten großen Vorbereitungstreffen im Juni waren rund 40 Institutionen vertreten“, freut sich HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs. „Das zeigt schon, wie groß die Vorfreude auf diese Veranstaltung ist. Alle zusammen werden wir wieder ein buntes Familienfest auf die Beine stellen.“ Das soll in diesem Jahr bereits am Samstagabend mit einem musikalischen Bühnenpro-

gramm eröffnet werden. Am Sonntag wird es dann im Zentrum von Neugraben wieder zahlreiche Mitmachaktion, Infostände, Essen, Getränke und die beliebte Sport- und Showbühne der HNT geben. Beim letzten „Neugraben erleben“ 2019 kamen weit mehr als 5.000 Besucher, um gemeinsam die Vielfalt des Stadtteils zu feiern. Daran wollen die Organisatoren nach zwei Jahren Pause wieder anknüpfen. Alle sind herzlich eingeladen zu „Neugraben erleben“ 2022. Der Eintritt ist frei. Wer sich noch aktiv an der diesjährigen Veranstaltung mit einem eigenen Stand, einer Aktion oder auf der Showbühne beteiligen möchte, kann sich online auf www.suederelbe-aktiv.de in wenigen Schritten anmelden.

HNT-Ferien camps im Sommer

Jetzt noch anmelden für Hip-Hop, Golf & Leichtathletik

Hip-Hop

Vom 25. bis 29. Juli dreht sich im HNT Dance-Ferien camp alles um Hip-Hop. Das Programm ist prima für Jungen und Mädchen ohne Vorkenntnisse geeignet. Die Kinder fangen mit einzelnen Tanzbewegungen an und steigern sich dann immer weiter bis zu kleinen Choreografien, alles mit ganz viel Spaß und in lockerer Atmosphäre. Betreut werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 6 und 14 Jahre täglich von 9 bis 16 Uhr.



Golf

Zusammen mit der Golf Lounge Hamburg bietet die HNT in diesem Sommer wieder ein Golf-Ferien camp an. Vom 25. bis 29. Juli findet das Camp täglich von 10 bis 14 Uhr auf der Golfanlage in Moorfleet statt. Hier werden die Kids spielerisch an das Golfspielen herangeführt. Wer mitmachen möchte, sollte zwischen 10 und 14 Jahren alt sein. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich. Schließlich steht der Spaß im Vordergrund.

Leichtathletik

Im HNT Leichtathletik-Camp vom 1. bis 5. August stehen die verschiedenen Disziplinen aus der Leichtathletik im Mittelpunkt. Hinzu kommen jede Menge Spaß, Spiele und Waldausflüge. Am letzten Tag dürfen die Kids in einem Wettkampf zeigen, was sie in der Woche gelernt haben. Teilnehmen können Mädchen und Jungen zwischen 8 und 13 Jahren. Bei guter Witterung findet das Sportprogramm draußen statt, bei Regen steht die Opferberghalle bereit.

Mehr Infos und Anmeldung unter www.hntonline.de/ferienspass

Gezieltes Training gegen die Folgen einer Corona-Erkrankung HNT-Angebot: „Fight against Long Covid“

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. Aber man kann auf jeden Fall etwas dagegen tun. Deshalb bietet die HNT ab Anfang August ein achtwöchiges Sportangebot für Long-Covid-Patienten an.

„Mit unserem speziellen Acht-Wochen-Programm wollen wir gegen die Kraftlosigkeit antrainieren, um neue Motivation und Lebensfreude zu finden“, erklärt Meike Paul, Leiterin des Gesundheits- und Rehasentrums bei der HNT. „Dafür haben wir mit Rita Kühn auch eine sehr fachkundige Übungsleiterin gefunden.“ Das Programm beinhaltet ein gezieltes Training für das Herz-Kreislauf-System, fordert aber auch die kognitiven Fähigkeiten und die Muskulatur. Die Themen Ernährung und natürliche Entgiftung spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Nach den acht Wochen soll dann nicht Schluss sein: „Das Programm zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach dem Ende in weiterführende Rehasportgruppen oder andere Sportangebote der HNT überzuleiten. Wer also möchte, kann seine körperliche Fitness im Anschluss aufrechterhalten oder auch weiter verbessern“, sagt Paul.

Es gibt zwei Varianten des Programms. Die eine findet draußen in der Natur statt, die andere im HNT-Vereins-sportstudio „FitHus“ im BGZ Süderelbe. Der Kurs draußen startet am 2. August und findet dann immer dienstags von

10 bis 12 Uhr statt. Im FitHus startet das Angebot einen Tag später am 3. August. Die Gruppe trifft sich hier immer mittwochs von 12 bis 14 Uhr. Die Teilnahme ist auch ohne eine HNT-Vereinsmitgliedschaft möglich. Wer sich für einen der Kurse anmelden möchte oder weitere Infos benötigt, meldet sich bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitsport@hntononline.de.

HNT-Reha- und Herzsport

Alternativangebot in den Sommerferien

In den Hamburger Sommerferien pausieren leider einige HNT-Reha- und Herzsport-Angebote. Für die betroffenen Teilnehmerinnen und Teilnehmer bieten wir jedoch Alternativen an. Wer daran Interesse hat, meldet sich bitte bei

Meike Paul, Telefon 040 72961388
oder E-Mail reha@hntononline.de



Juli & August

Junge Leute 49,- €*

Erwachsene 79,- €

– Bei anschließender Anmeldung entfällt die Aufnahmegebühr –

*gilt für: bis 21 Jahre, sowie für Schüler und Studenten

**SOMMER-
POWER-SPECIAL**

www.fithus.de

[facebook.com/fithus.hntononline](https://www.facebook.com/fithus.hntononline)

fithus@hntononline.de

+49 40 701 57 74

Im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2 / 21147 Hamburg

Kommende Veranstaltungen 2022



Samstag, 3. September, CU Arena Am Johannisland 2 **Just Dance Competition**

Nach zwei Jahren Zwangspause kehrt unsere Just Dance Competition endlich auf die Bühne zurück. Freut euch am 3. September auf ein **großes HipHop-Spektakel** in der CU Arena. Reserviert euch den Termin

schon mal im Kalender und freut euch auf spektakuläre Tanzauftritte. Oder noch besser: Meldet euch jetzt an und seid selbst mit eurer Formation dabei. Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung findet ihr auf www.justdancecompetition.de.

Samstag, 10. September, HNT Sportpark Opferberg Cuxhavener Straße 271a

16. Hamburger Kinder-Olympiade

Die Kinder-Olympiade ist ein Sportfest für Kids von 5 bis 10 Jahren, das jedes Jahr hamburgweit stattfindet. Auf die Kinder wartet ein spaßiger und kniffliger Parcours. In dem können sie ihr sportliches Können unter Beweis stellen. Bei uns findet die Kinder-Olympiade in diesem Jahr am Samstag, 10. September von 11 bis 13 Uhr im HNT Sportpark Opferberg statt. Die schnellsten Jungen und Mädchen jeder Altersklasse qualifizieren sich für das große Finale am Sonntag, 25. September in der Leichtathletikhalle Alsterdorf.

Sonntag, 23. Oktober, CU Arena Am Johannisland 2

46. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land

Neue Streckenführung! Unser traditionsreicher Halbmarathon im Oktober führt 2022 erstmals von der CU Arena an der S-Bahn-Station Neugraben durch das Alte Land bis nach Neuenfelde – und wieder zurück. Neben dem Halbmarathon gibt es Läufe über 10 und 5 Kilometer. Die Jüngsten freuen sich auf den 1,2 Kilometer langen Kinderlauf. Ihr könnt euch jetzt bereits online anmelden unter www.hntonline.de/events.

Wusstet ihr schon, ... dass ihr bei uns euren Geburtstag feiern könnt?

Ein Kindergeburtstag bei der HNT ist ein aufregender Tag voller Sport, Spiel und Spaß. Ihr entscheidet selbst, welche Sportart an eurem großen Tag im Mittelpunkt steht. Unsere erfahrenen Trainerinnen und Trainer sorgen dann dafür, dass ihr euch mit euren Geburtstagsgästen richtig austoben könnt. Gefeierte wird bei uns in der Sporthalle Opferberg, entweder sonntags von 10 bis 13 Uhr oder sonntags von 13.30 bis 16.30 Uhr. Terminanfragen und weitere Infos unter www.hntonline.de/kindergeburtstage



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, 2/2022, Juli 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