HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V. • HAMBURG •

Die HNT

Ausgabe 2 – September 2022

Feli & Norah sind Hamburgs Beachqueens!

46. Süderelbe Halbmarathon am 23. Oktober

Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio

FitHus HNT "Sport und Freizeit"

So geht Sport heute!

erima SPORTSWEAR SINCE 1906

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

mit großem Erfolg organisieren wir im August und September zahlreiche großartige Sportveranstaltungen für Jung und Alt im Süderelberaum. Die Sportangebote haben große Fahrt aufgenommen und konnten in fast allen Bereichen das Vorcoronaniveau erreichen. Ich bin allen Übungsleitern, Helfern, Trainern, der Geschäftsstelle, den Mitgliedern und insbesondere den Sponsoren und Förderern für die Treue sehr dankbar! Der **Rosengartenlauf** mit über 1.200 Anmeldungen war bei herrlichem Sommerwetter ein großer Erfolg. Die Kinderlaufstrecken, die Walkingstrecken und die großen Laufstrecken von bis zu 50 km durch das Gebiet des Regionalpark Rosengarten haben allen Teilnehmern alles abverlangt. Das große Veranstaltungsgelände auf dem Parkplatz des Wildparks Schwarze Berge war mit über 3.000 Zuschauern sehr gut gefüllt. Vielen Dank an die vielen Ehrenamtlichen, unterstützenden Organisatoren und die zahlreichen Sponsoren. Für 2023 laufen die Vorbereitungen in Kürze wieder an! Die **Just Dance Competition** in der CU Arena hat am ersten Septemberwochenende eine großartige Show für alle Tanzsportler aufgeführt. Insgesamt haben rund 1.000 Gäste diese für Hamburg einmalige Veranstaltung besucht. Mehr als 500 Tänzerinnen und Tänzer haben mit ihren Formationen in verschiedenen Altersklassen konkurriert. Mit viel Freude, Leidenschaft und Ehrgeiz wurden die Formationen von den Zuschauern zu Höchstleistungen gepuscht. Vielen Dank an das Orga-Team! Diese Veranstaltung hat Lust auf mehr gemacht …

Die **Kinder-Olympiade** am 10. September im HNT Sportpark Opferberg ist ein wichtiger Baustein zur Talentsichtung, damit wir unser Konzept zur Nachwuchsförderung weiter erfolgreich gestalten können. Wir hoffen, dass sich auch in diesem Jahr zahlreiche Kinder für das Finale der Kinder-Olympiade in der Hamburger Leichtathletikhalle Ende September qualifizieren werden können. Mit der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg hat die HNT einen schulischen Partner im Nachwuchsleistungssport. Die HNT Nachwuchsleistungssportler können in den Sportarten Fußball, Leichtathletik, (Beach-)Volleyball, Triathlon, Tennis und Athletik an zwei Tagen in der Woche im Rahmen des Unterrichts trainieren. Die sportlichen Erfolge in den vielen unterschiedlichen Sportarten setzen sich weiter fort. Susanne Sikorski wird Ballett-Europameisterin, Johannes Kröger gewinnt einen DM-Titel im Judo, die Leichtathleten, Volleyballerinnen und Schwimmer qualifizieren sich für die Deutschen Meisterschaften und sind erfolgreich. Die HNT-Fußball-Herren spielen seit dieser Saison nach über 30 Jahren wieder in der Landesliga des Hamburger Fußball-Verbandes auf dem Rasenplatz am Opferberg!

Die Umbau- und Sanierungsarbeiten der leichtathletischen Anlage am Opferberg sind abgeschlossen. Auch die Installation einer modernen Flutlichtanlage wurde umgesetzt. Der HNT Sportpark Opferberg wird für uns alle immer mehr zu einer modernen Begegnungsstätte zum Sporttreiben und geselligem Miteinander entwickelt. Die nächsten Schritte, wie der Neubau eines Umkleide- und Sporthauses, werden wir mit Nachdruck in Politik und Verwaltung vertreten. Ein moderner Sportverein wird die Prozesse der Digitalisierung vorantreiben müssen. Hierfür ist u.a. Sebastian Alsgut im Rahmen der Präsidiumsarbeit zuständig. Sicher wird die HNT auch hier viele neue Dinge entwickeln können. Wir sind davon überzeugt, dass das Sporttreiben im Sportverein einen äußerst wichtigen Stellenwert in unserer Gesellschaft hat. Dafür lohnt es sich, ein modernes Sport- und Freizeitangebot für Neugraben, Fischbek, Neuwiedenthal und Hausbruch zu entwickeln. Freut wir uns gemeinsam auf einen tollen sportlichen Herbst 2022.

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

Wieder da nach zwei Jahren Pause: „Neugraben erleben“

Die HNT ist beim Stadtteilfest und Showprogramm wieder aktiv mit dabei

Am **Sonntag, 11. September**, ist es endlich wieder soweit. Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause ist das beliebte Stadtteilfest jetzt wieder mit dem Motto „Neugraben erleben“ zurück im Zentrum von Neugraben**. Beginn** ist am **Sonntag** um **11 Uhr** mit einer **ökumenischen Feier**. Schon zuvor gibt es am Vorabend, **Samstag, 10. September**, ein **musikalisches Highlight** mit einem Konzert der **„Afro Gospel Voices“**. Beginn auf der HNT-Showbühne auf dem Neugrabener Marktplatz ist um **19 Uhr**, der Eintritt ist frei.

Rund 50 Einrichtungen und Vereine geben den Besuchern einen Einblick in die Vielfalt des Stadtteils. Bis 17 Uhr gibt es am Sonntag auf dem Neugrabener Marktplatz jede Menge Attraktionen, Mitmachaktionen und Showeinlagen. Ein Besuchermagnet ist dabei wieder die HNT-Showbühne. Dort werden wieder Sportler, Tänzer und Künstler für viel Unterhaltung sorgen.

Daneben gibt es am **HNT-Infostand** alles zum großen Sport- und Freizeitprogramm der **HNT** sowie zum HNT Sportstudio FitHus zu erfahren.

Das Bühnenprogramm

(Änderungen vorbehalten)

Samstag, 10. September

19:00 Uhr **Konzert**
„Afro Gospel Voices“
(freier Eintritt)

Sonntag, 11. September

11:00 Uhr **Ökumenische Feier**
mit Beteiligung der evangelisch-lutherischen Michaelis Kirchengemeinde, der katholischen Kirchengemeinde Heilig Kreuz, der freien Gemeinde Neugraben und der syrisch-orthodoxen St. Dimet Gemeinde

11:45 Uhr **Musikdarbietung**
„B4CHRIST“, Freie Gemeinde Neugraben

12:15 Uhr **Tanztheater**
„Bühne art&shok“

12:45 Uhr **Begrüßung** durch Harburgs Bezirksamtsleiterin Sophie Fredenhagen

12:55 Uhr **Showband Neugraben**
des Schützenvereins Neugraben-Scheideholz

13:10 Uhr **Ehrung** jugendlicher Sportlerinnen und Sportlern durch die Edmund-Dalitz-Stiftung der HNT

13:30 Uhr **HNT: „Flying Kids“**

13:50 Uhr **HNT: Ju Jutsu-Showteam**

14:05 Uhr **HNT: Aikido**

14:25 Uhr **HNT: Gesellschaftstanz**

14:45 Uhr **Tanztheater**
„Bühne art&shok“

15:15 Uhr **Tanzschule Neugraben**
„Fun & Dance“

16:00 Uhr **Süderelbe Orchester**
„Little Big Band“

16:30 Uhr **HNT: Line Dance**

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
19:45-20:45 Zumba

Mittwoch
9:00-10:00 Spinning
16:45-17:45 Pilates
18:00-19:00 Zumba
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
17:30-19:00 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

„Nimm Dir Zeit für Deinen Sport!“

Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio vom 25. September bis 2. Oktober

Vielseitige Angebote und eine im Hamburger Süden einzigartige Auswahl fairer Mitgliederkonditionen für alle Altersgruppen, das bietet das HNT Sportstudio FitHus. Keine Vorauszahlungen und monatliche Beitragseinzüge sind bei allen Tarifen selbstverständlich. Und: Die Mindestmitgliedschaft dauert lediglich ein volles Quartal.

„Aktiv werden und gesund bleiben!“

Körperliche Fitness ist wichtig: Für unser Immunsystem, die allgemeine Gesundheit und ein insgesamt gutes Wohlbefinden. Daher ist besonders jetzt ein sehr guter Zeitpunkt im angenehmen Ambiente des HNT-FitHus fit für die kalte Jahreszeit zu werden und es auch zu bleiben! Ob Kraft- oder Ausdauertraining, im Kurs oder mit dem individuellen Trainingsplan an den Geräten, für jeden findet sich im HNT Sportstudio das passende Programm.

„Hingehen & informieren!“

Zum Willkommenspaket gehört ein von den hochqualifizierten FitHus-Trainern und -Physiotherapeuten angeleitetes Probetraining sowie das kostenlose Ausprobieren von zwei Kursen. An den „Tagen der offenen Tür“ ist der Einstieg unter dem Motto **„hingehen & informieren“** vom **25. September bis 2. Oktober** noch einmal besonders attraktiv: Alle, die sich in diesem Zeitraum für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag!

Das HNT Sportstudio FitHus bietet ganz einfach alle Möglichkeiten aktiv, fit und entspannt zu werden und zu bleiben. Lust auf mehr Bewegung und Aktivität? Dann gleich einen Termin zum kostenfreien Probetraining vereinbaren!

HNT-FitHus im BGZ Süderelbe - Am Johannisland 2 - www.fithus.de
Infotelefon 040 7015774 - E-Mail fithus@hntonline.de

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"
10KG
KEINE AUFNAHME-GEBÜHR!
NIMM DIR ZEIT
FÜR DEINEN SPORT!
Tage der offenen Tür
25.9. - 2.10.2022
FitHus im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2
21147 Hamburg · Telefon: 040- 701 57 74 · www.fithus.de

HNT-Boxer bei DM am Start

Viel Erfahrung gesammelt

Am Dienstag- und Donnerstagabend wird es regelmäßig voll in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg. Dann hängen die HNT-Boxer ihre Sandsäcke auf, legen Matten aus und holen die schweren Medizinbälle hervor. Wer erfolgreich boxen will, der muss vor allem auch an seiner Fitness arbeiten. Daher ziehen hier alle mit, die Anfänger genau wie die erfahrenen Boxer. Groß und Klein, Jungs und Mädchen – beim Training von Boxtrainer Hasan Kiraz ist jeder willkommen.

Seit der Gründung der HNT-Boxabteilung im April 2018 hat sich einiges getan. Derzeit umfasst die Abteilung rund 100 Sportlerinnen und Sportler. Und alle sind mit großem Engagement bei der Sache. Das liegt zum großen Teil an Coach Hasan, der seine Begeisterung für das Boxen Woche für Woche an seine Schützlinge weitergibt. 97 Amateurkämpfe hat der 34-Jährige in seiner aktiven Karriere bestritten, dabei nur acht Niederlagen erlitten.

Einige der jungen HNT-Boxer sind inzwischen auf dem Weg, in seine Fußstapfen zu treten. Zu den größten Talenten zählt Jeffersen Amoah Mensah. Er stand zuletzt Anfang August bei den Deutschen Meisterschaften in Heidelberg im Ring. Dort verlor er seinen Kampf in der ersten Runde nur knapp. Sein Trainer hält große Stücke auf ihn: „Er gehört inzwischen zu den Leistungsträgern in Hamburg“, sagt Hasan.

Bei der DM unterlag Jeffersen in der Gewichtsklasse bis 67 kg Randy Botikali aus München. Anfang September könnte es schon die Chance zur Revanche geben. Dann stehen beide Boxer bei der Deutschen U22-Meisterschaft in Chemnitz erneut im Ring. Weitere Kämpfe sind auch schon geplant, unter anderem gehe es vorher noch zum Liga-Boxen nach München, wie sein Trainer berichtet. Wir drücken Jeffersen für seine nächsten Kämpfe kräftig die Daumen.

NEU: Walking-Football

Projekt der HNT-Fußballabteilung

Walking Football, also Fußballspielen im Gehen, ist eine leicht verändert Version des großen Vorbilds. Der Vorteil: Beim Walking Football kann wirklich jeder mitmachen! Unter anderem aus diesem Grund findet dieser Sport immer mehr Anhänger. Auch die HNT Fußball-Abteilung möchte Walking Football gerne fest in ihren Trainingsplan aufnehmen.

Sollten wir bei euch mit dieser Idee schon Interesse geweckt haben, meldet euch gerne bei uns. Wenn sich ausreichend Interessenten finden, könnte schon im September die erste Trainings- und Spieleinheit stattfinden. Meldet euch bitte im HNT-Sportbüro, E-Mail sportbuero@hntonline.de oder Telefon 040 7017443, und hinterlasst dort euren Namen und eine E-Mail-Adresse, damit wir euch kontaktieren können.

Fußball: Ohne geht's nicht

Trainer und Schiedsrichter gesucht

Die Fußball-Abteilung der HNT sucht noch 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. Außerdem freuen sich die HNT-Kicker über weitere Unterstützung an der Pfeife. Auch hier sind Vorerfahrungen eine große Hilfe, aber Schiedrichter-Neulinge sind ebenfalls herzlich eingeladen, sich bei Interesse zu melden. Ein Schiedsrichterschein kann über die HNT erworben werden. Meldet euch bei Interesse bei Christian Danylec (Sportliche Leitung Fußball). Dann klärt er mit euch alle weiteren Fragen. Kontakt am einfachsten per E-Mail an c.danylec@hntonline.de oder auch über das HNT Sportbüro, Telefon 040 7017443.

Vorfreude auf neue Saison

HNT-Tischtennis startet Hinserie

In der HNT Tischtennis-Abteilung herrscht große Vorfreude auf die neue Saison. „Es wird spannend zu sehen sein, wie wir aus der langen spielfreien Zeit starten“, sagt Abteilungsleiter Axel Beifuß. „Am fehlenden Einsatz wird es sicher nicht liegen. Unseren Spielerinnen und Spielern juckt es schon in den Fingern, endlich wieder zusammen als Mannschaft zu spielen.“ In der beginnenden Hinserie 2022/2023 wird die Spielgemeinschaft Altenwerder-HNT vier Erwachsenenteams und eine Jugendmannschaft an die Tische schicken. Zur Freude von Axel haben mit Kalim Hasselblatt, Daniel Mal‘Cev und Lena Wybranietz drei Talente aus der eigenen Jugend den Sprung in den Erwachsenenbereich geschafft. „Wir drücken den Dreien die Daumen, dass es ein guter Auftakt wird.“

Neben der anstehenden Saison freut sich die Tischtennis-Abteilung auch auf ein rundes Jubiläum. Horst Rump feiert in diesem Jahr nicht nur 50 Jahre Mitgliedschaft in der HNT, der Tischtennissenior wird im Oktober auch noch 90 Jahre alt. „Es ist klasse, dass Horst immer noch dabei ist“, freut sich Axel. „Wir wünschen ihm weiterhin eine gute Gesundheit und viele schöne weitere Jahre.“ Horst ist ein gutes Beispiel dafür, dass Tischtennis auch im höheren Alter noch eine tolle Möglichkeit ist, sich fit zu halten. Wer den Sport einmal ausprobieren möchte, kann gerne zu den Trainingszeiten der HNT Tischtennis-Abteilung vorbeikommen und mal reinschnuppern. Die Zeiten finden Interessierte auf der HNT-Homepage unter **hntonline.de/tischtennis**. „Nach den tollen Leistungen und Medaillen der Tischtennis-Profis bei der EM in München hat vielleicht der eine oder andere Lust bekommen, Tischtennis selbst einmal auszuprobieren“, sagt Axel. „Dann seid ihr bei uns genau richtig. Schaut gerne bei unserem Training in der Sporthalle an der Haake vorbei. Jeder fängt einmal klein an.“

Erfolg für Nachwuchsturner

Jonas Kirsch Dritter bei Jugend-DM

HNT-Nachwuchsturner Jonas Kirsch hat sich am ersten Juli-Wochenende den dritten Platz bei der Deutschen Jugendmeisterschaft in Goslar erturnt. Im Mehrkampf der Altersklasse M12 landete der Zwölfjährige nach Pflicht und Kür mit insgesamt 122,775 Punkten nur knapp hinter dem zweitplatzierten Andrei Mihai (TV Lahr) mit 124,975 Punkten. Der Deutsche Meistertitel ging an Matvey Fokin (VT Rinteln) mit 128,000 Zählern. Jonas freute sich gemeinsam mit seinen Trainern Jasper Vennemann und Edwin Palnau über diesen großartigen Erfolg.

Die Pfeile fliegen wieder

Saisonauftakt für HNT-Darter

Für unsere Darter startet an 13. September die erste echte Saison in der Hamburger Bezirksliga. Aufgrund der Corona-Pandemie hatte der Landesdartverband Hamburg e.V. (LDVH) in der vergangenen Spielzeit auf einen normalen Ligabetrieb verzichtet. Stattdessen gab es Wochenendspieltage in Schwarzenbek, wo direkt mehrere Matches gespielt wurden. Diese Dart-Events hatten auch ihren Reiz, doch jetzt freut sich das HNT-Team auf die regulären Heim- und Auswärtsspiele: „Über eine Platzierung in der oberen Hälfte würden wir uns sehr freuen“, sagt Abteilungsleiter Sebastian Alsgut.

Die HNT-Darter starten am Dienstag, 13. September direkt mit einem Heimspiel gegen die 3. Mannschaft der ASV Eastside Steelers. Gespielt wird ab 20 Uhr im Klubraum des HNT-Vereinshauses. Dort gibt es seit Gründung der Abteilung im Sommer 2021 eine der modernsten Dart-Anlagen Hamburgs. Eine der neuen Dartscheiben wurde mit einem Scolia Pro System ausgerüstet. Das zählt mit Hilfe von drei Kameras die erzielten Würfe und zieht diese automatisch vom Punktestand ab. Das ist insbesondere für Anfänger eine große Erleichterung.

Die HNT Darts-Abteilung freut sich auch immer über neue Gesichter - egal ob Einsteiger, Hobbyspieler oder Profi. Das Training findet donnerstags um 19 Uhr im HNT-Klubraum an der Cuxhavener Straße 253 statt. Bei Fragen meldet euch gerne unter darts@hntonline.de.

HNT-Tänzerin Susanne Sikorski ist Ballett-Europameisterin

Zeitgleich gewinnt die HNT-Ballett-Compagnie auch bei „Jugend tanzt“

Die HNT-Balletttänzerinnen haben am letzten Mai-Wochenende gleich auf zwei Veranstaltungen für Begeisterung gesorgt. Während Susanne Sikorski (18) ein Doppelsieg bei den Europameisterschaften im österreichischen Erl gelang, gewannen ihre Vereinskolleginnen beim Bundesfinale von „Jugend tanzt“ in Paderborn mit dem Gruppentanz „Mazurka des enfants“. Dabei betraten alle Neuland: Erstmals waren die jungen Tänzerinnen der HNT-Ballett-Compagnie ohne Trainerin zu den Veranstaltungen gereist.

„Es fühlt sich immer noch unrealistisch an“, so die neue Europameisterin überglücklich nach ihrer Rückkehr. „Es war ein toller Wettbewerb. Die Location, Bühne und Publikum haben mir sehr gefallen. Das Festspielhaus in Erl hat eine große Bühne, auf der man sich hervorragend beim Tanzen fühlt. Außerdem hat das Publikum lautstark gejubelt, wodurch man sich noch mehr wertgeschätzt fühlte.“ Mit ihrem frei choreografierten Solo „The Game“, das in Zusammenarbeit mit Trainerin Daria Sukhorukova entstanden war, und der Repertoirevariation „Grand Pas Classique“ hatte Susanne schon bei den German Open im März einen großartigen Auftritt hingelegt. Jetzt überzeugte sie auch die Richter bei den International Championships der Austrian Show Dance Union (A.S.D.U.) und belegte Platz eins und zwei in ihrer Altersklasse und Stilrichtung. Für die 18-Jährige war es der erste große Wettkampf ohne Trainerin an ihrer Seite. Die harte Arbeit und vielen Proben zuvor hätten sich auf jeden Fall gelohnt. „Ein großer Dank an meine Trainerinnen Daria Sukhorukova und Anna Krüger.“

Während Susanne in Erl auf der Bühne stand, ging es für die anderen HNT-Tänzerinnen am selben Wochenende nach Paderborn. Beim deutschlandweiten Wettbewerb „Jugend

Foto: Sebastian Striewski

tanzt“ war die HNT-Ballett-Compagnie in diesem Jahr erstmals dabei. Schon beim Landesvorentscheid im vergangenen November reichte es in der Kategorie „Charaktertanz“ mit dem Gruppentanz „Mazurka des enfants“ aus dem Ballett Paquita direkt zu Platz eins in der Altersgruppe 10-16 Jahre. Beim Bundesfinale wiederholte das elfköpfige HNT-Team diesen Erfolg mit einer gelungenen Darbietung. Der Wettbewerb „Jugend tanzt“ des Deutschen Bundesverbandes Tanz findet seit 2004 auf Länder- und Bundesebene statt. Seit Beginn des Wettbewerbs haben bereits mehr als 19.000 Kinder und Jugendliche in den Landes- und Bundeswettbewerben ihr Können unter Beweis gestellt.

Freude am Tanzen erleben

HNT bietet vierwöchigen Schnupperkurs zum Kennenlernen an

Wer sich im Takt der Musik bewegt, der vergisst die Alltagssorgen im Nu. Die HNT-Tanzabteilung vermittelt nicht nur ein gutes Tanzniveau, sondern auch Freude am Tanzen mit dem Partner. Im Rahmen eines vierwöchigen Schnupperkurses können Interessierte jetzt ausprobieren, ob ihnen das Tanzen zusagt.

Los geht's am **Freitag, 16. September um 17.30 Uhr** in der **Falkenberghalle** am **Heidrand 5**. In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck werden dort die ersten Tanzschritte beigebracht. Tänze, wie etwa der allseits beliebte Discofox, der Walzer, die Rumba und andere, stehen auf dem Programm. „Alles was man so braucht, um auf der Tanzfläche eine gute Figur zu machen“, sagt Norbert Siats, Abteilungsleiter der HNT-Tänzer. „Unsere beiden Tanzlehrer Carola und Volker zeigen in entspannter Atmosphäre, wie viel Spaß Tanzen zu zweit machen kann. Es dauert auch nicht lange, bis man die ersten Basics beherrscht. Ehe man sich versieht, tanzt man zur aktuellen Musik von einer Ecke der Tanzfläche zur nächsten.“ Der Kurs umfasst vier Abende à 90 Minuten und endet am 7. Oktober. Tanzen ist ein Freizeitsport für jedes Alter. Der Kurs eignet sich für alle, die einfach Lust haben, zu tanzen. Im Anschluss ist ein Einstieg in eine der schon bestehenden Standard & Latein-Tanzgruppen der HNT möglich.

Für HNT-Mitglieder beträgt der Kursbeitrag 25 Euro pro Person, Mitglieder der HNT-Tanzabteilung sind mit 20 Euro dabei. Für Nichtmitglieder kostet der Kurs 30 Euro pro Person. **Anmeldungen** sind online unter **hntonline.de/kurse** möglich. Für Fragen und weitere Infos ist die HNT-Tanzabteilung per E-Mail tanzen@hntonline.de zu erreichen.

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

„Tanzen ist träumen mit den Füßen“

Die zukünftige S-Klasse der HNT-Tanzabteilung

Seit rund zwei Jahren trainieren **Carola Clasen** und **Volker Schwab** die Gesellschaftstänzer der HNT. Jeden Freitag sorgen sie in der Falkenberghalle dafür, dass die Mitglieder leistungsgerecht gefördert werden. Ihre ersten Tanzjahre verbrachten die beiden an ganz unterschiedlichen Orten. Carola südlich der Elbe bei Hädrich-Hörmann-Hesse in Harburg und Volker bei Walter Herde in Wandsbek.

Für beide ist ein Leben ohne Tanzen nicht vorstellbar. Sieben Tage die Woche sind sie in Sachen Tanzen unterwegs. Neben den HNT-Tanzkreisen sind sie auch in anderen Vereinen aktiv. Besonders am Herzen liegt ihnen die Gruppe für Menschen mit Handicap. Neben dem Training organisieren sie mit ihnen Ausflüge und Auftritte. Hier haben die beiden sich auch kennengelernt. Volker hat die Gruppe geleitet und suchte Unterstützung, daraufhin ist Carola als Übungsleiterin mit eingestiegen.

2015 begannen sie in Harburg bei Dagmar und Bernd Klein mit dem Turniertraining im Standardbereich. Schon bald tanzten sie ihr erstes Breitensportturnier und über die D- und C-Klasse gelang schnell der Aufstieg in die B-Klasse. „Das erste Breitensportturnier und jeder Aufstieg in die nächsthöhere Klasse sind uns neben dem ersten Platz beim Halloween Mannschaftskampf bei der TSG Creativ Norderstedt in besonderer Erinnerung geblieben“. Im Jahr 2020 kam dann eine fast zweijährige Coronapause. „Eine Zeit fast ohne Training und Turniere“, erinnert sich Carola. Trotz-dem gelang ihnen 2021 der Hamburger Meistertitel in ihrer Klasse. „In diesem Jahr wollen wir versuchen in die A-Klasse aufzusteigen“, gibt Volker das Ziel vor. Beim Turnier im Juli in Köln sammelten sie dafür bereits wichtige Punkte. Irgendwann wollen die beiden auch in der höchsten Amateurklasse, der S-Klasse, tanzen. Ihre großen Vorbilder sind Tanja und Thomas Führmeyer, die bei den Profis mehrfache Deutsche- und Europameister waren. Auch wenn bei diesem ehrgeizigen Ziel die Standardtänze viel der Trainingszeit in Anspruch nehmen, tanzen beide auch viel Latein. Für beides nehmen sie regelmäßig an Fortbildungen teil. „Unsere Lieblingstänze sind Quickstep, Paso Doble und Cha-Cha-Cha“, stimmen beide überein.

Den Spagat zwischen Turniertanz und Trainertätigkeit bekommen sie gut hin. Während es beim Turnier darauf ankommt, als Paar die eigene Leistung aufs Parkett zu bringen, sorgen sie als Trainer neben der leistungerechten Förderung dafür, dass Paarharmonie, Eleganz und letztlich gutes Gesellschaftstanzen erreicht werden. Beide haben einen sehr guten Draht zu den HNT-Tänzern und geben gerne weiter, was ihnen selbst so viel Spaß bereitet. Nach ihrem Tanzmotto gefragen, kam eine wenig überraschende Antwort: „Tanzen ist träumen mit den Füßen“.

Bei so vielen Tanzaktivitäten bleibt wenig Zeit für Hobbies. Aber immer, wenn es das Wetter zulässt, cruisen die beiden mit ihrem Cabrio durch die Gegend. Wer die beiden kennenlernen möchte, kann gerne einmal bei den Tanzkreisen der HNT-Tanzabteilung vorbeischauen oder sich für den **vierwöchigen Schnupperkurs**, der am **Freitag, 16. September** beginnt, unter **hntonline.de/kurse** anmelden. Hier lernt ihr die Grundschritte und erste Figuren und entdeckt den gan-zen Spaß am Tanzen. Nach dem Kurs ist ein Einstieg in die bestehenden Tanzkreise möglich. Weitere Infos gibt es unter E-Mail tanzen@hntonline.de.

Schlatermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0
www.schlatermund.de info@schlatermund.de

Erfolg für HNT-Nachwuchs
Omar Bouhlel holt Turniersiege

HNT Tennis-Nachwuchstalent Omar Bouhlel hat für einen großartigen Erfolg gesorgt: Beim ersten Turnier der Turnierserie Offene SH-Sommer-Tour des TC Klausdorf in Schwentinental bei Kiel holte er sich den Turniersieg.

Der Achtjährige belegte bereits in der Vorrunde klar den ersten Platz in seiner Gruppe. Dann kämpfte er in der Hauptrunde, für die sich nur die besten Spieler von insgesamt drei Gruppen seines Jahrgangs mit 15 Teilnehmern qualifizierten. Omar lieferte eine Spitzenleistung und gewann alle Spiele. Neben den Tennisspielen galt es auch, bei mehreren motorischen Übungen zu bestehen. Die Gewichtung für beide Teilwettkämpfe ist in Schleswig-Holstein einheitlich mit ein Drittel Tennis und zwei Drittel Motorik festgelegt. Omar zeigte sich weiter kämpferisch, verteidigte seinen ersten Platz und wurde schließlich Turniersieger. Omar freute sich sehr über das Ergebnis, war es doch sein dritter großer Erfolg bei seiner vierten Turnierteilnahme.

Kostenloser „Quick Check“
Neu für Tennis-Wiedereinsteiger

Die HNT bietet mit ihren sechs Außen- und zwei Indoorplätzen großartige Bedingungen für Tennisspieler jeden Alters. Viele der Tennismitglieder sind schon lange mit dabei, andere haben den Sport gerade erst für sich entdeckt oder nach längerer Pause wiederentdeckt. Für Letztere bietet die HNT Tennisabteilung jetzt den „HNT Tennis Quick Check“ an. Mit diesem kostenlosen Angebot erleichtert die HNT ehemaligen Tennisspielerinnen und -spielern den Wiedereinstieg in den Sport. Wer längere Zeit nicht mehr gespielt hat, muss erst mal schauen, wo er steht. Es stellt sich auch die Frage, wie man am besten wieder einsteigt. Deshalb schauen wir uns bei unserem „Quick Check“ nicht nur den Leistungsstand an, sondern sprechen vor allem über die Vorstellungen und Möglichkeiten, die es gibt. Unser „Quick Check“ kann auch der kleine Anstoß sein, der noch zum Tennis-Comeback gefehlt hat. Für das kostenlose Angebot können sich Interessierte bei HNT Tennis-Sportwart Sergej Naumann unter Mobiltelefon 0176 482 80 565 oder per E-Mail an hnttennisliga@gmail.com melden. Der vereinbarte Termin findet dann auf der HNT Tennisanlage oder in der Wintersaison in der HNT Tennishalle an der Cuxhavener Straße 253 statt. Schläger und Bälle werden gestellt.

HNT bestes Support Team
Hamburg European Open 2022

Im Juli haben Kinder und Jugendliche der HNT-Tennisabteilung als Support-Team an der Aktion „Children for Champions“ bei den Hamburg European Open am Rothenbaum mitgewirkt. Ausgestattet mit einheitlichen grünen T-Shirts, hat das Team zuerst die zugelosten Spieler Laslo Djere, Irena Bara und Daria Kasatkina angefeuert. Danach sind sie auf Anfrage der Organisatoren für Aliaksandra Sassnovich und Alex Molcan eingesprungen. Zwar war die Mission mit Molcans Niederlage gegen Carlos Alcaraz im Halbfinale beendet, aber dennoch wurde das HNT Support-Team als eines der Besten ausgezeichnet und mit einem Taschengeschenk und einem Gruppenfoto auf dem Center Court belohnt. Komplimente von den Organisatoren gab es für ein vollständiges Team, tolle Plakate und lautes Anfeuern. Unter der Woche hat der HNT-Nachwuchs fleißig Autogramme gesammelt, Fotos mit Tennisstars geschossen, Rollstuhltennis ausprobiert, Preise bei der Verlosung und beim Drehen des Glücksrades gewonnen, tolle Wettkämpfe live erlebt und mit Leidenschaft mitgefiebert. Alle hatten Riesenspaß am Auftritt als Support-Team. Lea Jauck, Alissa Jauck und Max Küchenmeister sind sogar als Einlaufkinder mit den Tennisprofis Hand in Hand in den Center Court eingezogen.

Tennishallenplätze buchen
Auch für Nichtmitglieder

Die beiden Plätze in der HNT-Tennishalle an der Cuxhavener Straße 253 könnt ihr das ganze Jahr über unkompliziert und schnell buchen. Das Tolle: Das gilt für HNT-Mitglieder genauso wie für Nichtmitglieder. Bucht den Platz ganz ohne Vereinsmitgliedschaft zu eurer gewünschten Zeit über unsere Homepage. Dann nur noch Tennissachen einpacken, ab zur Halle und los gehts! Die aktuellen Preise für die Wintersaison 2022/23 (gültig ab 12. September) und weitere Infos findet ihr zusammen mit der Onlinebuchung unter **hntonline.de/vermietung.**

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

@lerdonsteuerberater

HNT bei „Die Finals 2022“

Vom 23. bis 26. Juni blickte Sportdeutschland nach Berlin. In der Hauptstadt fanden „Die Finals 2022“ statt. Das Multisportevent vereinte die Deutschen Meisterschaften in 14 Sportarten an einem Ort. Insgesamt wurden in den vier Tagen 190 nationale Titel vergeben. Darunter auch für die Schwimmer und Leichtathleten. Und wir freuen uns sehr, dass auch HNT-Sportlerinnen und -Sportler bei diesem großen Sportfest dabei waren. Im Schwimmbecken starteten Erik Brügge, Pascal Wittleben, Lena Cramer und Finja Wittleben in der Mixed-Staffel über 4x100 m Freistil. HNT-Leichtathlet Felix-Tombe Martens gehörte über die 400 m Hürden zum Starterfeld.

„Die Qualifikation kam für uns etwas überraschend“, berichtete Erik. Das HNT-Quartett war Anfang Mai bei den Norddeutschen Meisterschaften in Hannover undankbarer Vierter geworden. Doch die gute Zeit von 3:55,92 Minuten bescherte Erik, Pascal, Lena und Finja die Qualifikation für die Finals in Berlin. „Als das feststand, war die Freude groß. Denn es war für alle von uns die erste Teilnahme an einer offenen deutschen Meisterschaft.“

Mit dem Ziel, die Zeit noch einmal zu verbessern, ging es für die vier gemeinsam mit ihrem Trainer Andreas Hunger Ende Juni nach Berlin. „Man hat schnell gemerkt, dass ‚Die Finals‘ nicht einfach nur ein Wettkampf sind“, erzählte Erik. „Die TV-Kameras, eine Nebelmaschine beim Einlauf und die Neonscheinwerfer: Alles Dinge, die es bei städtischen oder regionalen Meisterschaften nicht gibt.“

Mit einer etwas anderen Taktik wollte das HNT-Quartett dann im Berliner Europa-Sportpark die Zeit von den Norddeutschen Meisterschaften noch einmal verbessern. Am Ende standen 3:56,33 Minuten auf der Anzeige, also 4-Zehntel langsamer als in Hannover. „Anfangs waren wir schon enttäuscht“, sagte Erik. „Mit ein bisschen Abstand

Foto: privat/Frank Hempel

denke ich jedoch, dass wir sehr zufrieden sein können eine nahezu gleiche Zeit geschwommen zu sein.“ Die HNT ist auf jeden Fall mächtig stolz auf ihre Finals-Staffel, die bei diesem großen Event ganz nah an ihre Bestzeit herangeschwommen ist. Genauso stolz sind wir auf Felix, der das Finale über die 400 m Hürden im Berliner Olympiastadion als Gesamtneunter der Halbfinals nur hauchdünn verpasste. Mit einer Saisonbestleistung von 53,25 Sekunden fehlten ihm gerade mal zwei Hundertstel auf Rang acht.

Vier Hamburger Meistertitel für HNT-Nachwuchs

Leichtathleten mit vielen guten Platzierungen bei U16-Meisterschaften

Der HNT Leichtathletik-Nachwuchs glänzte im Juni kurz vor den Sommerferien bei der Hamburger U16- Meisterschaft auf der Jahnkampfbahn mit gleich vier Titeln. Über 4x100 m gewann die HNT-Staffel in einer Zeit von 47,93 Sekunden. Damit gelang Lasse Jung, Lasse Schmidt, Nils Hofmann und Jakob Nibbe auch die Qualifikation für die Deutsche U16-Meisterschaft im Juli in Bremen.

Einen Tag nach der Staffel lief Lasse Jung in der Altersklasse M15 über 800 m in einer Zeit von 2:14,46 Minuten zu einem weiteren Hamburger Meistertitel. Für den dritten Erfolg für die HNT sorgte Felix Nicklisch (M14) ebenfalls über 800 m in einer Zeit von 2:16,40 Minuten. Der Vizemeistertitel ging an seinen HNT-Kollegen Nils Hofmann (2:22,74 Minuten). Über die 100 m Distanz sprintete dann noch Mats Wolkenhauer in einer Zeit von 13,18 Sekunden zum Hamburger Meistertitel.

Auch in den Wurf- und Sprungdisziplinen verbuchte die HNT Erfolge. Lasse Jung und Kim Bonitz wurden jeweils Hamburger Vizemeister mit dem Speer. Insgesamt sammelte das HNT-Team bei dieser Meisterschaft vier Gold-, drei Silber- und weitere acht Bronzemedaillen. Zu den zahlreichen guten Platzierungen der HNT gehörte auch der fünfte Rang der Mädchen-Staffel über 4x100 m in 55,01 Sekunden.

Es folgte Anfang Juli der Auftritt der Jungen-Staffel bei der U16-DM in Bremen. Dabei lief das HNT-Quartett in der Besetzung Lasse Schmidt, Felix Nicklisch, Nils Hofmann und Jan Borstelmann in 47,54 Sekunden erneut persönliche Bestzeit und landete auf einem tollen siebten Platz im B-Finale. Im Gesamtergebnis machte das Platz elf. Da alle gestarteten Jungs der Staffel dem Jahrgang 2008 angehören, freuen wir uns sie im kommenden Jahr erneut zu sehen. Vielen Dank auch an Ersatzläufer Lasse Jung.

Ein Jahr Hamburger Schwimmlern-Offensive bei der HNT

Anmeldungen sind weiterhin möglich

Hinter der HNT Schwimmabteilung liegt ein Jahr Hamburger Schwimmlern-Offensive (SLO). Ein bisschen stolz blickt die Abteilung mit ihrem insgesamt zehnköpfigen Übungsleiterteam auf 26 Kurse allein im Seepferdchen-Bereich zurück. Eine anspruchsvolle Aufgabe in der Organisation und Durchführung, die alle nur gemeinsam mit einer gehörigen Portion Optimismus, Spaß und persönlichem Einsatz meistern konnten. Insgesamt wurden 314 Plätze besetzt. 202 bestandene Seepferdchenprüfungen (davon 50 Kinder, die mehr als einen Durchgang brauchten) und nur zwölf Kinder, die nach wenigen Stunden aufgaben oder zurückgestellt werden mussten, sind eine sehr gute Bilanz. Auch dem freundlich-kooperativem Bäderland-Personal, dem unermüdlichen Einsatz des Hamburger Schwimmverbandes und dem Sportamt Hamburg, das finanzielle Mittel zur Unterstützung bereit gestellt hat, gilt ein großer Dank. Nach einer kleinen Verschnaufpause im Sommer hat im August schon das zweite SLO-Jahr begonnen. Ihr möchtet euer Kind auch zu einem unserer Schwimmkurse anmelden? Dann nutzt bitte unser Anmeldeformular unter **schwimmen.hntonline.de**.

3. Rosengartenlauf „richtig gut gelungen“

899 Finisher auf 13 Strecken, darunter Bernd Althusmann (CDU)

„Wollt ihr laufen?“ Als Antwort schallt ein lautes, leicht schrilles „Jaaaa“ über die Startlinie. Knapp 50 Mädchen und Jungen im Alter von sechs und sieben Jahren haben sich versammelt, dicht zusammen unter dem großen aufgeblasenen Torbogen. Auf dem sandigen Boden ist eine weiße Linie aufgezeichnet – rantreten ja, aber nicht drüber. Mama und Papa schnell noch zuwinken, dann noch mal kurz an der Startnummer vorne am Shirt rumfummeln. Und jetzt Ohren zuhalten, gleich knallt es. Peng! Startschuss! Schon stürmen 50 Kinder den leicht ansteigenden Weg am Parkplatz des Wildparks Schwarze Berge hinauf. Links und rechts Absperrgitter, dahinter die lautstarken Anfeuerungsrufe von Eltern und Zuschauern.

Als der Startschuss für die jungen Aktiven des U8-Kinderlaufs am 21. August um 9.15 Uhr fiel, war der 3. Rosengartenlauf schon in vollem Gange. Um 8 Uhr waren die ersten Ultraläuferinnen und -läufer auf die Strecke gegangen. 50 km hatten sie vor der Brust, kreuz und quer, hoch und runter durch den Regionalpark Rosengarten und die Fischbeker Heide. Es folgten die Starts der fünf Kinderläufe in verschiedenen Altersklassen und anschließend die Erwachsenen, wahlweise über die Halbmarathondistanz, 10 Kilometer oder 5 Kilometer. Gewalkt wurde auch und für die Crossläuferinnen und Crossläufer gab es den Halbmarathon und die 10 km noch in „x-tremer“ Form.

Am Ende kamen insgesamt 899 Läuferinnen und Läufer beim 3. Rosengartenlauf, den die HNT in Kooperation mit Wildpark Schwarze Berge und Regionalpark Rosengarten veranstaltet, über die Ziellinie. Eine Steigerung, verglichen mit den rund 800 im Vorjahr, mit der die Verantwortlichen gut leben können: „Die Zahl ist am Ende auch nicht entscheidend“, so Alexander Mohr von der HNT. „Wir wollten erneut ein stimmungsvolles Familienevent auf die Beine stellen und allen unseren Starterinnen und Startern ein tolles Lauferlebnis bieten. Und ich glaube, das ist uns richtig gut gelungen.“

Zur Freude der Organisatoren spielte in diesem Jahr auch endlich das Wetter mit. Nach einer verregneten Premiere und einem ebenfalls nassen 2. Rosengartenlauf strahlte in diesem Jahr überwiegend die Sonne zwischen einzelnen Wolken hervor. Für die Aktiven war es fast schon wieder zu viel Sonne: „Ein Teil unserer Strecken führt hinaus in die Fischbeker Heide. Da sind die Läuferinnen und Läufer dann heute doch schon ordentlich ins Schwitzen gekommen, weil es dort so gut wie keinen Schatten gibt“, berichtete Mohr. „Im Wald und auch rund um Start und Ziel war es aber wirklich angenehm.“

Über das gute Wetter freuten sich auch die zahlreichen Helferinnen und Helfer, die auf dem Eventgelände am Wildpark Schwarze Berge und vor allem auch auf der Strecke für den runden Ablauf der Veranstaltung sorgten. „Ohne die vielen Menschen, die heute und auch in den vergangenen Tagen mitangepackt haben, geht gar nichts“, sagte Mohr. „Wir haben da großes Glück, wieder so viel Unterstützung bekommen zu haben und danken unseren Helferinnen und Helfern. Ein großer Dank geht außerdem an unsere Sponsoren, die uns ebenfalls sehr aktiv im Vorfeld und zudem heute vor Ort unterstützt haben.“ Besonders viel Hilfe ist auf den zahlreichen Streckenkilometern notwendig. Da sich vor allem die Crossläufe teils über kleinste Pfade schlängeln, müssen die Strecken gut ausgeschildert sein und Streckenposten aufgestellt werden. Dort hatte es im vergangenen Jahr noch an einigen Stellen gehakt, sodass einige Läufer falsche Routen genommen hatten. „Deshalb haben wir darauf in diesem Jahr das Hauptaugenmerk gelegt“, sagte Mohr. „Es war sicher noch nicht zu 100 Prozent perfekt, aber wir haben von den Läuferinnen und Läufern viel positives Feedback bekommen, dass die Strecken gut und auch besser ausgeschildert waren als im letzten Jahr.“

Zu den Teilnehmern gehörte in diesem Jahr auch Niedersachsens stellvertretender Ministerpräsident Bernd Althusmann. Der CDU-Spitzenkandidat für die anstehende Landtagswahl ging über die 5 km lange Walking-Strecke an den Start und kam nach 48:06 Minuten als Zweiter seines Laufs über die Ziellinie. Etwas länger unterwegs war Henrik Rindom Knudsen. Er gewann den 2. Rosengarten ULTRA Heide Marathon in einer Zeit von 4:08:32 Stunden. Schnellste Frau über die 50 Kilometer lange Ultra-Distanz war Lizbeth Tinajero in 4:34:35 Stunden. Den Halbmarathon gewann bei den Frauen Melanie Rühle in 1:42:59 Stunden. Bei den Männern holte Monier Rauter in 1:22:58 Stunden den ersten Platz.

46. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land

Jetzt für den 23. Oktober anmelden!

Am Sonntag, 23. Oktober führt das traditionsreiche HNT-Laufevent auf neuer Strecke von der CU Arena nach Neuenfelde. Zusätzlich zum Halbmarathon gibt es Läufe über 10 km und 5 km sowie einen 1,2 km langen Kinderlauf. Die Strecken sind amtlich vermessen und bestenlistenfähig. Anmeldung und weitere Infos ab sofort unter **www.hntonline.de/events**.

Mit Trainer aus Tibet

Budocamp am Krichtower See

Nach zweijähriger Coronapause konnte das DJJV-Showteam von der HNT Ju-Jutsu-Abteilung in diesem Sommer wieder zum zehntägigen internationalen Budocamp nach Mecklenburg-Vorpommern fahren. Es wird seit 30 Jahren von Großmeister Hans Höhn aus Lübz ausgerichtet. Er hat exzellente Kontakte zu einem chinesischen Shaolin Kloster und pflegt eine alte Freundschaft mit dem dortigen stellvertretenden Abt, der auch dem Kloster in Berlin seit seiner Gründung vorsteht. So ergibt sich für die HNT-Aktiven die einmalige Gelegenheit, einmal jährlich mit den Mönchen und anderen hochklassigen Meistern der Kampfkunst gemeinsam zu trainieren und aufzutreten. In diesem Jahr gehörte zum zweiten Mal in Deutschland auch Rahiv Maharijan, der Chefausbilder der tibetanischen Streitkräfte, zu den teilnehmenden Lehrern. Am Samstag, 23. Juli begann es diesmal mit einer gemeinsamen Budo Gala im Stadtpark von Lübz. Das Team des Shaolin-Klosters Berlin bot dabei die herausragende Performance. Aber auch das HNT- Showteam bekam tollen Beifall für seine Vorführung.

Am Sonntag ging es dann ins Zeltlager an den Krichtower See mit einer vollen Woche Spaß und Training – und zwar genau in dieser Reihenfolge. Alle Kinder, Jugendlichen und mitgereisten Eltern waren von den Angeboten begeistert. Von buddhistischen Entspannungsmeditationen über Allkampf-Training, Kung-Fu Formen, Waffentechniken und Akrobatikstunden, die vom Trainer des HNT Teams Hans Kautz geleitet wurden, gab es noch Ausflüge ans Meer, in den Affenwald, zur Sommerrodelbahn, zum Baden, Angeln und vieles mehr. Am Ende stand für die HNT am Samstag, 30. Juli der gemeinsam einstudierte Auftritt beim traditionellen Fischerfest in Plau am See an, zusammen mit den Freunden vom Kung Fu- und Jiu Jitsu-Dojo aus Lübz. Randvoll mit Eindrücken und Erlebnissen ging es am Sonntag nach dem Abbau des Lagers wieder nach Hamburg zurück.

NORDHAUSEN
Raumgestaltung

Bodenbeläge • Gardinen
Sonnenschutz • Wohnaccessoires
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren

Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben
Telefon (040) 701 70 24
www.nordhausenraumgestaltung.de

Erfolg für HNT-Judoka

Titelverteidigung bei Kata-DM

In diesem Jahr fand die Deutsche Kata-Meisterschaft zum ersten Mal in Hamburg im Landesleistungszentrum (LLZ) des Hamburger Judo-Verbandes (HJV) statt. Geplant und organisiert wurde das Event Ende Mai unter der Federführung von Sönke Schillig, Kata-Beauftragter des HJV. Die Durchführung der Kata-Meisterschaft erfolgte dann auch, dank des großartigen Helferteams, souverän. Aus Hamburg trat Sönke Schillig (WTSV Concordia) selbst als aktiver Athlet mit seinem Kata-Partner Johannes Kröger (HNT) in der Kategorie „Kime no kata“ an.

Das Kata-Duo sicherte sich hier bereits 2021 den Titel und strebte nun die erste Titelverteidigung an. Dieses Ziel gelang ihnen mit einer sehenswerten Kata-Demonstration. Bereits in der Vorrunde lagen sie souverän auf Platz eins vor ihren schärfsten Konkurrenten und waren auch im Finale der „Besten Vier“ nicht zu stoppen. Mit ihrer eindrucksvollen Präsentation der Kime no kata wurden sie Deutscher Kata-Meister 2022. HNT Judo-Abteilungsleiter Michael Zart ist mächtig stolz auf seinen Judoka und Trainerkollegen Johannes. Zwei Jahre hintereinander Deutscher Kata-Meister zu werden, gelang bisher keinem Judoka aus Norddeutschland.

Lob vom Bundestrainer

Erfolgreiche Schwarzgurt-Prüfungen

Dafür gab es sogar Lob vom Bundestrainer: Anfang Juli haben Pascal Richtarski und Marcus Ehrlich in Bad Blankenburg ihre Prüfungen zum 4. Dan bzw. 2. Dan Aikido mit Bravour abgelegt. Die beiden HNT-Mitglieder zeigten in den Prüfungsfächern ausgezeichnetes Aikido. Ihre Auftritte begeisterten auch Bundestrainer Martin Glutsch: „Ich habe schon viele Dan-Prüfungen gesehen, aber diese war ein Highlight!”

Die Prüfungskommission bekundete ebenfalls mehrmals ihre Begeisterung über die Prüfungen. Auf dem Weg des Aikido wird der Fortschritt durch Prüfungen abgeschritten. Zunächst beginnt ein Aikidoka mit Farbgurt (Kyu-)Prüfungen. Mit dem schwarzen Gürtel werden die Graduierungen Dan-Gerade genannt. Die Prüfung zum 5. Dan ist die höchste im Deutschen-Aikido Bund (DAB). Mit steigender Graduierung werden die Prüfungen seltener und umso anspruchsvoller.

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

Mit Euphorie und besonderer Taktik

Drei Hamburger Meistertitel für VTH-Beachvolleyball-Duo Feli & Norah

Sie sind unsere Beach-Queens: Feli Clemann (16) und Norah Wafdi (14) haben in diesem Sommer gemeinsam gleich drei Hamburger Meistertitel abgeräumt. Das Beachvolleyball-Duo des VT Hamburg gewann die Turniere der Altersklassen U17, U18 und U19. Dabei steht Beachvolleyball bei den beiden gar nicht ganz oben auf dem Trainingsplan. Die Konzentration gilt viel mehr der neuen Saison in der Halle. Dort wollen Feli (rechts) und Norah (links) mit den VTH-Damen die Regionalliga aufmischen. Wir haben die Zwei zum Interview getroffen.

Ihr habt in diesem Sommer drei Hamburger Meisterschaften gespielt. Wart dann noch bei den Deutschen Meisterschaften und anderen Turnieren; wann habt ihr eigentlich Urlaub gemacht?

Feli: Eigentlich so ziemlich gar nicht. [lacht] Der ganze Sommer hat sich um den Beachvolleyball gedreht und in den Wochen davor haben wir trainiert. – **Norah:** Ich war zwischendrin zehn Tage in Dänemark. Und sonst hatte man zwischendurch immer mal zwei, drei Tage. Aber an denen stand dann auch mindestens ein Training an. Es war also nicht so viel Urlaub wie früher. [lacht]

Wenigstens hat sich der Urlaubsverzicht gelohnt. Hat euch eure Erfolgsserie selbst überrascht?

Feli: Wir waren schon überrascht, weil wir gerade in der U18 und U19 viele Teams geschlagen haben, bei denen wir das nicht erwartet hatten. Da sind wir auch richtig stolz drauf, dass wir das geschafft haben. – **Norah:** Ja, bei der U17 hatten wir uns schon Chancen ausgerechnet oben mitzuspielen. Das ist ja auch unsere Altersklasse. Bei der U18 waren wir total erstaunt, dass wir es überhaupt ins Finale geschafft haben. Und bei der U19 haben wir dann einfach weitergespielt, weil wir schon so viel erreicht hatten und es super viel Spaß gemacht hat.

Dann hat euch also die Euphorie zum U19-Titel getragen?

Feli: Ja, die U18 und U19 waren an zwei Tagen hintereinander. Eigentlich waren wir ziemlich fertig von der U18. Aber auch noch so glücklich, dass wir das Finale knapp im dritten Satz gewonnen hatten. Wie wir das bei der U19 dann noch geschafft haben, weiß ich gar nicht mehr genau. [lacht] – **Norah:** Ich glaube, das war tatsächlich dann mehr die Euphorie als die verbliebene Kraft.

Ihr gehört beide eher zu den kleineren Spielerinnen. Das erfordert eine besondere Taktik, oder?

Feli: Ja, wir spielen ein Konzept ohne Block. Und ich denke, das kommt im Beachvolleyball nicht so oft vor. – **Norah:** Uns wurde schon öfter geraten, uns vielleicht eine größere Partnerin zu suchen, damit wir jemanden zum Blocken haben. Wir haben uns aber dagegen entschieden und versuchen mit unseren Möglichkeiten das Beste rauszuholen.

Wie ist aus euch beiden eigentlich ein Beach-Duo geworden?

Feli: Wir spielen in der Halle in einem Team und sind auch außerhalb des Sports sehr gut befreundet. Letzte Saison haben wir dann mit dem Beachen angefangen, und hier und da mal ein Turnier gespielt. Es war dieses Jahr lange nicht klar, ob wir zusammenspielen. Aber dann haben wir uns dazu entschieden, weil wir einfach gut miteinander kommunizieren können. – **Norah:** Ja, total. Es passiert wirklich selten, dass wir uns mal verkrachen. Auf dem Spielfeld kommen wir auch immer super miteinander klar, selbst wenn es gerade nicht so läuft.

Ihr kommt also beide eigentlich aus der Halle. Spielt ihr Beachvolleyball dann nur so nebenbei?

Feli: Ja, der Fokus liegt schon klar auf der Halle. Deshalb waren wir in diesem Jahr auch nur einmal pro Woche draußen. Beachen ist im Sommer dafür da, Technik zu lernen, viele Ballkontakte und auch etwas Spaß zu haben. – **Norah:** Wir kennen auch Spielerinnen zum Beispiel aus der Auswahl, die sich jetzt für Beachvolleyball statt Hallenvolleyball entschieden haben. Aber ich glaube, wir beide bleiben erst mal noch in der Halle. Man kann später immer noch in den Sand gehen.

Ihr trainiert im VTH-Leistungszentrum. Das klingt schon nach viel Training …

Norah: Ja, es gibt eigentlich selten frei Tage oder freie Wochenenden, weil immer irgendwo Balltraining, Krafttraining oder ein Spiel ansteht. Ich habe viele Freunde, die mich zu Geburtstagen einladen, bei denen ich dann jedes Mal absagen muss. Da wird dann auch mal gesagt: Norah, du bist so schwer erreichbar. [lacht] Aber ich würde daran nichts ändern. Das Volleyballspielen macht so viel Spaß, dass sich der Aufwand auf jeden Fall lohnt.

Ihr durftet beide in der vergangenen Saison das erste Mal in die Regionalliga-Mannschaft reinschnuppern. Was habt ihr aus den ersten Einsätzen bei den 1. Damen mitgenommen?

Feli: Es war am Anfang schon ein Unterschied, aber da wir die anderen Spielerinnen schon aus dem Training kannten, war es nicht schlimm da reingeschmissen zu werden. Aber es war natürlich schon was anderes, auch so Sachen wie die Musik, die Zuschauer – und es hat einen persönlich natürlich mega gefreut, auf diesem Niveau mitzuspielen und das alles zu erleben.

In der neuen Saison gehört ihr auch zur Regionalliga-Mannschaft. Was sind eure Ziele?

Feli: Es ist erst mal schön, wenn man eingesetzt wird und spielen darf. Das Ziel ist dann, das gut und souverän zu meistern, also eine gute Leistung zu bringen. Damit dir der Trainer beim nächsten Mal wieder Vertrauen schenkt. – **Norah:** Man muss bereit sein, wenn man gebraucht wird. Und wenn wir die Chance bekommen zu spielen, versuchen wir das Beste daraus zu machen.

Regionalliga-Damen starten in neue Saison

Für die Spielzeit 2022/23 mit „Eigengewächsen“ verstärkt

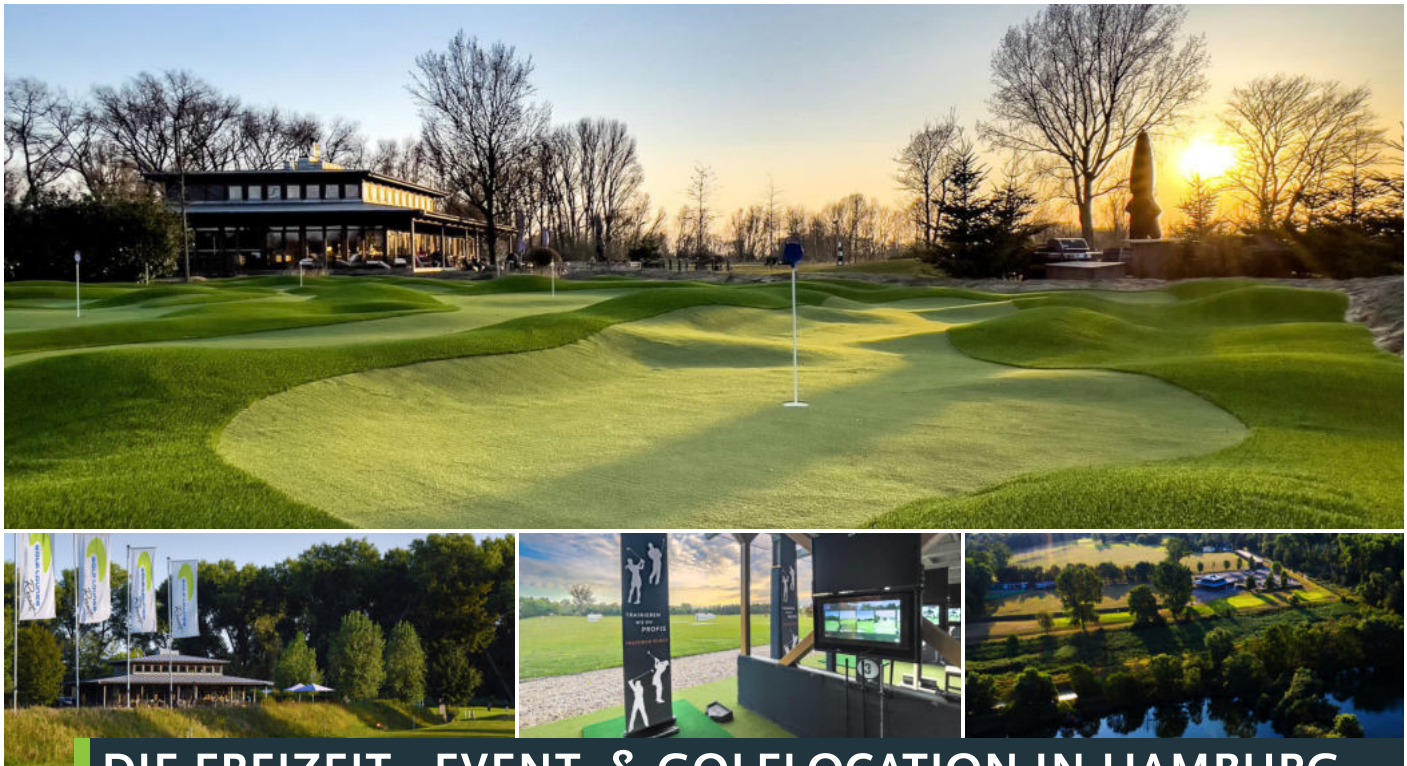
Am Samstag, 10. September fällt der Startschuss für die Regionalligadamen des Volleyball-Team Hamburg. In Lübeck wartet die erste Herausforderung. An der Teamzusammenstellung hat sich wenig verändert. Schon in der Rückrunde der vergangenen Saison wurden junge Spielerinnen des Leistungszentrums integriert. Dies ist nun der Status quo. Lediglich die Mutterschaft von Daniela Paukert und die Studienfortführung von Lina Scholz führten zu Abgängen.

Neu und fest im Kader sind nun Feli Clemann, Jule Beuck und Norah Wafdi. Die bald 15- und 16- jährigen Jugendlichen entstammen der Trainingsgruppe von Helmut von Soosten und Christiane Kuhlow aus dem Leistungszentrum. Hinzu kommt noch Svitlana Opanasiuk. Der 27-Jährigen möchte das VT Hamburg etwas Normalität geben, ist sie doch aus der Ukraine wegen des Krieges nach Hamburg gekommen. „Trotz weniger Veränderungen in der Teamzusammensetzung haben wir einige Aufgaben im Vorfeld und während der Saison zu bewältigen. Die Heranführung der Jugendlichen ist eine große und spannende Aufgabe. Zudem führen die beruflichen Veränderungen von Daniela Eixenberger und Tini Adam dazu, dass beide nicht mehr so regelmäßig im Trainingsbetrieb dabei sein können“, konstatiert Trainer Gerd Grün. Sich der spannenden Aufgabe zu widmen sei aber eine freudvolle Aufgabe. „Die Leistungsbereitschaft der Damen ist groß. Das macht sehr viel Spaß“, so der Trainer. Der Ausbildungsweg des Leistungszentrums wird fortgesetzt. Weitere Jugendspielerinnen sind in den Trainingsbetrieb integriert. Die Damen des Volleyball-Teams erwartet eine lange Saison. 13 Teams sind in der Staffel eingeteilt, 24 Spieltage bis Ende März zu absolvieren. Alle hoffen auf einen von Corona wenig beeinflussten Saisonverlauf. Für Unterstützung können die Zuschauer in der heimischen CU Arena sorgen. Vergangene Saison blieb das Team zuhause ungeschlagen. Wenn das so bliebe, ist eine erfolgreiche Saison sicher.

Heimspiele in der Regionalliga Nord

Samstag, 17.09., 19 Uhr vs. Kieler TV
Sonntag, 02.10., 15 Uhr vs. VG WiWa Hamburg
Sonntag, 09.10., 15 Uhr vs. Schweriner SC III
Sonntag, 23.10., 15 Uhr vs. 1. VC Parchim
Sonntag, 06.11., 15 Uhr vs. Wiker SV
Sonntag, 13.11., 15 Uhr vs. MSV Pampow
Samstag, 26.11., 19 Uhr vs. VG Elmshorn
Sonntag, 04.12., 15 Uhr vs. SV Warnemünde
Samstag, 17.12., 19 Uhr vs. 1. VC Stralsund II
Sonntag, 29.01., 15 Uhr vs. 1. VC Norderstedt
Freitag, 10.02., 19 Uhr vs. Grün-Weiß Eimsbüttel
Sonntag, 05.03., 15 Uhr vs. VSG Lübeck

Alle Heimspiele in der CU Arena –
Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugraben



Neu im HNT-Team

Nachwuchskräfte starten durch

Der August bringt wie gewohnt neuen Schwung in unser HNT-Team. Gleich drei neue Kolleginnen und Kollegen haben jetzt am 1. August ihren Dienst bei uns angetreten. Wir sagen herzlich willkommen zu Max, Niklas und Chiara und freuen uns sehr, euch ab sofort mit an Bord zu haben.

Max-Tomke Büst (oben) absolviert in den nächsten zwölf Monaten seinen Bundesfreiwilligendienst (BFD) bei uns. Für **Niklas Golke** (unten links) und **Chiara Held** (rechts) hat ihre Berufsausbildung bei der HNT begonnen. Niklas wird sich die Fähigkeiten eines Sportfachmanns aneignen, während Chiara auf dem Weg zur Sport- & Fitnesskauffrau ist.

Und dann freuen wir uns noch über ein HNT-Comeback. **Sophie de Groot** (unten) kennt ihr bestimmt noch aus ihrer Zeit als FSJlerin bei uns. Von Ende 2020 bis August 2021 hat sie uns im Rahmen ihres Freiwilligendienstes schon großartig unterstützt. Ab 1. September beginnt auch sie eine Ausbildung zur Sport- & Fitnesskauffrau bei uns. Willkommen zurück, Sophie!

Die einen Kommen, die anderen gehen: Für **Fynn Pohlmann** und **Peer Rübke** ist der Freiwilligendienst bei uns hingegen zu Ende. Wir bedanken uns bei den beiden für ihre Unterstützung in den vergangenen Monaten und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

Nicht vergessen wollen wir **Dimitrios Kosmadakis**, der seinen Dienst bei uns schon vorzeitig zugunsten einer Ausbildung beendet hat. Auch an Dimi ein ganz herzliches Dankeschön für die Unterstützung.

Personalentwicklungen

Neues aus der HNT-Verwaltung

Schluss mit der Berufsschule, aber nicht mit der HNT: Wir freuen uns, dass uns **David Aslan** und **Jérémy Platre** nach dem Ende ihrer Ausbildung erhalten bleiben. David wird sich in Zukunft in den Bereichen Veranstaltung & Quartiersmanagement einbringen und das Schulkooperations-Team unterstützen. Gleichzeitig bleibt der leidenschaftliche Fußballer auch als Co-Trainer unserer 1. Herren aktiv.

Jérémys zweites zu Hause ist das Volleyballfeld - oder jetzt gerade im Sommer das Beachvolleyballfeld. Als Trainer des VTH-Nachwuchses oder auch als Leiter unserer Beachvolleyball-Feriencamps hat er schon tolle Arbeit geleistet. Deshalb wird Jérémy auch weiterhin vor allem im Volleyball-Bereich im Einsatz sein. Außerdem unterstützt er unser Schulkooperations-Team.

Unterstützung bekommen wir seit Anfang Juli auch von **Viviane Wehrs**. Sie ist ausgelernte Rechtsanwaltsfachangestellte und studiert derzeit Wirtschaftsrecht. Als Werkstudentin hilft sie uns im Personalbereich.

Verabschieden mussten wir uns vor kurzem von **Susanne Madlo**. Als Teil unseres Teams „Personal/Finanzen“ war Susanne in den vergangenen Jahren unter anderem Ansprechpartnerin für unsere Abteilungen, wenn es zum Beispiel um das Thema Stundenzettel ging. Für ihre engagierte Arbeit möchten wir uns bei Susanne noch einmal herzlich bedanken und wünschen ihr alles Gute für die kommenden Aufgaben. Susanne war in unserem Verein außerdem die Ansprechpartnerin für das sehr wichtige Thema Gewaltprävention. Diese Aufgabe haben jetzt **Michael Gischkat** und **Moritz Arndt** übernommen. Sie stehen euch als erste Kontaktperson für Betroffene, bei Verdachtsfällen oder auch als Vertrauensperson für Fragen rund um das Thema zur Verfügung. Ihr erreicht sie über das Notfalltelefon 0176 73532357 oder auch per E-Mail gewaltpraevention@hntonline.de.

Offene Jobs und Stellenangebote bei der HNT findet ihr unter

hntonline.de/karriere

Minijob-Stellenangebot

Unterstützung für die Platz- und Grünanlagenpflege gesucht

Im Rahmen eines Minijobs suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt Unterstützung bei der Platz- und Grünanlagenpflege. Auf unserem Vereinsgelände und den Sportanlagen ist immer jede Menge zu tun. Für die Instandhaltung der Anlage und insbesondere die Pflege der Grünanlagen suchen wir daher noch helfende Hände.

Du arbeitest gerne an der frischen Luft, hast Freude an Gartenarbeit und erledigst auch mal kleinere Reparaturen selbst? Dann passt du perfekt auf diese Stelle. Schick bei Interesse einfach eine Kurzbewerbung per E-Mail an Mark Schütter m.schuetter@hntonline.de. Weitere Informationen unter Telefon 040 70382434.

Respekt für Meistertitel

Bezirk Harburg: Ehrung für herausragende sportliche Leistungen

Zum 45. Mal haben die Bezirksversammlung Harburg und das Bezirksamt Harburg am 21. August Sportlerinnen und Sportler für ihre Erfolg im Vorjahr gewürdigt. Neu war in diesem Jahr der Ort der Veranstaltung: Die Harburger Sportlerehrung fand im Rahmen des Kulturfestes „Sommer im Park“ auf der Freilichtbühne im Harburger Stadtpark statt.

Die Erfolge reichten von Hamburger Meistertiteln bis hin zu Weltmeistertiteln. Gemeinsam mit Jörn Stolle von der Sparkasse Harburg-Buxtehude überreichte Bezirksamtsleiterin Sophie Fredenhagen Ehrenurkunden für 132 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Alter von 10 bis 87 Jahren aus insgesamt zwölf Harburger Sportvereinen. Darunter waren auch wieder zahlreiche HNT-Aktive. Wir gratulieren allen ganz herzlich zur Auszeichnung!

Ballett & Charaktertanz: Jordie Abaidoo, Sarwenaz Baziyar-Dizabadi, Pauline Brenke, Elif Cebeci, Mara Christian, Jessica Heinze, Maja Scharnweber, Marie Schipunov, Johanna Schmitt, Klara Schwemer, Arina Seibel, Susanne Sikorski und Angelina Sziegat

Boxen: Jeffersen Amoah Mensah und Nikolaos Kosmadakis

Irish Dance: Jordie Abaidoo, Xenia Bender, Mara Christian, Birgit Engelken, Jennifer Geist, Alina Gorr, Vehin Dawoud, Lotta Grot, Theresa Grot, Lavinia Henk (Henck), Emilie Root, Leonie Root, Marisa Schmitz und Angelina Sziegat

Judo: Johannes Kröger und Brian Thome

Leichtathletik: Felix-Tombe Martens, Anja Nitsch, Silke Hennings, Peter Kehl, Dr. Thomas-Jörn Schulz, Sandra Meyer-Lindloff, Brhane Gebrebrhan, Timm Nicklisch, Rayen Braham, Nils Hofmann, Lasse Schmidt und Felix Nicklisch

Schwimmen: Erik Brügge

Tennis: Christina Meigel-Schleiff, Katrin Feindt, Zita Scheurer, Ursula Ohde, Magda Nowacki, Birgitt Pietsch, Sigrid Hamer, Bärbel Janke, Dörte Homann, Bruni Lautz, Seylan Mohr und Brigitte Schmidt

Tischtennis: Kalim Hasselblatt, Rishad Narula, Ansch Mehra, Lena Wybranietz und Eleonora Yakshin

Volleyball: Marlene Backs, Jasmin Gad, Kristina Müller, Olivia Seeland, Anna Adam, Lotte Buhr, Elisabeth Dill, Finja Helmerichs, Selin Kevioglu, Sarah Santos Goncalves und Heidi Yu

HNT-Präsident geehrt

Mark Schepanski erhält Medaille von Bürgermeister Tschentscher

HNT-Präsident Mark Schepanski ist für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement von Hamburgs Ersten Bürgermeister Peter Tschentscher mit der „**Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes**“ geehrt worden. In einer Feierstunde im Hamburger Rathaus überreichte der Bürgermeister die Medaille und die zugehörige Urkunde.

Mark Schepanski: „Über die Wertschätzung meines Engagements freue ich mich sehr“, so der 49-Jährige. „Ich nehme diese Auszeichnung aber auch und insbesondere stellvertretend für die vielen ehrenamtlich Engagierten in der HNT entgegen.“ Schepanski ist bereits seit seiner Jugend für seine HNT aktiv. Ab 1992 war er Trainer im Kinder- und Jugendbereich der Leichtathletikabteilung, später Abteilungsleiter und Leiter der Leichtathletikgemeinschaft LG HNF. Seit 2008 ist er Mitglied des HNT-Präsidiums, seit 2015 ist der engagierte Lehrer Präsident der HNT und trägt mit seinem ehren- und hauptamtlichen Team Verantwortung für den größten Verein in Hamburgs Süden.

Ehrenamtliches Engagement ist in der heutigen Zeit längst nicht mehr selbstverständlich. Schon gar nicht über einen so langen Zeitraum. „Ich habe mich schon früh im Verein eingebracht, weil ich Verantwortung übernehmen und etwas zurückgeben wollte“, sagt Mark Schepanski. „Die Auszeichnung ist für mich eine sehr große Ehre und ich hoffe, dass dies auch Motivation für andere ist, sich im Ehrenamt zu engagieren.“

Sonne, Spaß und Gartendusche

Tolle Sommerferien in sechs Camps / Jetzt für die Herbstferien anmelden!

Mit sechs Feriencamps und fast 200 Kids war in den diesjährigen Sommerferien ordentlich was los auf der Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg. In zwei bunten Sportcamps sowie vier weiteren Feriencamps mit unterschiedlichen sportlichen Schwerpunkten fand durchgehend Programm statt. Die Kinder wurden in jedem der sechs Feriencamps immer eine Woche lang täglich von 9 bis 16 Uhr auf der Anlage betreut und bekamen die Gelegenheit, vieles auszuprobieren und sportliche Herausforderungen zu meistern.

Während in der ersten und letzten vollen Ferienwoche ein bunter Sport-Mix angeboten wurde, hatten die anderen Feriencamps mit Fußball, Beachvolleyball, Hip-Hop und Leichtathletik ganz eigene Schwerpunkte. Die wichtigste Gemeinsamkeit: Es stand immer der Spaß im Vordergrund. Und davon hatten die Kinder und Jugendlichen reichlich. Dank des guten Wetters konnten viele der Aktivitäten draußen stattfinden. Als es zwischendurch richtig heiß wurde, kamen auch mal der Wassereimer oder die Gartendusche zum Einsatz.

Möglich sind unsere Feriencamps nur dank unserer Helferinnen und Helfer, die auch in diesem Sommer wieder einen großartigen Job gemacht haben. Wir möchten uns außerdem bei unseren Partnern famila Neu Wulmstorf und der Markt Apotheke Neugraben bedanken. Während famila unsere Camperinnen und Camper die gesamten Sommerferien über mit leckeren, gesunden Snacks versorgt hat, gab es mit Unterstützung der Markt Apotheke wieder für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein cooles Camp T-Shirts. Nach diesen tollen Sommerferien freuen wir uns jetzt bereits auf das nächste Jahr. Bis das so weit ist, stehen aber noch weitere Ferien auf dem Programm. In den **Hamburger Herbstferien** vom **10. bis 21. Oktober** bieten wir auch wieder spannende Feriencamps für **Kinder und Jugendliche** von **6 bis 14 Jahren** an. Mehr Infos dazu sowie die Möglichkeit zur Anmeldung findet ihr online auf **hntonline.de/ferienspass**.

Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig

Ringel
MALERMEISTER

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!

• Wohnraumgestaltung • Tapezieren & Wandbelebung
• Bodenbelagsarbeiten (Teppich, Kork, Vinyl)
• Wasserschadenbeseitigung • Feuchtschäden
• Holzschutz

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

ALLES MACHBAR

OBI

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

NEU: Faszientraining

Als „Faszien“ bezeichnet man das Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht und Muskeln, Organe und Bänder umgibt. Faszien beeinflussen Haltung und Körperwahrnehmung. Durch dauerhaften Stress, Überforderung und Bewegungsmangel können sich die Faszien verhärten und verkleben. Mit dem neuen **HNT-Kurs „Faszientraining“** wollen wir genau das verhindern. Das regelmäßige Training sorgt dafür, dass der Körper geschmeidig und beweglich bleibt. Der Kurs beinhaltet Beweglichkeitsverbesserung durch spezielle Dehnübungen, Lösen von Faszienverklebungen sowie eine Stärkung der Rückenmuskulatur. Wir konzentrieren uns auf unsere Körpermitte und arbeiten auch mit der Faszienrolle. Das HNT Faszientraining mit Kristiane Köpke findet ab dem **22. September** immer **donnerstags** von **17.15 bis 18.30 Uhr** in der **Gymnastikhalle Hausbruch** (Hausbrucher Bahnhofstr. 19) statt. Bei Interesse einfach vorbeischauen.

Laufen, Beckenboden- und Krafttraining in der Natur

Im **HNT-Programm „Laufen OHNE Leistungsdruck“** sind noch einige Plätze frei. Die Gruppe trifft sich jeweils **montags** um **18 Uhr** am HNT-Vereinshaus und startet von dort in die Natur. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf begrenzt. Das Training dauert etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Langsames Laufen in der Natur wird mit Beckenboden- und Kraftübungen kombiniert. Mitmachen können alle Frauen, die 15 Minuten am Stück laufen können sowie einen sicheren Einbeinstand beherrschen. Jedes Training beginnt mit einer Erwärmung und endet mit sinnvollen Dehnübungen – dabei werden auch die Muskelgruppen berücksichtigt, die zur Aufrichtung des Beckens entscheidend sind. Die praktischen Einheiten werden mit Basiswissen rund um den Beckenboden ergänzt.

Gezieltes Training gegen 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.

„Mit unserem speziellen Trainings-Programm wollen wir gegen die Kraftlosigkeit antrainieren, um neue Motivation und Lebensfreude zu finden“, erklärt Meike Paul, Leiterin des Gesundheits- und Rehazentrums 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.

Ein Starttermin für den nächsten Kurs steht noch nicht fest. Wenn ihr Interesse an dem Angebot habt oder Fragen dazu, meldet euch gerne bei Meike Paul.

Alle weiteren Informationen und Anmeldungen zu den Gesundheitssportangeboten bei Meike Paul, Telefon 040 72961388 oder E-Mail gesundheitssport@hntonline.de.

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

AVIE Apotheke

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

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

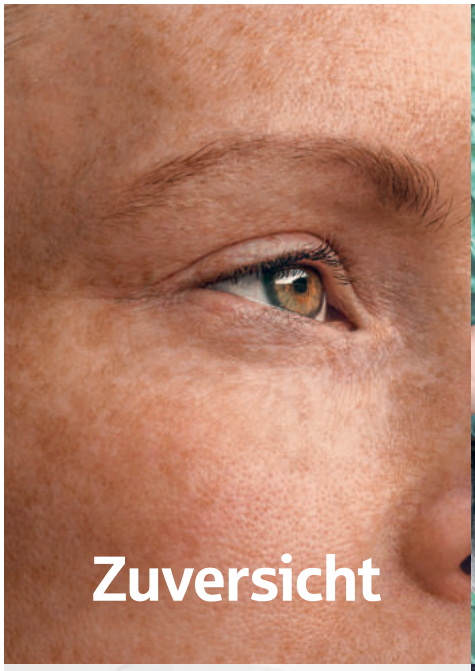
hntonline.de

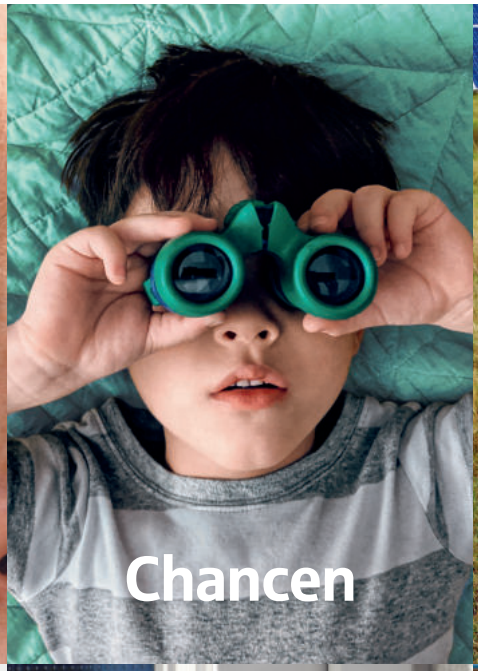
und im HNT-Sportbüro

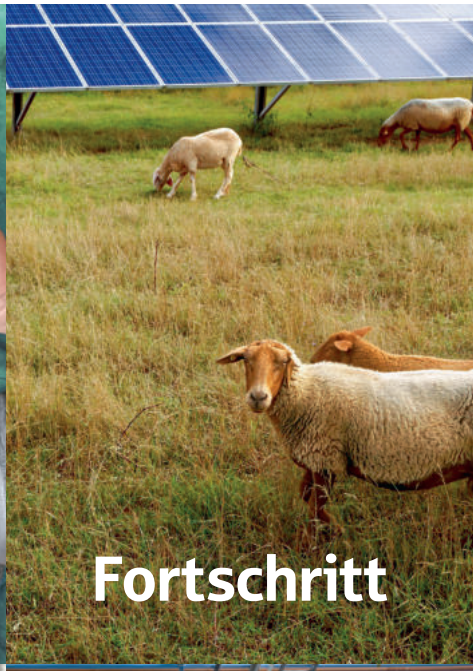
Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443

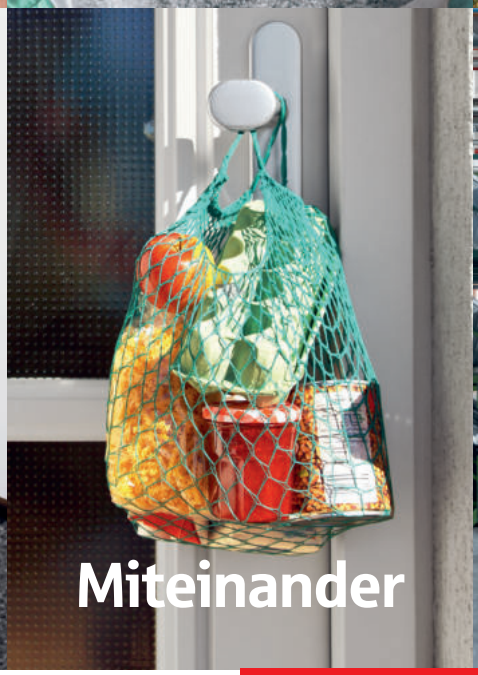
Impressum
Die HNT, 2/2022, September 2022, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443
Redaktion: Klaus Jakobs (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr Gestaltung: Matthias Greve
Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900
TEAMLINE
SIX WINGS
Perfekt für Dich und Dein Team!
HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V.
HNT
HAMBURG
GEMEINSAM GEWINNEN | www.erima.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