



# Die HNT

Ausgabe 2 – September 2023



**HNT-Staffel knackt Hamburger Rekord**

**VTH Volleyball-Damen zurück in der dritten Liga**

**24.9. bis 1.10. – Tage der offenen Tür im HNT-Sportstudio**

So geht Sport heute!



## Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

mit großem Erfolg organisieren wir im August und September zahlreiche großartige Sportveranstaltungen für Jung und Alt im Süderelberaum. Der Rosengartenlauf am 27. August war mit über 1.200 Läuferinnen und Läufern eines der Highlights in diesem Spätsommer. Die vielen unterschiedlichen Sportangebote in der HNT sind für den Stadtteilsportverein in Neugraben-Fischbek und Hausbruch ein besonderes Markenzeichen. Unsere Mitgliederzahlen steigen zuletzt wieder deutlich. Ich bin allen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Trainerinnen und Trainern, Helferinnen und Helfern, dem Team der Geschäftsstelle und besonders den Mitgliedern sowie Sponsoren und Förderern für ihre Treue und ihr Engagement sehr dankbar!

Die sportlichen Erfolge in den unterschiedlichsten Sportarten setzen sich weiter fort. Die HNT-4x100m-Staffel knackte bei den Deutschen U16-Meisterschaften den über 50 Jahre alten Hamburger Rekord. Zudem belegte Lina Schönemann dort im Endlauf über 800 Meter einen tollen achten Platz. Am 17. September wird das HNT-U16-Team in Berlin um vordere Plätze bei der Team-DM kämpfen.

Die Senioren-Leichtathleten holten Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften, die Senioren-Schwimmer sammelten in Japan sogar Weltmeisterschafts-Medaillen. Große Erfolge feierte auch unser Judoka Johannes Kröger. Er wurde zum dritten Mal in Folge Deutscher Meister in der Disziplin Kime-no Kata und gewann bei der Europameisterschaft die Bronzemedaille.

Der Rosengartenlauf war ein großer Erfolg. Die Kinderläufe, die Walkingstrecken und die großen Laufstrecken von bis zu 50 Kilometern durch den Regionalpark Rosengarten haben den Teilnehmerinnen und Teilnehmern alles abverlangt. Das große Veranstaltungsgelände mit Start und Ziel auf dem Parkplatz des Wildparks Schwarze Berge war mit zahlreichen Zuschauern sehr gut gefüllt. Vielen Dank an alle Ehrenamtlichen, die unterstützenden Organisatoren und die zahlreichen Sponsoren. Für den Rosengartenlauf 2024 laufen die Vorbereitungen in Kürze wieder an!

Bei der Just Dance Competition am letzten Septemberwochenende in der CU Arena wird wieder mit viel Freude eine großartige Show für alle Tanzbegeisterten aufgeführt. Insgesamt werden rund 1.500 Gäste für diese tolle Tanzveranstaltung erwartet. Mehr als 500 Tänzerinnen und Tänzer werden mit ihren Formationen in verschiedenen Altersklassen konkurrieren.

Die Kinder-Olympiade am 9. September auf der Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg ist ein wichtiger Baustein zur Talentsichtung, damit wir unser Konzept zur Nachwuchsförderung weiter erfolgreich gestalten können. Die Siegerinnen und Sieger jeder Altersstufe qualifizieren sich für das große Finale der 17. Hamburger Kinder-Olympiade in der Alsterdorfer Leichtathletikhallen.

Mit der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg hat die HNT einen zuverlässigen schulischen Partner im Nachwuchsleistungssport. Die HNT-Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler können in den Sportarten Leichtathletik, Fußball, (Beach-)Volleyball, Triathlon, Tennis, Handball und Athletik an zwei Tagen in der Woche vormittags im Rahmen des Unterrichts trainieren. Wir sind davon überzeugt, dass Sporttreiben im Sportverein einen äußerst wichtigen Stellenwert in unserer Gesellschaft hat und zukünftig auch haben wird. Dafür lohnt es sich, ein modernes Sport- und Freizeitangebot für Neugraben, Fischbek, Neuwiedenthal und Hausbruch (weiter) zu entwickeln.

Freuen wir uns auf einen tollen sportlichen Herbst 2023.

Mit herzlichen Grüßen  
im Namen des ganzen Präsidiums

**Mark Schepanski**  
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](mailto: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](mailto:fithus@hntonline.de)**

Öffnungszeiten

Mo bis Fr

8 bis 22 Uhr

Sa und So

10 bis 18 Uhr



## Riesenerfolg bei den Deutschen Meisterschaften HNT-Staffel knackt über 50 Jahre alten Hamburger Rekord



Sie sind unsere neuen Rekord-Jungs (Foto v.l., mit Trainerin Houssaina Dridi): Jan Borstelmann, Lasse Schmidt, Felix Nicklisch und Nils Hofmann. Wir wussten schon, dass die Vier gemeinsam kaum zu bremsen sind. Das steht jetzt aber auch Schwarz auf Weiß in den Rekordbüchern des Hamburger Leichtathletik-Verbandes. Bei den Deutschen U16-Meisterschaften in Stuttgart knackte die HNT-Staffel am 30. Juli in 45,06 Sekunden den über 50 Jahre alten Hamburger U16-Rekord über die 4x100 m. Bereits im Vorlauf gab es eine neue Bestzeit (45,22 Sek.). Im Finale sprinteten Jan, Lasse, Felix und Nils dann auf Rang vier und feierten gemeinsam mit Ersatzläufer Oliver Gross einen gelungenen Saisonhöhepunkt. Für Lasse stand dieser Höhepunkt auf der Kippe. In den Pfingstferien zog er sich im Trainingslager eine Muskelverletzung zu. Lange Pause. Erst Ende Juni ging es wieder vorsichtig zurück ins Training. Dann blieb nicht mehr viel Zeit bis zum Saisonhöhepunkt. Doch die Jungs sind ein eingespieltes Team, kennen sich bereits aus vielen

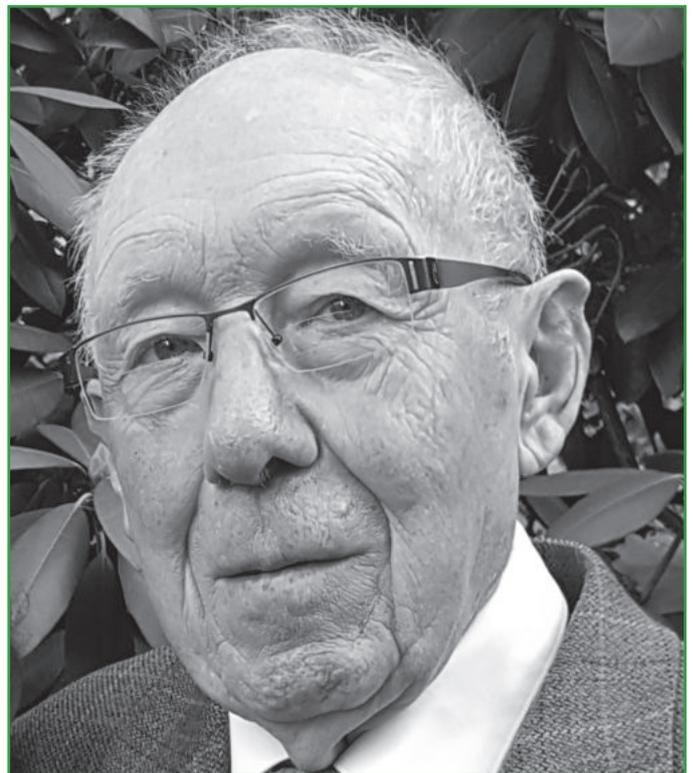
gemeinsamen Staffelrennen. Da funktionieren die Wechsel und Abläufe fast im Schlaf. So waren dann rechtzeitig zur DM in Stuttgart auch alle fit und bereit. Das zweite starke HNT-Ergebnis beim Saisonhöhepunkt holte Lina Marie Schönmann (Foto mitte) über 800 m. Sie lief als Zweite ihres Vorlaufs in 2:16,32 Minuten mit neuer persönlicher Bestleistung ins Finale und beendete ihr DM-Debüt auf einem sehr guten achten Rang. Staffel-Ersatzmann Oliver verpasste über die 300 m Hürden zwar den Sprung in das Finale, lief in 44,82 Sekunden aber ebenfalls neue persönliche Bestleistung. Den einzigen kleinen Wermutstropfen erlebte Felix, der nach einem Patzer an der ersten Hürde das erhoffte Finale über 300 m Hürden verpasste. Doch das konnte die Stimmung im HNT-Team am Ende nicht wirklich trüben.

„Das war ein großartiges Wochenende“, sagte HNT-Trainerin Houssaina Dridi. „Alle haben sehr gute Leistungen abgeliefert und wir sind sehr glücklich über die tollen Ergebnisse.“ Der nächste Wettkampf wartet auf den HNT-Leichtathletik-Nachwuchs am 16. September mit der Team-DM in Berlin.



## Nachruf Hans Müller †

Mit tiefer Trauer geben wir bekannt, dass unser langjähriges Präsidiumsmitglied Hans Müller am 18. Juni im Alter von 88 Jahren verstorben ist. Hans Müller war ein treues Mitglied der HNT und hat von 1979 bis 1994 aktiv im Präsidium mitgewirkt. Sein Engagement und seine Leidenschaft für die Vereinsarbeit waren stets vorbildlich und unermüdlich. Hans Müller war nicht nur ein geschätztes Präsidiumsmitglied, sondern auch ein Vorbild an Hilfsbereitschaft, Fröhlichkeit und Aufgeschlossenheit. Er hatte stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Mitglieder und stand ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sein Wissen und seine Erfahrung im Bauwesen waren von unschätzbarem Wert und haben maßgeblich zur Entwicklung der HNT beigetragen. Hans Müller und seine Ehefrau Marlies waren ein eingeschworenes Team, das gemeinsam viele Herausforderungen gemeistert hat. Sie haben die Werte der HNT gelebt und verkörpert. Ihr großartiger Einsatz für die Gemeinschaft war beispielhaft und hat viele Menschen inspiriert. Über Jahrzehnte haben sie so gemeinsam die Tanzabteilung geprägt. Wir werden Hans Müller in dankbarer Erinnerung behalten und sein Vermächtnis in unserem Verein weitertragen. Sein Engagement, seine Warmherzigkeit und seine Weisheit werden uns fehlen. Unsere Gedanken sind bei seiner Familie und Angehörigen.



In stiller Trauer, das HNT-Präsidium  
und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## Das 20. Neuwiedenthaler Dorffest Buntes Bühnen- und Mitmachprogramm auf der Festwiese am Rehrstieg

Eine schöne Tradition wird 20 Jahre alt: Immer am ersten Wochenende im September trifft sich Neuwiedenthal zum gemeinsamen Feiern auf der großen Festwiese zwischen Rehrstieg und Wümmeweg. In diesem Jahr findet das Neuwiedenthaler Dorffest am **Samstag, 2. September** in der Zeit von **14 bis 18 Uhr** statt – und ihr seid alle herzlich eingeladen mit uns, ganz vielen anderen Institutionen und besonders mit allen Menschen aus unserem Stadtteil das Dorffest-Jubiläum zu feiern.

Kitas und Schulen sowie Vereine, Initiativen und soziale Einrichtungen vor Ort haben zusammen mit dem Stadtteilmarketing Neuwiedenthal ein buntes Programm vorbereitet, das jede Menge Unterhaltung verspricht. Auch die HNT ist natürlich mit dabei. Wir freuen uns auf die Auftritte unseres Ju-Jutsu Showteams und unserer HNT Line Dancer, den „Jolly Boots“. Beide sind Teil des spannenden Bühnenprogramms, das ihr euch nicht entgehen lassen solltet.

### Das Bühnenprogramm

14:10 Uhr	Square Dance der „Texas Star“
14:35 Uhr	„Die kleinen Wirbelwinde“ (Kinderchor der GS Neugraben)
15:00 Uhr	Bläsergruppe Thomaskirche
15:30 Uhr	HNT Ju-Jutsu Showteam
15:55 Uhr	HNT Line Dancer „Jolly Boots“
16:25 Uhr	Gesangsgruppe „Melodie“
16:50 Uhr	„Schöne bunte Welt & Mamma Sun“
17:30 Uhr	Trommlergruppe (Endat e.V.)

## Stadtteilstfest „Neugraben erleben“ – die HNT ist mit dabei Am Sonntag, 10. September von 11 bis 17 Uhr mit Sport & Infos vor Ort



Zum insgesamt 24. Mal heißt es am Sonntag, 10. September: **Neugraben erleben!** Das traditionelle Stadtteilstfest auf dem Marktplatz Neugraben verspricht auch in diesem Jahr in der Zeit zwischen 11 und 17 Uhr jede Menge Spaß, Unterhaltung und Mitmachaktionen für die großen und kleinen Gäste. Auf der Showbühne erwarten euch musikalische und sportliche Attraktionen. Auch die Sportlerinnen und Sportler der HNT werden wieder ihr Können zeigen. Insgesamt geben die rund 50 ausstellenden Institutionen, Einrichtungen und Vereine einen vielfältigen Einblick in das kulturelle Leben in Süderelbe.

Unter anderem stellt sich der Segelflugclub Fischbek vor und bringt dafür extra einen Segelflieger mit. Auch Feuerwehr und Polizei sind wieder dabei. Der Nachwuchs darf dann nicht nur „Feuer“ löschen, sondern auch mal im Feuerwehrauto probesitzen. Wer möchte, kann an der Standralle teilnehmen. Ein weiteres Highlight stellt eine Kunstaktion unter dem Motto „Frieden & Freiheit“ dar. Stadtmaler und Chronist Ralf Schwinge bemalt zusammen mit den Besuchern eine riesige Leinwand.

Und nicht verpassen: Der Startschuss für **Neugraben erleben** fällt schon am Abend zuvor. Am Samstag, 9. September findet auf der Bühne von 19 bis 21 Uhr das Live-Konzert von AfroGospel Voices & Band statt.

### Das Bühnenprogramm

11:00 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst	14:50 Uhr	Johannes Kirchberg
12:00 Uhr	Ansprache von Bezirksamtsleiterin Sophie Fredenhagen	15:10 Uhr	Just Dance Competition
12:15 Uhr	LittleBigBand	15:30 Uhr	HNT Ju-Jutsu Showteam
12:45 Uhr	Stadtrandgeschichten Kulturhaus	15:50 Uhr	Chor Stadtteilschule Süderelbe
13:15 Uhr	TMB Dance	16:10 Uhr	HNT Standard & Latein Tanz
13:45 Uhr	Tanzschule Fun and Dance	16:30 Uhr	Verlosung der Preise (Standralle)
14:30 Uhr	HNT Line Dancer „Jolly Boots“	16:40 Uhr	HNT Hula Hoop
		16:50 Uhr	Schlusswort & Verabschiedung

## 17. Hamburger Kinder-Olympiade am 9. September Vorentscheid für alle Kinder von 5 bis 10 Jahren im HNT Sportpark

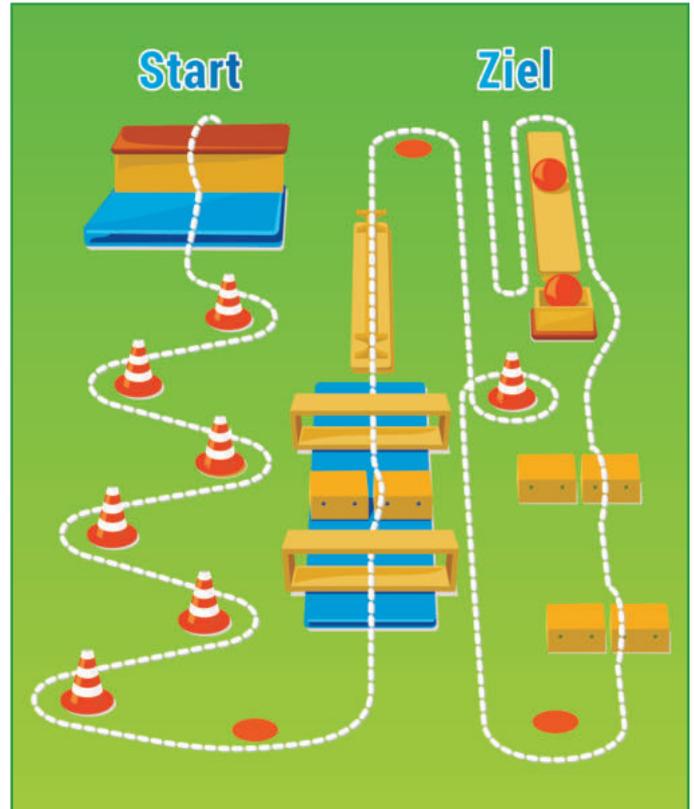


Am **Samstag, 9. September** ist es von **11 bis 13 Uhr** wieder so weit: Wir freuen uns mit euch auf die Hamburger Kinder-Olympiade und ein tolles Sportfest für unseren Nachwuchs. Wie jedes Jahr findet der HNT-

Vorentscheid zur Hamburger Kinder-Olympiade in der Sporthalle **im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a**, statt. Alle Kinder zwischen 5 und 10 Jahren können **kostenlos** teilnehmen.

Bei der Hamburger Kinder-Olympiade absolvieren die Kids einen speziellen Sportparcours aus Kästen, Hütchen und Matten. Dieser erfordert vielseitige Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Orientierung und Geschicklichkeit. Hier wird das sportliche Talent der Kinder auf die Probe gestellt. Im Vordergrund stehen aber vor allem der Spaß und das Erfolgserlebnis, wenn man den Parcours gemeistert hat.

Die Hamburger Kinder-Olympiade findet auch in diesem Jahr hamburgweit in zahlreichen Sportvereinen statt. Überall absolvieren die Kinder den gleichen Parcours. Die Siegerinnen und Sieger qualifizieren sich für das große Finale der 17. Hamburger Kinder-Olympiade am 24. September in der Alsterdorfer Leichtathletikhalle.



## Just Dance Competition 2023 in der CU Arena Jetzt Tickets sichern für unser großes Tanzspektakel am 30. September!



Am Samstag, 30. September findet in der Neugrabener CU Arena, Am Johannisland 2, die 6. Just Dance Competition statt. Unser verbandsunabhängiges Turnier für Hip-Hop- und Videoclip-Formationen ist bei den Tänzerinnen und Tänzern aus ganz Deutschland so beliebt, dass weit vor Ende der Anmeldephase sämtliche Teilnehmerplätze ausgebucht waren. Jetzt warten alle darauf, dass es endlich auf die Bühne geht – und ihr könnt euch auch schon euer Ticket für JDC 2023 sichern! Die Karten gibt es online über [justdancecompetition.de](https://justdancecompetition.de) oder indem ihr den QR-Code hier scannt. Für alle Tanzbegeisterten ist dieses Ticket ein Muss. Aber auch wenn ihr vorher noch nichts mit Hip-Hop und Tanzen am Hut hattet – hier werdet ihr garantiert zum Fan. Die Zuschauer erwarten in den Altersklassen Kids, Juniors und Adults sowie der neuen Kategorie „Minis“ mitreißende Auftritte. In Sachen Kreativität und Ausrichtung einzelner Tanzstile sind den Tanzformationen kaum Grenzen gesetzt. Das sorgt bei der Just Dance Competition jedes Jahr für ein echtes Tanzfeuerwerk. Dazu gibt es wieder ein Rahmenprogramm mit Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie.



Einlass ist am Veranstaltungstag für die Zuschauer um 9 Uhr. Die CU Arena erreicht ihr ganz einfach mit Bus und Bahn, denn sie liegt direkt an der S-Bahn-Station Neugrabener. Die Karten kosten 10 Euro, für Kinder zwischen fünf und 16 Jahren nur 7 Euro. Alle Kids unter fünf Jahren haben freien Eintritt. Noch mehr Infos zum Event, den Zeitplan und die Antwort auf die Frage, wer dieses Jahr in der JDC-Jury sitzt, bekommt ihr auf Facebook [@JustDanceCompetition](https://www.facebook.com/JustDanceCompetition) und Instagram [@justdancecompetition\\_est2015](https://www.instagram.com/justdancecompetition_est2015). Oder klickt euch rein auf [justdancecompetition.de](https://justdancecompetition.de).



Fotos: Anya Zuchold

## Viel Neues zu entdecken im HNT Kursangebot

### Schnupperkurs Standard & Latein

Die HNT Tanzabteilung vermittelt nicht nur ein gutes Tanzniveau, sondern auch Freude am Tanzen mit dem Partner. Mit dem vierwöchigen Schnupperkurs können Interessierte ausprobieren, ob ihnen der Tanzsport zusagt. Ohne Leistungsdruck stehen Tänze wie etwa Discofox, Walzer, Rumba und andere 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 Caro 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 und ehe man sich versieht, tanzt man zur aktuellen Musik von einer Ecke der Tanzfläche zur nächsten.“ Der Kurs umfasst vier Abende à 75 Minuten. 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 Standard & Latein-Gruppen der HNT möglich. Falls genügend Interessenten vorhanden sind, besteht auch die Möglichkeit, eine neue Tanzgruppe am Montag zu gründen. Für Fragen steht die HNT-Tanzabteilung unter E-Mail [tanzen@hntonline.de](mailto:tanzen@hntonline.de) zur Verfügung. Start der vier Kursabende ist am 18. September, jeweils montags 17.30 Uhr, Falkenberghalle (Heidrand 5).

### Anfängerkurs Hula Hoop

In unserem Hula Hoop-Kurs wird aus dem einstigen Kinderspielzeug ein effektives Trainingsgerät. Macht mit uns eure ersten Schwünge und erlebt, wie viel Spaß das „Hullern“ bringt. Das Hula Hoop-Fitnesstraining stärkt die Körpermitte. Es trainiert nicht nur die Bauchmuskulatur, auch Rücken und Beckenboden profitieren von dem Hula Hoop-Training. Daraus kann eine bessere Haltung resultieren. Unsere Trainerin Jennifer Weßeloh sorgt mit unterschiedlich gestalteten Stunden für jede Menge Abwechslung. Neben dem Hullern werden weitere Trainingseinheiten eingebaut. Zusätzliche Gewichte, Training der Tiefenmuskulatur, Choreographien bis zum Tanz und vieles mehr. Einen eigenen Hula Hoop-Reifen müsst ihr nicht mitbringen, der wird euch für die Teilnahme am Kurs von uns gestellt. Start der 10 Kurseinheiten ist am 20. September, jeweils mittwochs von 18 bis 19 Uhr, in der Gymnastikhalle Hausbruch (Hausbrucher Bahnhofstr. 19).

### Faszien Yoga

Als Faszien bezeichnet man das Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Es durchdringt und umschließt Muskeln, Nervenbahnen, Knochen und Organe. Beim „Faszien Yoga“ konzentrieren wir uns auf diese Bindegewebsstrukturen und bringen das gesamte fasziale System in Balance. „Faszien Yoga“ hält den Körper elastisch und geschmeidig, sorgt für Stabilität und fördert das eigene Körpergefühl. Es hilft außerdem dabei, Schmerzen und Verspannungen loszuwerden. Dafür bezieht unsere Yogalehrerin Susann Kneesch-Kuhlmann Übungen aus unterschiedlichen Bereichen mit ein. Wir finden beim „Faszien Yoga“ auch die positiven Effekte, die wir vom klassischen Yoga kennen: Es kann helfen, den Stress und die Ängste des Alltags loszulassen, und sorgt für Entspannung. Gleichzeitig gibt es Energie und verbessert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Start der 10 Kurseinheiten ist am 12. Oktober, jeweils donnerstags von 18 bis 19.30 Uhr, in der Gymnastikhalle Neuwiedenthal (Zugang über Wümmeweg).

### Workshop: HNT meets Ayurveda

Am Samstag, 7. Oktober erwarten euch vier spannende und leckere Stunden in der Schulküche am Heidrand 5. In der Zeit von 14.30 bis 18.30 Uhr werden bis zu 8 Personen unter der Leitung der zertifizierten Ayurveda-Ernährungsberaterin Wiebke Effinger ein Herbstmenü mit mehreren Gängen vorbereiten und gemeinsam genießen. Zu Beginn erhält die Gruppe eine ganzheitliche Einführung in die Ayurveda-Küche. Dabei wird traditionelles und neues Wissen über die Jahrtausende alte Heilkunde vermittelt. Außerdem erzählt Wiebke euch, wie ihr die Power des Ayurveda für euer Wohlbefinden nutzen könnt. Ayurveda your life! Freut euch auf einen besonderen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre. Bei Fragen schreibt gerne eine E-Mail an Meike Paul, [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de)

Weitere Infos, Anmeldung und Beiträge zu allen Kursen & Workshops unter [hntonline.de/kurse](http://hntonline.de/kurse)



## Das Crosstraining in der HNT stellt sich vor Jetzt bis zu drei Mal testen: Auspowern in jedem Fitness-Level!

Die Sportwelt entwickelt sich stetig weiter und auch die HNT verliert hierbei den Anschluss natürlich nicht. Im neuen Bereich des Functional Trainings/Crosstrainings hat sich bei uns eine kleine Gruppe etabliert, die sich auf Zuwachs freut. Testet die Sportart an bis zu drei Terminen und taucht ein in die Welt des High-Intense-Trainings – eine Kombination aus Kraft und Ausdauer! Wir schwitzen (und „leiden“) gemeinsam und freuen uns im Gegenzug über unsere kontinuierlichen, sportlichen Fortschritte. Alle Übungen können den unterschiedlichen Fitness-Leveln angepasst werden, sodass jede und jeder die Möglichkeit hat sich bei uns auszupowern.

Einfach anmelden und durchstarten:  
[hntonline.de/cross-training-in-der-fitbox](http://hntonline.de/cross-training-in-der-fitbox)



## Start im September: Yoga mit dem Stuhl Zwei „Schnuppereinheiten“ am Montag, 18. und 25. September

„Yoga mit dem Stuhl“ ist eine ganzheitliche Yogapraxis mit vielfältigen Bewegungen, die Körper und Geist in Balance und Harmonie bringen. Als Hilfsmittel werden ein Stuhl, eine Yogamatte, -blöcke und -gurt hinzugezogen. Die Übungen sind so ausgelegt, dass sie auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen gut ausgeführt werden können.

Der neue Kurs mit HNT-Yogalehrerin Sylvia Albers startet am 18. und 25. September mit zwei Schnuppereinheiten und findet ab dann immer montags von 11 bis 12.30 Uhr in der HNT-Vereinshalle 1, Cuxhavener Straße 253, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, ihr könnt zum Ausprobieren einfach vorbeikommen.

Eine regelmäßige Yogapraxis hilft dabei, die Gelenke zu mobilisieren, die Muskulatur zu stärken und zu dehnen sowie die allgemeine Gesundheit zu fördern. Yoga kann dazu beitragen, Flexibilität, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Durch gezielte Faszien-Übungen wird die Elastizität des Körpers trainiert. Das kann euch dabei unterstützen Stürze zu verhindern, die Knochengesundheit zu verbessern und den Körper widerstandsfähiger gegen altersbedingte Beschwerden zu machen.

Yoga beinhaltet gezielte Übungen, die den Gleichgewichtssinn und die Koordination fördern. Das ist besonders für Senioren wichtig, da das Gleichgewichtsgefühl mit zunehmendem Alter abnehmen kann und damit das Risiko von Stürzen zunimmt. Sanfte Ausdauerpraktiken, Entspannungstechniken wie Atemübungen und die Schlussentspannung „Sa-

vasana“ helfen Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Gerade im Alter kann Yoga eine wertvolle Methode sein, um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit bzw. Fokussierung des Geistes auf die Asanas (Yogaübungen), können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre geistige Klarheit und Konzentration verbessern. Dies kann dazu beitragen, das Gedächtnis zu stärken und die geistige Leistungsfähigkeit im Alter aufrechtzuerhalten.

Die Yogapraxis in der Gruppe bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und soziale Kontakte zu pflegen. Auch das kann zu einem Gefühl der Verbundenheit und zur Förderung des Wohlbefindens beitragen. Yoga schafft einen ausgezeichneten Ausgleich zu anderen Sportarten wie etwa Walken, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Wandern, Tennis und Golf, um nur einige zu nennen.

Die Übungen werden für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell, gemäß ihren Möglichkeiten, modifiziert. So bleiben für die Praktizierenden immer wieder kleine Herausforderungen bestehen, an denen sie wachsen können. Der wichtigste Punkt bleibt auch hier: Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe.

Wichtig: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind angehalten, ihre individuellen Bedürfnisse und Grenzen zu berücksichtigen und ggf. einen qualifizierten Arzt zu konsultieren, um eine sichere und angepasste Yogapraxis zu gewährleisten.

## 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





## Das FitHus-Kursprogramm

8:15-9:45 Hatha-Yoga  
 9:30-10:30 Rücken-Fit  
 10:45-11:45 Rücken-Fit für Senioren  
 17:15-18:15 Medizinisches Krafttraining  
 17:30-18:30 Spinning  
 18:15-19:15 Qigong  
 18:30-19:30 Bauch-Beine-Po  
 19:30-20:30 Kraftworks  
 19:30-20:30 Rücken & Entspannung

### Dienstag

8:45-10:00 Senioren-Yoga  
 9:30-10:30 Workout  
 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  
 18:00-19:00 Bauch-Beine-Po  
 19:00-20:00 Workout  
 19:00-20:00 Salsation

### Freitag

9:30-10:30 Bauch-Beine-Po  
 17:30-18:30 Functional Training  
 18:45-19:45 Hula Hoop

### Samstag

11:45-13:15 Intensiv Yoga

## „Nimm Dir Zeit für Deinen Sport!“ Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio vom 24. September bis 1. 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.

### „Aktiv und gesund!“

Körperliche Fitness ist heute wichtiger denn je: Für unser Immunsystem, die allgemeine Gesundheit und ein insgesamt gutes Wohlbefinden. Daher ist jetzt einer der besten Zeitpunkte im angenehmen Ambiente des HNT-FitHus fit für die kalte Jahreszeit zu werden und es auch zu bleiben! Egal ob Kraft- oder Ausdauertraining, im Kurs oder mit dem individuellen Trainingsplan an den Geräten, für jeden findet sich im HNT Sportstudio das passende Programm. Zum Willkommenspaket gehören 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 vom **24. September bis 1. Oktober** noch einmal besonders attraktiv: Alle, die sich an diesen Tagen für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag!

## Hula Hoop mit Jenny

### Neu im FitHus – immer freitags ab 18.45 Uhr



Am Freitag, 8. September geht's los: Erlebt jetzt den Spaß am Hüllern bei uns im FitHus! Bei Trainerin Jenny erwartet euch jetzt immer freitags von 18.45 bis 19.45 Uhr ein effektives und abwechslungsreiches Training – und das natürlich mit viel Schwung! Vorkenntnisse braucht es nicht und die Hula-Hoop-Reifen stellen wir zur Verfügung. Nichtmitglieder können mit einer 10er-Kurskarte ebenfalls dabei sein. Mehr Infos gibt es direkt am FitHus-Infotresen.

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](http://www.fithus.de)  
 Infotelefon 040 7015774 - E-Mail [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)**



**KEINE  
AUFNAHME-  
GEBÜHR!**

**NIMM DIR ZEIT  
FÜR DEINEN SPORT!  
Tage der offenen Tür\*  
24.9. - 1.10.2023**

**FitHus im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2  
21147 Hamburg • Telefon: 040- 701 57 74 • [www.fithus.de](http://www.fithus.de)**

**\*Für Probestunden bitte einen Termin vereinbaren.**

## Neue Trikots für Dartspieler HNT-Team hat Aufstieg im Blick



Seit zwei Jahren wird bei der HNT leidenschaftlich Dart gespielt. Die Abteilung ist stetig gewachsen, sodass es nun an der Zeit war für ein neues Outfit und für neue Ziele. In neuen Trikots möchte das 8er-Liga-Team den Weg von der Bezirksliga in die Landesliga im Landes-Dart-Verband Hamburg schaffen. Darüber hinaus nimmt die HNT in der neuen Saison erstmalig am Spielbetrieb der Hamburger Dartliga von 1978 im sogenannten 4er-Liga-Modus teil. Um die Ziele zu erreichen, wurde ein weiterer Trainingsabend eingeführt, sodass sich alle begeisterten Dartspieler am Dienstag und Donnerstag im HNT-Vereinshaus treffen. Unter der Anleitung des Walisers Ian Roberts, der nicht nur seine Darts mit großer Eleganz schweben lässt, sondern auch mit walisischer Ruhe das Spiel der Trainingsteilnehmer konsequent fördert, wird konzentriert an den Fähigkeiten gearbeitet, wobei doch immer Spaß und Geselligkeit im Vordergrund stehen.

Mit über 20 Mitgliedern hat sich eine stabile Abteilung entwickelt, in der weiterer Zuwachs herzlich willkommen ist. Der Dartsport hat sich vom einstigen Zeitvertreib zu einer professionellen Sportart entwickelt, bei der mentale Stärke durchaus den Unterschied macht. Insofern verwundert es nicht, wenn beim Training manchmal quasi die Stecknadel beim Fallen gehört werden kann und im nächsten Moment tosender Jubel ausbricht. „Dart muss man leben, dann bringt es einen in andere Sphären“, sagt Sebastian Alsgut, Abteilungsleiter Dart und Mitglied des Präsidiums der HNT. „Wir sind sehr glücklich, den Dartsport bei uns im Verein etabliert zu haben und damit ein weiteres Angebot für Menschen jeden Alters geschaffen zu haben.“ Trotz der sportlichen Ambitionen wird natürlich auch gefeiert, ein schönes Sommerfest inklusive Dartturnier bildete den Abschluss der Saison. Witzige Spiele, gemischt mit gutem Essen sorgten für einen gelungenen Tag. Wir haben eine urige Lokation und noch Platz für weitere Interessierte. Das Können spielt überhaupt keine Rolle, jeder Mensch ist willkommen. Gern vorbeischaun: Wir haben alles da, um einfach mitmachen zu können und den Einstieg zu erleichtern.

## HNT-Boxernachwuchs Erfahrungen bei U15-DM

Der deutsche Boxnachwuchs traf sich Mitte Mai zur Deutschen U15-Meisterschaft in der Sportschule Lindow nördlich von Berlin. Zur Freude der HNT waren auch drei Kämpfer aus Süderelbe für „Team Hamburg“ am Start. Für Alin Stuparu (Gewichtsklasse bis 42 kg), Farzad Noorie (bis 46 kg) und Seraf Reglinski (bis 48 kg) war es die erste Teilnahme an den U15-Titelkämpfen. Daher musste auch keiner traurig sein, dass für alle drei im Viertelfinale Schluss war. „Ich bin sehr stolz auf die drei“, sagte HNT-Trainer Hasan Kiraz nach dem Turnier. „Für ihre erste Teilnahme war es eine starke Leistung. Alle drei haben Erfahrungen gesammelt, auf denen wir beim nächsten Mal aufbauen können.“

## HNT-Tischtennis Vorfreude auf den Saisonstart

Für die HNT Tischtennis-Abteilung steht eine neue Saison vor der Tür. Für einige Spieler wird es die allererste sein, sie werden ihre ersten Spielerfahrungen im Punktspielbetrieb der 4. Herren sammeln. „Ihnen drücken wir natürlich besonders kräftig die Daumen“, sagt Abteilungsleiter Axel Beifuß. Insgesamt geht die Abteilung im Herrenbereich wieder mit vier Mannschaften an den Start. Am höchsten spielen die 1. Herren in der 1. Kreisliga. Die Jugendmannschaft will nach dem Vizemeistertitel in der zweithöchsten Hamburger Liga wieder angreifen und mindestens den zweiten Platz der vergangenen Saison verteidigen. „Die Vorfreude ist groß. Jetzt hoffen wir auf einen guten Start in die neue Saison“, sagt Axel. „Wir haben auch einige neue, junge Talente dabei und damit bald eine weitere Jugendmannschaft.“ Wer Lust auf ein Probetraining hat, kann gerne zu den Trainingszeiten vorbeischaun: [hntonline.de/tischtennis](http://hntonline.de/tischtennis).

## 3 x DM-Gold für HNT Masters Schwimmer holen 7 Podestplätze

Anfang Juni fanden in Dresden die 54. Deutschen Masters-Meisterschaften im Schwimmen statt. Dabei standen die „Kurzen Strecken“ von 50m bis 200m auf dem Programm. Mit knapp 1000 Aktiven und mehr als 3500 Einzel- und Staffelstarts war es eine der größten Schwimmveranstaltungen in Deutschland. „Ein großer Dank an den Dresdner Sportclub 1898 und den Deutschen Schwimm-Verband, die trotz der hohen Teilnehmerzahl eine sehr gute Organisation auf die Beine gestellt haben. Wir hatten perfekte Bedingungen“, berichtete HNT-Schwimmer Erik Brügge. Er war gemeinsam mit Linda Dalladas, Karina Hansen, Marcus Protze und Pascal Wittleben nach Dresden gereist.

Mit 20 Einzel- und zwei Staffelstarts war das fünfköpfige HNT-Team von den Hamburger Vereinen am häufigsten im Wasser. Dabei sammelten die Fünf insgesamt drei DM-Titel, zwei zweite und zwei dritte Plätze sowie viele neue Bestzeiten – ein äußerst erfolgreiches Wochenende für das Masters-Team aus Neugraben. Masters sind die aktiven erwachsenen Wettkampfschwimmer, die in unterschiedliche Altersklassen (AK) aufgeteilt sind. Für den einzigen HNT-Einzeltitle sorgte bei der DM in Dresden Linda Dalladas über die 200m Freistil (AK30). Jeweils Silber gewannen Pascal Wittleben über 50m Brust (AK20) und Erik Brügge über 50m Schmetterling (AK 25). Auf dieser Strecke schwamm Karina Hansen zu Bronze (AK25). Ein dritter Platz ging auch an Linda Dalladas über die 100m Schmetterling. Zwei weitere DM-Titel holte das HNT-Team mit seinen beiden Mixed-Staffeln. Über 4x50m Freistil (AK120) und 4x100m Lagen (AK100) holte die HNT jeweils mit Abstand Gold.



## Topleistungen im Schwimmen und Laufen

### HNT-Triathleten mit starken Ergebnissen beim Triathlon in Bargteheide

Das war eine Hitzeschlacht: Wasserrasensprenger mussten die Triathleten am 9. Juli beim 26. Schülertriathlon in Bargteheide bei 35 Grad abkühlen. Doch es blieb eine besondere Herausforderung, der sich viele der HNT-Dreikämpfer mit viel Einsatz stellten. Herausragend war einmal mehr Robert Harcenko. Er siegte auch vor den Toren Hamburgs mit fast 30 Sekunden Vorsprung nach 200 m Schwimmen, 5 km Radfahren und 1000 m Laufen in 18:42 Minuten vor der Konkurrenz aus Hamburg und Schleswig-Holstein. Das war nach den IRONKIDS und dem Waldtriathlon in Brunsbüttel der dritte Sieg in Folge für den A-Schüler.

Über einen Siegerpokal durfte sich auch Amina Reich in der Wettkampfklasse der Schülerinnen B freuen. Nach 100 m Schwimmen, 2,5 km Radfahren, 400 m Laufen überquerte sie als Zweite der Gesamtwertung und beste Hamburger Starterin nach 11:47 Minuten den Zielstrich. Aufhorchen ließ außerdem Ida Kays bei ihrem erst zweiten Triathlon. Die Zehnjährige belegte nach 12:17 Minuten Rang sieben der Gesamtwertung, war aber erneut schnellste Hamburgerin ihres Jahrganges. „Alle Finisher haben wieder einmal eine tolle Leistung gezeigt und wirklich alles gegeben“, sagte Trainer Martin Schulz nach dem Wettkampf.



## Handball für Kinder von 7 bis 10 Jahren

### Jetzt neu im HNT Sportangebot



Unser neues HNT Handball-Angebot in der Störtebekerhalle am Störtebekerweg 22-24 startet demnächst.

Dazu suchen wir interessierte Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren, die mitmachen wollen. Hier erlernen die Kids bei erfahrenen Trainerinnen und Trainern spielerisch und in einem tollen Team den Spaß am Handballsport. Das Training findet immer am Dienstag und Donnerstag von 17 bis 18.30 Uhr statt.

Haben wir euer Interesse geweckt?

Dann könnt ihr euch direkt im HNT-Sportbüro melden:

Telefon 040 7017443 oder

E-Mail [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)

# SO TECH

## MÖBELTECHNIK IM GRIFF :)



EUROPAS FÜHRENDER ONLINE-SHOP  
FÜR MÖBEL- UND KÜCHENTECHNIK

## Erste internationale Medaille für Hamburger Judo-Duo Schillig/Kröger holen Bronze bei Kata-Europameisterschaft



Vom 12. bis 13. Juni fand im slowenischen Podcetrtek die Kata-Europameisterschaft statt. Dabei feierten die Hamburger Judoka Sönke Schillig und Johannes Kröger (HNT) ihre erste internationale Medaille in der Kategorie „Kime-no kata“. Mit dem Rückenwind des Deutschen Meistertitels, den die beiden im Mai gewonnen hatten, konnten sie die Wertungsrichter im Finale der besten vier Paare mit ihrer Demonstration überzeugen und gewannen Bronze. HNT-Judoka Kröger und Partner Schillig standen damit zum ersten Mal international auf dem Siegereppchen. Die Freude bei den beiden Hamburgern war entsprechend riesig.

## HNT-Judoka kämpft in der Hamburg Liga Brian Thome startet im Team des HTB Hamburg

Unser starker Judo-Wettkämpfer Brian Thome hat nach seinen Erfahrungen in der U18 jetzt die Chance bekommen in der Hamburg Liga 2023 beim Harburger Turnerbund (HTB Hamburg) mitzukämpfen. In der Hamburg Liga kämpfen gemischte Teams in neun verschiedenen Gewichtsklassen gegeneinander, wobei es männliche und weibliche Gewichtsklassen gibt. Dabei gibt es je Gewichtsklasse einen Judoka aus jedem Team, der gegen den anderen Judoka antritt. Durch Wertungen bei Judowürfen, Haltegriffen, Hebeln, Würgetechniken oder Bestrafungen können die Judoka gewinnen und Punkte für das Team holen. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Der erste Wettkampftag fand Ende Juni in Elmshorn gegen den Eimsbütteler TV und die Kampfgemeinschaft Wedel/Elmshorn statt. Nach der Waage sind die Kämpfer vom Teamchef für die einzelnen

Gewichtsklassen eingeteilt worden. Im Anschluss ging es zum Aufwärmen und Vorbereiten auf die Kämpfe auf die Matte. Brian hat in der ersten Begegnung gegen den Eimsbütteler TV in der Gewichtsklasse -60kg den ersten Kampf bekommen. Hier zeigte er gleich am Boden seine Technik und bekam den Kämpfer des ETV in Haltegriff und Hebel. Leider konnte dieser sich jedoch befreien. Im weiteren Kampf kam es zu einem kräftezehrenden Abtausch von Wurfansätzen. Hier hatte Brian am Ende nicht genug Ausdauer und bekam durch einen Schenkelwurf links eine Wertung gegen sich. Diese konnte der Wettkampfgegner vom ETV bis zum Kampfbende halten. Dennoch war seine Leistung für sein Debüt in der Hamburg Liga stark. Sein HNT-Trainer Johannes Kröger ist damit zufrieden und freut sich auf die kommenden Kämpfe in der zweiten Jahreshälfte.

## Judoausfahrt 2023 nach Eckernförde 30 „Judokids“ und fünf Betreuer unterwegs an der Ostsee

Die HNT-Judoabteilung war mit 30 „Judokids“ und fünf Trainern als Betreuer über Pfingsten auf Judoausfahrt. Der Andrang war groß und viele junge Judoka freuten sich auf dieses Großereignis. HNT-Judo-Abteilungsleiter Michael Zart hat mit seiner jahrelangen Erfahrung eine tolle Ausfahrt auf die Beine gestellt. Es ging mit der Bahn und dem Bus in den Norden nach Eckernförde in eine Jugendherberge. Das Abenteuer für die Judoka begann schon bei der Anreise mit der Bahn. Hier musste das letzte Stück mit einem Schienenersatzverkehr und zu Fuß gemeistert werden. Trotz anstrengender Busfahrt kamen alle sicher in der Jugendherberge an und freuten sich auf das Abendessen. Nach dem Bettenbeziehen und der Zimmeraufteilung ging es erschöpft ins Bett. Bis zur eigentlichen Nachtruhe hat es dann noch länger gedauert, als die Betreuer dachten...

Am nächsten Tag ging es dann bei strahlender Sonne nach dem Frühstück mit gepackten Sachen und Lunchpaketen an den Eckernförder Strand. Die „Judokids“ bauten Sandburgen, haben Ball und Volleyball gespielt, Frisbee geworfen, gebadet und viel im Sand getobt. Einige besuchten noch die „Eckernförder Sprottentage“ mit Riesenrad und Jahrmarkt. Letztlich waren alle HNT-Judoka am Ende des Tages rundum glücklich und hatten viel Spaß. Die Betreuer Heiko von Bremen, Britta und Belinda Kröger sowie Michael Zart hatten dank ihrer jahrelangen Erfahrung die „wilde Horde Judoka“ gut im Griff. Auch Betreuer-Neuzugang Johannes Kröger hatte großen Spaß.

Am Sonntag strahlte die Sonne weiter und es ging wieder an den Strand, wo besonders viel gebadet und mit den Betreuern auch geschwommen wurde. Auch ein großes Volleyballmatch gegen andere Strandgäste sorgte für viel Spaß und gute Laune. Am Abend gab es ein fröhliches Grillfest auf dem Gelände der Jugendherberge.

Montag war Klettertag: Für alle Judoka führte ein Fußmarsch in den Kletterpark. Dort ging es nach einer Sicherheitseinweisung hoch hinaus. Jung und Alt kletterten sicher, aber mit viel Spaß die verschiedenen Kletterparcours. Jeder konnte sich an seiner Höhe und seinem Können orientieren und die verschiedenen schwierigen Parcours absolvieren. Besonders Spaß machten die Seilbahnen und Abseilpunkte. Mit müden Knochen und leichtem Gepäck ging es dann mit einem strammen Marsch zurück zum Bahnhof Eckernförde. Die letzte Etappe mit der Bahn verlief ohne Probleme und alle Judoka wurden am Bahnhof Neugraben wieder fröhlich abgeholt. Ein besonderer Dank gilt einem Vater, der die großen Gepäckstücke mit Anhänger und Transporter für die HNT-Judoka gefahren hat. Es war ein gelungener Ausflug mit vielen tollen Erlebnissen und sportlichen Aktivitäten für die „Judokids“.



## Großer Erfolg bei den German Open in Birmingham Medaillenrekord für das Ju-Jutsu Showteam der HNT



Vom 9. bis 12. Juni fanden die offenen Britischen Meisterschaften in Birmingham statt. Mit am Start waren auch vier Sportlerinnen und Sportler des HNT Ju-Jutsu-Teams, die alle auch Mitglied des DJJV-Showteams der HNT Hamburg sind. Trainer Hans Kautz war als Kampfrichter mit dabei. Und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen: Arina, Wiktorija, Ilyes und Maxim gewannen sechs Titel und die Teamklasse. Das ist zuvor noch keiner Gruppe aus Deutschland gelungen. Das Team ist im Formenwettkampf weiterhin europäische Spitze und für die Weltmeisterschaften vom 19. bis 22. Oktober gut gerüstet. Dort wird die HNT mit einem größeren Team aufschlagen. Zuvor zeigen sie ihr Können noch beim Neuwiedenthaler Dorffest und bei „Neugraben erleben“.

## Gurtprüfungen bei 28 Grad Außentemperatur Drei HNT-Aikidoka schaffen mit Bravour den nächsten Kyu-Grad

Draußen sind 28 Grad und in der Halle ist es nicht viel kühler. Doch das stört die Aikidoka nicht, denn es wird ein besonderer Tag: In der zweiten Trainingshälfte werden drei Aikidoka auf den nächsten Gurt geprüft. Die erste Stunde wird genutzt, um die wichtigsten Techniken zu wiederholen und besonders die Eingänge in Erinnerung zu rufen. Die Zeit vergeht schnell und dann beginnt die Prüfung! Chao D'Ltri und Michael Hille wurden mit ihren Uke nach vorne gerufen. Kurzes Verbeugen vor unserem Prüfer Werner und dann geht es los: Shiho-nage aus Shomen-uchi, Kaiten-nage aus Shomen-uchi... – Technik für Technik meistern die beiden ihre Aufgaben. Anschließend zeigen beide noch einmal ihre Künste in der Fallschule. Der Großteil ist geschafft. Nun beginnt die Prüfung für Justin Fahrenholz. Da Justin nach der Prüfungsordnung des DAB geprüft wird, beginnt er mit der Überprüfung, welche er mit Bravour meistert. Es folgt der Prüfungsteil mit den neuen Techniken. Und auch hier zeigt sich, dass er die letzten Wochen sehr fleißig trainiert hatte. Nun noch



die Fallschule: Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle, freier Fall – alles kein Problem. Justin bekommt eine kurze Pause, die anderen beiden Prüflinge müssen noch einmal ran zum Randori. Für Chao und Michael wird ein Fassangriff gewählt, der eine Vielzahl an Techniken zulässt. Beide überzeugen mit ihren Ausführungen. Justin hingegen bekommt einen Schlagangriff und kann ein erstklassiges Randori zeigen. Wir gratulieren Chao und Michael zum 2. Kyu und Justin zum 1. Kyu! Vielen Dank auch an die Uke Evgenij Mannov, Connor Noack und Bente Albert.

## Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Wolfgang Pieper

**Drahtzäune, Gitter, Tore** auch mit Automatik

**Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle**

Cuxhavener Straße 255 • 21149 Hamburg • Tel. 701 83 20 • Fax 701 49 01

## SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.



GlücksSpirale



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



**790 MILLIONEN**

MEHR ALS 790 MIO. EURO FÖRDERUNG FÜR DEN LEISTUNGS- UND BREITENSPIELSPORT.

LOTTO-HH.de

**LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg

## Aus der Not geboren – nun eine kleine Tradition Outdoortraining der Line Dancer im HNT Sportpark Opferberg



Seit Mai 2020 hat sich für die Jolly Boots, die Line Dance-Gruppe der HNT, einiges verändert. Aufgrund der sehr strengen Corona-Auflagen war es ihnen nicht möglich, ihr Training in der gewohnten Halle durchzuführen. Doch aus dieser Not heraus entstand eine neue und mittlerweile liebgewonnene Tradition: das Outdoortraining auf dem Hartgummiplatz im HNT Sportpark Opferberg. Die Entscheidung, das Training nach draußen zu verlegen, fiel, als die Corona-Beschränkungen den Sport nur im Freien erlaubten. Der Hartgummiplatz bot eine ideale Alternative und die Line Dancer beschlossen kurzerhand, sich dort zu treffen. Was als temporäre Lösung gedacht war, bereitete so viel Freude, dass die Gruppen auch nach dem Ende der Corona-Zeit jedes Jahr in den Sommerferien für zwei Monate in den HNT Sportpark Opferberg zurückkehren, um dort zu trainieren. Es entwickelte sich zu einer willkommenen Tradition, einmal im Jahr der Halle

für eine gewisse Zeit zu entfliehen. Natürlich sind die Bedingungen auf dem Hartgummiplatz nicht ganz so ideal wie in der Halle. Die Tänzerinnen und Tänzer mussten feststellen, dass der harte Untergrund mehr Belastung für ihre Knie bedeutet als der Hallenboden. Doch die Freude am Outdoortraining und die Gelegenheit, andere Sportlerinnen und Sportler zu treffen, überwiegen bei Weitem die kleinen Unannehmlichkeiten. Im Sportpark begegnen sie verschiedenen Sportgruppen wie den Boxern, den Leichtathleten oder den Volleyballern. Die Vielfalt der Sportarten schafft eine einzigartige Atmosphäre des Miteinanders und der sportlichen Gemeinschaft. Glücklicherweise spielte das Wetter meistens mit, so dass das Training aufgrund der Wetterlage nur sehr selten ausfallen musste. Das gemeinsame Training stärkte das Zusammengehörigkeitsgefühl der Line Dancer zusätzlich, da stets zwei Gruppen gemeinsam trainierten. Die Mit-

glieder der Jolly Boots hoffen sehr, dass der Hartgummiplatz auch in Zukunft erhalten bleibt, damit sie in den kommenden Jahren weiterhin ihre Sommerferien dort verbringen und dort tanzen können. Sie wünschen sich zudem, dass der Hartgummiplatz, der mittlerweile einige Löcher aufweist, repariert wird, um optimale Trainingsbedingungen zu gewährleisten. Das Outdoortraining der Line Dancer ist ein Beispiel dafür, wie aus einer unvorhergesehenen Situation eine positive Entwicklung entstehen kann. Die Entscheidung, ins Freie zu gehen, hat nicht nur das Line Dance Training bereichert, sondern auch neue Kontakte und ein Gefühl der Verbundenheit zu anderen Sportlern geschaffen. Lasst uns hoffen, dass diese Freude noch lange andauert und das mit ihr verbundene Training der Line Dancer auch in Zukunft im Sommer draußen im HNT Sportpark Opferberg stattfindet.



**Standard  
& Latein  
Schnupperkurs**  
alle Infos auf Seite 6



**Tanzen in der HNT**  
**Line Dance – Gesellschaftstanz**  
alle Infos auf [www.hntonline.de](http://www.hntonline.de)

**NORDHAUSEN**  
*Raumgestaltung*

Bodenbeläge • Gardinen  
Sonnenschutz • Wohnaccessoires  
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren

Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben

Telefon (040) 701 70 24

[www.nordhausenraumgestaltung.de](http://www.nordhausenraumgestaltung.de)

## HNT Irish Dance Academy in Venlo erfolgreich Katelyn Christmann beste Tänzerin ihrer gesamten Altersklasse



Am ersten Juni-Wochenende fand im niederländischen Venlo wieder der Irish Dance-Wettbewerb der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) statt, zudem jedes Jahr Tänzerinnen und Tänzer aus ganz Europa anreisen. Die HNT Irish Dance Academy war ebenfalls mit vier Teilnehmerinnen vertreten und feierte nach der Veranstaltung ihr erfolgreiches Abschneiden. Unschlagbar in allen Soft Shoe-Solotänzen ihrer Altersklasse präsentierte sich die neunjährige Katelyn Christmann. Sie wurde in all ihren Tänzen im Level „Beginners“ Erste und stieg als erste Starterin seit Bestehen der HNT Irish Dance Academy in einem einzigen Wettbewerb in allen Tänzen in das nächste Level „Primary“ auf. Gekrönt wurde ihre Siegesserie mit dem Pokal für die beste Tänzerin ihrer gesamten Altersklasse. Ihrer älteren Schwester Tessa Christmann (11) gelang ebenfalls der Sprung auf das Podest. Sie nahm bei den „Primary Level-Premierships“ in der Altersklasse U13 als Zweite einen Pokal mit nach Hause. Theresa Grot (12) und Lotta Grot (10) ertanzten in den Premierships der Bis-13jährigen im Level „Beginners“ mit den Plätzen drei und sieben ebenfalls einen Pokal und eine Medaille. Zudem stieg Theresa mit einem ihrer Solotänze in das nächste Level auf. Komplettiert wurden die Erfolge des Quartetts durch die Top 5-Platzierungen mit ihren Duetten. „Wir sind alle sehr müde nach dem langen Wochenende, aber auch sehr glücklich über die Ergebnisse“, sagte Trainerin Anna Krüger nach Ende des Wettbewerbs, bevor es direkt auf die Heimreise ging.



## Weitersagen & doppelt sparen!

- ▶ HNT-Mitglieder erhalten für jedes geworbene Mitglied 10 Euro.\*
- ▶ Das geworbene Mitglied spart den Aufnahmebeitrag.

[www.hntonline.de/mitglieder-werben-mitglieder](http://www.hntonline.de/mitglieder-werben-mitglieder)

\* Nur Personen ab 18 Jahren, die seit mindestens 3 Monaten HNT-Mitglied sind. Das FitHus ist von dieser Aktion ausgenommen.

## Erfolg für HNT Partnerschule HNT Tennis Youngster trumpfen auf



Die zweite Tennissaison der Stadtteilschule Fischbek-Falckenberg (FiFa) ist sehr erfolgreich zu Ende gegangen. Unser Kooperationspartner ist mit vier Mannschaften beim Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ an den Start gegangen. Die Schule stellte jeweils eine Jungen- und eine Mädchenmannschaft in den Wettkampfklassen WKIII und WKIV.

Die Jungen der WK IV besiegten in der Vorrunde das Gymnasium Hochrad mit 4:2. In der Finalrunde konnte sich die Mannschaft ebenfalls mit 4:2 gegen das Gymnasium Buckhorn durchsetzen. In beiden Runden glänzte insbesondere der Drittklässler Omar Bouhlel (HNT). An Nummer 4 gesetzt, gewann er im Finale gegen einen vier Jahre älteren Siebtklässler. Sein zwei Jahre älterer Bruder Ibrahim (ebenfalls HNT) hatte es als an Nummer 1 gesetzter Spieler besonders schwer und konnte sein Vorrundensieg im Finale leider nicht wiederholen. Dafür holten aber die anderen drei Spieler Arian Alaae, Milo Fahje und Lukas D'Itri (ebenfalls aus der HNT Tennisabteilung) die für den Gesamtsieg notwendigen Punkte. Das bedeutete den ersten Hamburger Meistertitel für die Tennisabteilung unserer Partnerschule.

Die Mädchen der WK IV haben die Hamburger Meisterschaft dagegen ganz knapp verpasst. Im letzten Doppel im Finale gegen das Gymnasium Hochrad hatte das Team schon Matchbälle und verlor am Ende in der Verlängerung des Match Tiebreaks. So musste sich das Team mit der Vizemeisterschaft begnügen. Trotzdem ein toller Erfolg!

In der WK III geht es jedes Jahr sogar um die Qualifikation für das Bundesfinale in Berlin im September. Mit dem Gymnasium Hochrad gibt es bei den Jungen in der Hamburger Schullandschaft allerdings ein übermächtiges Team, das auch in Berlin eine entscheidende Rolle spielen wird. Daher hielt sich die Enttäuschung im Halbfinale in Grenzen, als das Team mit der Hamburger Nummer 1 Julius Jauck (ebenfalls HNT) als Mannschaftskapitän gegen das Gymnasium Ohm Moor verlor.

Für den größten Erfolg sorgten abschließend die WK III Mädchen. Das stärkste Team der Schule hatte ein leichtes Spiel im Halbfinale gegen das Gymnasium Ohm Moor. Alle sechs Matches konnten jeweils sehr klar gewonnen werden. In der Finalrunde gegen das Gymnasium Blankenese wurde das Team etwas mehr gefordert. Angelina Kolm, Marie Külper (HNT) und Alissa Jauck (HNT) gewannen ihre Matches und sorgten für eine 3:1-Führung nach den Einzeln. In den beiden abschließenden Doppeln fehlte nur noch ein einziger Satzgewinn. Isabella Kolm und Lea Jauck (HNT) gewannen dann sogar beide ihre Sätze und brachten die Mannschaft zum Jubeln. Am Ende gewann das Team ohne die verletzte Nummer 3 Shania Alaae (HNT) mit 4:2. Die Mannschaft freut sich bereits riesig auf das Bundesfinale in Berlin, wo nur der olympische Gedanke zählt: Dabeisein ist alles!

## Hamburg European Open Support vom HNT-Tennisnachwuchs

Vom 22. bis 30 Juli haben Kinder und Jugendliche der HNT-Tennisabteilung als Support Team an den Hamburg European Open teilgenommen. Sie beteiligten sich aktiv an der Aktion „Children for Champions“. Mit einheitlichen blauen T-Shirts ausgestattet, feuerte das Team die zugelosten Richard Gasquet und Jasmine Paolini mit extra gestalteten Plakaten lautstark an. Omar Bouhlel trat sogar als Einlaufkind Hand in Hand mit Richard Gasquet auf dem Center Court auf. Darüber hinaus haben Lea und Alissa Jauck das Turnier als Ballmädchen unterstützt. Leider sind die HNT-Youngster bereits in der ersten Runde ausgeschieden. So endete die Mission am Rothenbaum schon am Dienstag.



Trotz des im Vergleich zum vergangenen Jahr relativ kurzen Einsatzes hat der HNT-Nachwuchs fleißig Autogramme gesammelt und bei der Verlosung sowie beim Glücksrad gewonnen. Sie haben tolle Wettkämpfe live erlebt und leidenschaftlich mitgefiebert. Alle hatten einen Riesenspaß als Support Team. Svetlana Jauck, Richard Lich und Hailin Li haben den Tennis-Nachwuchs vor Ort betreut.

**Zahnarztpraxis**  
www.zahnperle.de

**Zahnperle**  
Tel. 040-79 00 45 10

Moderne Zahnmedizin  
mit den Schwerpunkten  
Parodontologie, Ästhe-  
tische Zahnheilkunde  
und Implantologie.  
Qualifiziert, erstklassig  
und für lebenslanges  
Wohlbefinden!

*Damit auch Sie entspannt lächeln können!*  
Larissa Nichelmann · Irina Rose · Zahnärztinnen · Arzthaus Neu Wulmstorf · Bahnhofstraße 26

**Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig**

**Ringel**  
MALERMEISTER

Wir  
bringen  
Farbe in Ihr  
Leben!

- Wohnraumgestaltung
- Tapezieren & Wandbelegung
- Bodenbelagsarbeiten (Teppich, Kork, Vinyl)
- Wasserschadenbeseitigung
- Feuchtschäden
- Holzschutz

Neu-Wulmstorf

info@maeler-ringel.de | Telefon 040 - 74 201 747

## Über 1.000 Fußballbegeisterte im HNT Sportpark Opferberg 3. HNT Edmund Dalitz Pfingstcup war ein toller Erfolg für alle Beteiligten



Am 27. und 28. Mai spielten insgesamt 36 Teams bei vier Turnieren um die begehrten Pokale beim 3. HNT Edmund Dalitz Pfingstcup. Bei bestem Wetter und einem bunten Rahmenprogramm kam bei allen Teilnehmern sofort gute Laune auf. „Der Turniermodus war super und die Hilfe und Unterstützung bei dem Event war grandios“, befand ein sichtlich zufriedener Turnierorganisator Christian Danylec. Über 1000 Personen konnte die HNT an den beiden Tagen auf der Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg begrüßen und beim Fußballspielen zuschauen. Viel Lob erhielten die ehrenamtlichen Helfer, die sich um Verkauf, Ablauf und um den Spielbetrieb gekümmert haben. „Die Spieler der Nachwuchsteams der HNT haben sich um alles auf dem Platz gekümmert und für einen reibungslosen Spielbetrieb gesorgt. Viele Eltern haben tolle Sachen gespendet und ihre Zeit der

HNT gewidmet. Mein großer Dank geht daher genau in diese Richtung“, so Danylec. Jedes Team freute sich bei der Siegerehrung über Medaillen und die Plätze 1 bis 3 erhielten zusätzlich noch einen Pokal. „Die zwei Turniertage waren richtig klasse und absolut erfolgreich. Wir haben viele spannende und tolle Partien gesehen und man hat gemerkt, dass es allen sehr viel Spaß gemacht hat. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr“, so Danylec. „Mein Dank geht selbstverständlich auch an die Abteilungsleitung Fußball: Arne Schröder, Dennis Bülck und Robin König haben vor, während und nach dem Event mit großem Einsatz und Eifer zum Erfolg beigetragen.“ Ein großes Dankeschön gilt außerdem unserem Partner familia Neu Wulmstorf, der uns wie schon bei anderen Veranstaltungen mit frischen, gesunden Snacks versorgt hat.

## HNT Nordic Walking Fridays Walker: Jetzt mitmachen!



Wir sind eine gemischte, lustige Gruppe verschiedener Fitnesslevel im Alter von 45 bis über 80. Bei uns wackt jeder in seinem Tempo, aber nicht allein. Dabei müsst ihr euch nicht auspowern und aus der Puste kommen. Ihr bestimmt das Tempo und die Intensität. Kommt einfach vorbei und probiert es aus! Wir treffen uns freitags um 9 Uhr am Parkplatz Fischbektal, Ecke Hogenbrook/Schnuckendrift. Anmeldung und weitere Infos bei Kristiane Köpke, E-Mail Kristiane38k@gmail.com oder Mobil 0176 82286386.

## Waldbaden: Wer ist dabei? Positive Effekte erleben

Ein erholsames Naturerlebnis und eine Auszeit vom Alltag: Beim „Waldbaden“ kommt ihr zur Ruhe, lasst Gedanken hinter euch und lernt neue Wege zur Entspannung kennen, die dann später auch in den Alltag integriert werden können. Interesse? Dann schreibt einfach eine E-Mail an Meike Paul, [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de). Von ihr erhaltet ihr weitere Informationen, zum Beispiel auch zu den geplanten Terminen und Zeiten des neuen Angebots.

# VORHER SEHEN WIE'S SPÄTER AUSSIEHT.

**ALLES MACHBAR**

**BAD IN VIRTUAL  
REALITY PLANEN!**

**OBI Markt  
Hamburg-Neugraben**  
Cuxhavener Str. 366  
Mo.-Sa.: 8-20 Uhr  
Tel.: 040 7020700

**OBI Markt  
Hamburg-Harburg**  
Großmoordamm 98  
Mo.-Sa.: 8-20 Uhr  
Tel.: 040 7661670

[obi.de/badplaner](http://obi.de/badplaner)

**OBI**

## Landesmeisterschaften HNT Nachwuchs holt sechs Titel



Sechsmal Gold, dreimal Silber und dreimal Bronze – mit dieser Bilanz konnte der HNT Leichtathletik-Nachwuchs am 4. Juni zufrieden die Heimreise antreten. Bei den gemeinsamen Landesmeisterschaften von Hamburg und Schleswig-Holstein für die Jahrgänge U20 und U16 lief die 4x100 m Staffel der HNT in der Besetzung Dennis Burlutzki, Jan Borstelmann, Felix Nicklisch und Oliver Gross in 47,04 Sekunden zum Hamburger Meistertitel. Zusätzlich zum Staffelerfolg gewannen Jan Borstelmann und Felix Nicklisch auch solo jeweils einen Hamburger Meistertitel. Während sich Jan über die 100 m M15 den Titel sicherte, siegte Felix über die 300 m-Distanz M15. Weitere Hamburger Meistertitel gingen an Daniel Podendorf (Kugelstoß, M14), Lina Schönemann (800m, W15) und Lani Sky Aigner (Hochsprung, W15). Hinzu kamen für das HNT-Team drei zweite, drei dritte Plätze sowie weitere gute Platzierungen. HNT-Trainerin Houssaina Dridi war zufrieden: „Wir freuen uns sehr über die guten Ergebnisse und vielen starken Leistungen unseres Teams.“

## Erfolge bei der Masters-DM Doppel-Silber für Anja Schönemann

Die HNT Leichtathletinnen sind mit sehr guten Ergebnissen von der Masters-DM in Mönchengladbach zurückgekehrt. Beim Wettkampf am zweiten Augustwochenende lief Anja Schönemann in der Altersklasse W55 gleich zweimal zu Silber. Über 100 m und 200 m wurde sie jeweils Deutsche Vizemeisterin. Außerdem verbesserte sie über 200 m mit einer Zeit von 29,59 Sekunden ihren erst im Juli aufgestellten Hamburger Rekord. Silke Hennings (W50) und Regine Paul (W55) konnten mit ihren Ergebnissen im Diskuswurf ebenfalls zufrieden sein. Während Hennings mit einer Weite von 27,05 Metern im letzten Versuch noch der Sprung auf Platz vier gelang, erreichte Paul mit 24,22 Metern Rang sieben in ihrer Altersklasse.



## 47. Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land Jetzt für Sonntag, 29. Oktober anmelden!



Unser traditionsreicher Halbmarathon führt am Sonntag, 29. Oktober von der CU Arena an der S-Bahn-Station Neugraben durch das Alte Land bis nach Neuenfelde. Neben dem Halbmarathon gibt es Läufe über 10 und 5 Kilometer. Die Jüngsten freuen sich auf den 1,2 Kilometer langen Kin-

derlauf. Außerdem haben wir in diesem Jahr wieder einen fünf Kilometer langen Walking-Wettbewerb dabei. Nach dem Startschuss an der CU Arena führt der Halbmarathon auf fast ebener und gut asphaltierter Straße über Francop zum Wendepunkt in Neuenfelde. Die Strecke ist offiziell vermessen. Somit sind gelaufene Zeiten bestenlistenfähig und Qualifikationszeiten haben Gültigkeit. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Medaille, für die Plätze 1 bis 3 werden Urkunden gedruckt. Die Gesamtsieger der jeweiligen Wettbewerbe (HM/10 km/5 km Lauf und Walking) erhalten zusätzlich Ehrenpreise im Rahmen der Siegerehrung. Wenn ihr jetzt Lust bekommen habt, sichert euch am besten direkt euren Startplatz für den 29. Oktober. Zur Anmeldung und für weitere Infos scannt einfach den QR-Code oder klickt auf [hntonline.de/suederelbe-halbmarathon](http://hntonline.de/suederelbe-halbmarathon).

## Nachruf Kai Mathies †



Viele von euch haben über die Medien sicherlich mitbekommen, dass es in der Nacht auf den 11. Mai zu einem folgenschweren Gasunfall beim Kupperproduzenten Aurubis gekommen ist. Bei diesem Unfall sind alle drei beteiligten Mitarbeiter leider verstorben. Einer von ihnen war unser HNT-Mitglied und Leichtathlet Kai Mathies, der im Alter von nur 53 Jahren aus dem Leben gerissen wurde. Er hat regelmäßig auf dem Sportplatz im HNT Sportpark am Opferberg in unserer Sportabtei-

chen-Gruppe trainiert. Ebenso hat er sich oft auch ehrenamtlich eingesetzt und den Verein etwa bei der Durchführung des Halbmarathons durch das Alte Land unterstützt. Kai hinterlässt seine Ehefrau und zwei jugendliche Kinder, die alle in verschiedenen Sportarten in der HNT aktiv sind. Wir werden Kai mit seiner überaus sympathischen Art immer in liebevoller Erinnerung behalten. Unser tiefstes Mitgefühl gilt der Familie Mathies.  
Abteilungsleitung HNT-Leichtathletik

## 4. Rosengartenlauf übertrifft Erwartungen

### 1.228 Läuferinnen und Läufer im Ziel, großes Interesse am HNT-Laufevent



Foto: Andreas Beckmann

Zum neuen Teilnehmerrekord hat es knapp nicht gereicht. Doch mit 1.228 Läuferinnen und Läufern, die das Ziel erreicht haben, hat der 4. Rosengartenlauf die Erwartungen deutlich übertroffen. „Wir haben schon in den vergangenen Wochen einen kleinen Hype erlebt“, berichtet Kirsten Möhle aus dem Orga-Team der HNT, die das Laufevent veranstaltet. „Neben den über 1.500 Anmeldungen haben uns auch unzählige Fragen erreicht. Viele wären auch gerne noch beim ausverkauften RUHM gestartet. Das Interesse war sehr groß. Dass nun auch so viele Läuferinnen und Läufer am Start waren, macht uns unheimlich stolz und glücklich.“ Der RUHM ist das Kürzel für den 50 km langen Rosengarten ULTRA Heide Marathon. Er war einer von insgesamt 13 Lauf- und Walkingwettbewerben, die am letzten Sonntag im August im Rahmen des 4. Rosengartenlaufs vom Parkplatz des Wildpark Schwarze Berge aus starteten. Da der RUHM gleich durch zwei Naturschutzgebiete führt, war die Teilnehmerzahl hier von Anfang an klar begrenzt – und der Lauf frühzeitig ausgebucht. Alle, die einen RUHM-Startplatz ergattert hatten, gingen am Sonntag ab 8 Uhr in mehreren Startergruppen als erste auf die Strecke. Es folgten insgesamt fünf Kinder- und Jugendläufe, zwei Walking-Wettbewerbe und fünf weitere Läufe mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden. Diese große Zahl an Wettbewerben und vor allem die Streckenkilometer zu organisieren, bleibt die große Herausforderung beim Rosengartenlauf: „Aufgrund der Menge müssen wir die Läufe schon am Tag vorher präparieren“, erklärt Möhle. „Unsere Helferinnen und Helfer waren dann am Sonntagmorgen schon wieder sehr früh im Wald unterwegs, um alle Markierungen zu checken. Leider sind einige Schilder und Markierungen über Nacht

verschwunden. So etwas kommt leider immer wieder vor.“ Und so kam es leider auch vor, dass Teilnehmende vereinzelt falsche Abzweigungen genommen haben. „Das tut uns natürlich sehr leid. Daran werden wir weiter arbeiten müssen“, sagt Möhle. „Das Großartige ist, dass die Betroffenen trotz der zusätzlichen Belastungen damit sehr entspannt umgegangen sind und uns im Anschluss sehr konstruktives Feedback gegeben haben.“

Die große Zahl der 1.228 Läuferinnen und Läufer kam aber ohne Umweg zurück ins Ziel am Wildpark. Dort gab es auf dem Eventgelände neben Verpflegung für alle Teilnehmenden und Gäste auch wieder Musik und Bühnenprogramm samt Siegerehrungen. Dass es mit dem neuen Rekord am Ende nichts geworden ist, sieht Möhle ganz entspannt: „Wir haben im Vorfeld und heute wieder eine große Begeisterung für unseren Lauf erlebt. Im Vergleich zum vergangenen Jahr hatten wir über 300 Starterinnen und Starter mehr auf der Strecke – das ist ein Riesenerfolg.“ 2022 kamen 899 Läuferinnen und Läufer über die Ziellinie, den Rekord gab es bei der Premiere der Veranstaltung 2019 mit 1.255 Finishern. „Den Rekord heben wir uns dann fürs nächste Jahr auf“, fügt Möhle noch lächelnd hinzu. Einen großen Dank schickt das Organisationsteam an alle Helferinnen und Helfer. „Ohne die hätte hier heute gar nichts stattgefunden“, sagt Möhle. „Außerdem bedanken wir uns beim Wildpark für die Gastfreundschaft sowie beim Regionalpark Rosengarten und den Naturschutzbehörden für die Möglichkeit, dass wir hier laufen dürfen. Ein weiterer großer Dank gilt unseren Sanitätern, den zahlreichen Sponsoren, Partnern und natürlich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die machen unser Familien-Laufevent zum großen Fest, das es ist.“

  
**Schlatermund**  
 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU  
 SPIEL- UND SPORTPLATZBAU  
 TERRASSEN- UND WEGEBAU  
 BAUMPFLEGE, WINTERDIENST  
 OBJEKTBETREUUNG

**☎ 040 / 75 49 59 -0**

[www.schlatermund.de](http://www.schlatermund.de)

[info@schlatermund.de](mailto:info@schlatermund.de)

## Zurück in Liga drei!

### Unerwarteter Aufstieg für VTH-Damen nach der Sommerpause

Das Volleyball-Team Hamburg (VTH) ist nicht nur zurück aus der Sommerpause, sondern auch zurück in der Dritten Liga! Möglich macht das die neu eingeführte 2. Bundesliga Pro. Durch die neue Spielklasse rücken die Neugrabener Volleyballerinnen auf. Damit startet das Team von Trainer Gerd Grün in der Saison 2023/24 wieder in der Dritten Liga Nord. Die Freude über die neue Herausforderung ist riesig. Zehn Teams aus den Landesverbänden Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein und Hamburg treten in der Dritten Liga Nord an. Für die VTH-Damen startet die neue Saison am 30. September mit einem Auswärtsspiel bei der SG Einheit Zepernick. Eine Woche später ist am 7. Oktober um 19 Uhr Heimpremiere mit einem Hamburger Derby gegen den Eimsbütteler TV 2.

Das Gesicht des VTH-Teams verändert sich ein wenig im Vergleich zur Vorsaison. Vier Abgängen stehen drei Neuzugänge gegenüber. Mit Antonia Mahic, Stella Bauschlicher und Nele Schneidereit verjüngt sich das Team. Zudem werden Training und Spiel mit dem Landesligateam aus dem VTH-Leistungszentrum noch intensiver verzahnt. „Die Spielerinnen freuen sich sehr auf die Saison. Alle sind sich den Herausforderungen der höheren Liga bewusst und wollen diese angehen. Ich bin zuversichtlich, dass sich das sehr junge Team auf das Liganiveau entwickeln wird“, schaut Gerd Grün voraus.

Die Heimspiele des VT Hamburg finden auch in der kommenden Spielzeit in der CU Arena, direkt an der S-Bahn-Station Neugraben statt. Die VTH-Damen freuen sich auf viele Zuschauerinnen und Zuschauer und laden alle Sportfans aus Süderelbe ganz herzlich ein, sie bei den anstehenden Heimspielen lautstark zu unterstützen.

#### Heimspiele in der Dritten Liga Nord 23/24

Samstag, 07.10., 19 Uhr vs. Eimsbütteler TV 2

Sonntag, 22.10., 14 Uhr vs. BBSC Berlin 2

Samstag, 28.10., 19 Uhr vs. USV Halle Hurricanes

Samstag, 09.12., 19 Uhr vs. USV Potsdam

Samstag, 16.12., 19 Uhr vs. SG Einheit Zepernick

Samstag, 13.01., 19 Uhr vs. SC Potsdam 3

Samstag, 03.02., 20 Uhr vs. SG Rot. Prenzlauer Berg

Sonntag, 18.02., 14 Uhr vs. 1. VC Stralsund 2

Sonntag, 25.02., 14 Uhr vs. Grün-Weiß Eimsbüttel

Alle Heimspiele in der CU Arena –

Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugraben

## Förderung durch die Allianz-Versicherung

### VTH gewinnt mit kreativer Bewerbung Sponsoring-Vertrag



Mit Kreativität und Engagement hat das Volleyball-Team Hamburg (VTH) einen neuen Partner gewonnen. Die Neugrabener Volleyballerinnen gehören zu den zehn Gewinnerinnen und Gewinnern der Sponsoring-Aktion der Allianz Versicherung und der Sporting Hamburg. Mit insgesamt 50.000 Euro pro Jahr fördert die Allianz über zwei Jahre zehn Hamburger Vereine, Teams, Sportlerinnen oder Sportler. Über 80 zum Teil sehr kreative Bewerbungen erreichten dazu das Sporting-Magazin, aus denen sich die Jury um Hockey-Olympiasieger Moritz Fürste die zehn besten herausuchte – darunter auch die Bewerbung des VT Hamburg! „Wir sind sehr glücklich, dass wir uns gegen die harte Konkurrenz durchsetzen konnten. Es haben sich noch viele andere beeindruckende Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften beworben, die es auch verdient hätten“, freute sich VTH-Helfer Thomas Brabandt bei der Bekanntgabe der Preisträger in der Hamburger Allianz-Zentrale in der City Nord. „Wir freuen uns auf die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Allianz-Agentur Schlösser & Schlösser in Neugraben und bedanken uns ganz herzlich bei der Jury, der Sporting Ham-

burg, der Allianz und allen anderen Beteiligten.“ Die Jury wählte unter anderem auch Para-Triathletin Neele Ludwig, den Buchholzer FC, die Wasserballerinnen des ETV und Diskuswerfer Mika Sosna aus. Sie und die anderen Gewinnerinnen und Gewinner stachen aus dem bunten Mix an Bewerbungen heraus. Zu den Gratulanten in der Allianz-Zentrale gehörte auch Sport-Staatsrat Christoph Holstein.

## Laufen für den guten Zweck VTH-Spendenlauf am 3. Oktober

Am Dienstag, 3. Oktober veranstaltet das Volleyball-Team Hamburg den 2. VTH-Spendenlauf. Bei der Premiere 2022 erliefen die Volleyballerinnen satte 2.652,50 Euro. Bei der zweiten Auflage soll der Spendentopf wieder genauso voll werden.

Wie im vergangenen Jahr kommt das Geld zur Hälfte der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ und zur anderen Hälfte dem VTH zugute. Der Lauf startet um 11 Uhr und endet um 14 Uhr. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Zudem wird es ein Rahmenprogramm mit Spielen für die kleinen und großen Gäste geben.

Wer für den guten Zweck Meter machen möchte, meldet sich zum VTH-Spendenlauf per E-Mail an: [spendenlauf@volleyball-team-hamburg.de](mailto:spendenlauf@volleyball-team-hamburg.de).

## VTH holt Silber beim Regionalspielfest in der CU Arena U13-Nachwuchs im Vergleich mit den besten norddeutschen Teams



Nach der Gold- und Bronzemedaille bei der Hamburger U13-Meisterschaft haben sich die Nachwuchsvolleyballerinnen des VT Hamburg auch im Vergleich mit den besten Teams aus Norddeutschland sehr gute Platzierungen erspielt. Beim Regionalspielfest U13 in der Neugrabener CU Arena belegten die VTH-Mädchen am Pfingstwochenende Platz zwei und vier. „Ein großartiges Ergebnis für unsere Trainingsgruppe 2010/11“, freute sich VTH-Trainer Gerd Grün. „Die Mädchen haben gegen die besten Teams aus drei Bundesländern überzeugende Leistungen gezeigt.“ Am zweitägigen Regionalspielfest U13 nahmen die vier besten Mädchen- und Jungenmannschaften der Landesmeisterschaften von Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein teil. Das zweite Team des VT Hamburg verpasste mit einer knappen 1:2-Niederlage gegen die Meisterinnen aus Mecklen-

burg-Vorpommern, TSG Zingst die Spiele um die Plätze eins bis drei. Anschließend erspielte sich VTH 2 aber mit Siegen gegen TSB Flensburg und Parchim ganz souverän Platz vier. VTH 1 musste im entscheidenden letzten Spiel gegen den Schweriner SC leider auf die verletzte Kapitänin Sophia Santos Goncalves verzichten und verlor mit 0:2. So gab es am Schluss Silber für die erste Auswahl des VT Hamburg. Lob kam von VTH-Coach Grün auch für das ganz junge Organisationsteam und die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer: „Sie haben das Pfingstwochenende zu einem echten Erlebnis für die jungen Volleyballerinnen und Volleyballer gemacht.“ Kino, Popcorn, TikTok-Dance, Wurfspiele, eine Graffiti-Wall und eine gemeinsame Übernachtung in der Halle sorgten neben dem sportlichen Teil für eine tolle Atmosphäre bei allen Anwesenden an den zwei Wettkampftagen.



# AKTIV-EVENTS ALS WEIHNACHTSFEIERN!

Die ideale LOCATION für Ihre Weihnachtsfeier oder Ihr Kick-Off Event 2024!





**Sports**.LINE  
DIE TEAMSPORTPROFIS



  
**erima**<sup>®</sup>

SPORTSWEAR SINCE 1900

# TEAMLIN CHANGE by erima

Perfekt für jede Teamsportart!



**GEMEINSAM** GEWINNEN | [www.erima.de](http://www.erima.de)



# Zum Glück gibt's guten Rat in Ihrer Nähe.

**Und Sie entscheiden,  
wann, wo und wie.**

Unsere Kundinnen und Kunden kennen wir meist persönlich. Und oft auch ihre Wünsche und Ziele. Dazu beraten wir sie individuell und kommen sogar zu ihnen nach Hause – mit unserer Video-Beratung.  
**Wir sind da, wenn Sie uns brauchen.**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Harburg-Buxtehude**