



Die HNT

Ausgabe 3/2024



Kraft & Akrobatik: Cheersport neu in der HNT

Geschenk-Tipp: Der FitHus-Weihnachtsgutschein

Sportlicher Start: Mit Ski-Gymnastik fit ins neue Jahr

So geht Sport heute!

30 FitHus
JAHRE

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

2024 neigt sich dem Ende entgegen und 2025 steht vor der Tür. Ich nutze diese Gelegenheit für einen kleinen Rückblick und einen Ausblick. Die HNT ist seit 113 Jahren in den beiden Stadtteilen Neugraben-Fischbek und Hausbruch sowie den angrenzenden Regionen aktiv, gestaltet das soziale Miteinander, initiiert Sport- und Freizeitangebote, richtet Veranstaltungen für Jung und Alt aus und ist für viele Mitbürgerinnen und Mitbürger ein täglicher Teil der Freizeitgestaltung. Die Just Dance Competition, der Rosengartenlauf, der Laternenumzug, „Neugraben erleben“ und zahlreiche weitere Veranstaltungen haben viele tausend Menschen begeistert. Hierfür haben unsere fleißigen Helferinnen und Helfer gesorgt. Vielen Dank dafür! Auch ihr habt großen Anteil daran, dass wir in 2024 erstmalig die 5.500 Mitglieder-Marke überschreiten konnten. Cheersport und Handball sind neue Sportarten, die das vielfältige Angebot der HNT erweitern. Unzählige tägliche Sportangebote von Budo-Sport, Leichtathletik, Schwimmen, Tennis, Turnen oder Darts – um nur einige zu nennen – werden von sehr gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern angeleitet. Seit Oktober ist die neue Cheersport-Gruppe aktiv und begeisterte die Besucher mit ersten Auftritten beim Laternenumzug. Am vierten Adventssonntag, 22. Dezember laden wir um 17 Uhr zum traditionellen Jahresausklang in den HNT Sportpark Opferberg ein. Lasst uns dort zusammen bei Glühwein und Leckereien die besondere Atmosphäre genießen.

Das Jahr 2025 wird sicher ebenso ereignisreich. Die Einbindung von neuen Sportangeboten, wie etwa Völkerball, die Organisation der großen und kleinen Veranstaltungen, wie der Rosengartenlauf am 31. August und die Just Dance Competition am letzten Wochenende im September, die Umgestaltung der Sportflächen am Opferberg und die Organisation der wöchentlich fast 500 Angebote wird uns alle entsprechend fordern. Der Sport und insbesondere der Sportverein muss in diesen Zeiten auch weiterhin ein Ort der Begegnung und des Zusammenhalts sein. Das gemeinsame Sporttreiben, die vielen kurzen und längeren Gespräche, aber auch das einfache Zusammensein in der Gemeinschaft ist für viele von uns ein wichtiger Bestandteil im gesellschaftlichen Miteinander. Die Sportvereine sind und bleiben eine wichtige gesellschaftliche Kraft; sie werden die damit verbundenen Aufgaben sowohl in der Gegenwart als auch verstärkt in der Zukunft wahrnehmen müssen. Die Integration von Menschen mit ihren Verschiedenheiten, die Gesundheitsversorgung, die verschiedensten Kooperationen mit Schulen, Kitas, Senioreneinrichtungen und medizinischen Einrichtungen, die Arbeitgeberfunktion und natürlich das ehrenamtliche Engagement mit einer großen Wertschöpfung sind wichtige und für die Gesellschaft unverzichtbare Aufgaben. Dafür benötigen wir Ihre und Eure Unterstützung! All dies geht nur mit engagierten Übungsleitern sowie Mitarbeitern. Ihnen gilt ein großer Dank von uns allen! Ohne zahlreiche Sponsoren, Spender, Förderer und Unterstützer wäre der Sport ebenfalls um einiges ärmer. Also: Herzlichen Dank an alle!

Die Beitragsstruktur der HNT ist im Vergleich zu fast allen TopSportVereinen sehr günstig. Die Delegiertenversammlung am 25. November hat eine moderate Beitragsanpassung zum Jahresbeginn beschlossen. Die steigende Inflation, gestiegene Kosten, die gestiegenen Verbandsabgaben, etwa für Fachverbände und den Hamburger Sportbund sowie den DOSB, und neue Bauvorhaben am Opferberg lassen uns keine Wahl.

Ich wünsche uns allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das Jahr 2025. Bleibt gesund und lasst uns mit einer großen Zuversicht in das neue Jahr blicken.

Ihr und Euer

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

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



Storms Cheerleader sind jetzt Teil der HNT-Familie Cheersport ist ein vielseitiges Training für Mädchen und Jungen

Die letzten Wochen hatten es für Jessica Fahrenholz und die anderen Traineerinnen in sich. So ist das bei Umzügen, viel zu tun, viel zu bedenken, jede Menge Stress. Doch den merkt man Jessica zu keiner Zeit an. Eher wird man von ihrer Begeisterung mitgerissen, wenn sie erzählt, was sie und ihre Storms Cheerleader noch alles vorhaben. Seit Anfang Oktober sind sie offiziell Teil der HNT und fühlen sich jetzt schon sehr wohl im neuen Verein: „Wir wurden wirklich super aufgenommen und haben uns hier sofort wie zu Hause gefühlt“, erzählt Jessica. Die verschiedenen Teams der Storms Cheerleader trainieren auf unterschiedlichen Leveln. Es gibt Meisterschaftsteams, die sich auf ihren nächsten Wettkampf vorbereiten, genauso wie Basicteams, in denen Anfänger an den Cheersport herangeführt werden. Die Altersspanne liegt aktuell zwischen fünf und 16 Jahren. Neulinge müssen keinerlei Vorerfahrungen mitbringen, wenn sie bei den HNT-Cheerleadern einsteigen möchten. Wer bereits Erfahrungen hat, ist genauso herzlich willkommen. „Cheersport ist für jede und jeden geeignet, darauf baut die Cheersport-Community auf“, erklärt Jessica.

„Es ist ein toller Sport für Mädchen und auch Jungen, der fast alles abdeckt. Krafttraining gehört genauso dazu wie Akrobatik. Die Kinder sind Teil eines Teams, lernen sich gegenseitig zu vertrauen und Ängste zu überwinden. Es gibt verschiedene Positionen, auf denen unterschiedliche Stärken wichtig sind. So findet jeder etwas, das er gut kann.“ Neben der Organisation der Trainingszeiten und den Vorbereitungen für die anstehenden Meisterschaften planen die HNT-Cheerleader auch ihre nächsten Auftritte. Den ersten gab es am 8. November beim HNT-Laternenumzug. Als nächstes wollen die Storms Cheerleader an der Sideline bei den Spielen der HNT Hamburg Bears und beim Volleyball-Team Hamburg auftreten. In drei, vier Monaten sollen dann auch die neuen Uniformen da sein, wie Jessica verrät. Sie haben noch viel vor, die HNT Storms Cheerleader Hamburg – und darauf freuen wir uns sehr. Wenn ihr Interesse an einem Probetraining habt oder unsere Cheerleader für einen Auftritt anfragen wollt, schreibt eine E-Mail an j.fahrenholz@hntonline.de oder füllt das Kontaktformular aus auf hntonline.de/cheersport.



OBI **BadPlaner**

erst **PLANEN!**

Instagram

@OBI_NEUGRABEN

OBI **MACHBAR MACHER**

dann **MACHEN!**

Dein Handwerkerservice

Dein Aktionscode:
HNT-OLEE
10%*

Auf einen Einkauf!
Mit der HeyOBI App!
noch bis zum 31.12.2024
einmalig einlösbar

*Registrierung in der heyOBI App zwingend erforderlich! Ausgenommen: heyOBI-Profi, Pfand und Dienstleistungen. Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatten!

Ab 8. Januar:

Fit und gut vorbereitet – nicht nur für die Skipiste



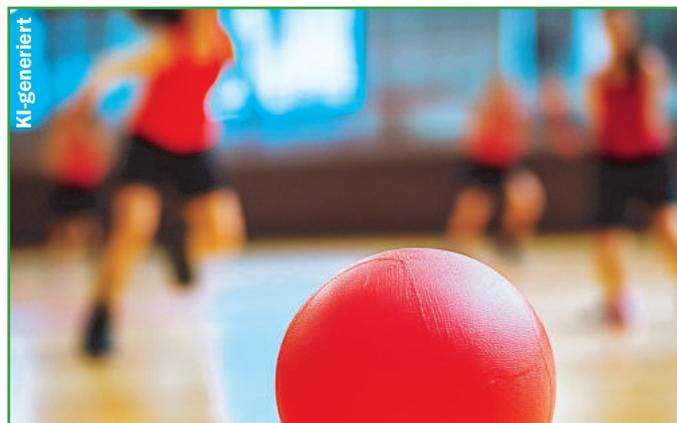
Auch 2025 findet wieder unser zehnwöchiger Skigymnastik-Kurs statt. Es ist ein Fitnessangebot für jedermann und startet am Mittwoch, 8. Januar in der Sporthalle An der Haake jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr. Ursprünglich dient die Skigymnastik zur Vorbereitung auf das Ski- oder Snowboardfahren. Sie enthält unter anderem Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordinationen, der Stabilisation und der Beweglichkeit. Auch das Training der allgemeinen Ausdauer und der Kraft, besonders auch für die Bein- und Rumpfkraft, gehört zum Programm. Die Skigymnastik hat sich zu einem für jeden zugänglichen Fitnessangebot entwickelt. Daher ist dieser HNT-Kurs auch für Nicht-Skifahrer geeignet. Für HNT-Mitglieder beträgt der Kursbeitrag 25 Euro, für Nichtmitglieder 50 Euro. Anmeldung auf hntonline.de/kurse



Neu in der HNT:

Ballsportklassiker Völkerball

Wie wär's mit einer Runde Völkerball? Ab sofort haben wir auch diesen Ballsportklassiker im Programm. Die neue HNT Völkerball-Gruppe trifft sich zweimal wöchentlich zum gemeinsamen Spielen und sucht dafür noch weitere Mitspielerinnen und Mitspieler ab 16 Jahren. Montags ab 20 Uhr in der Sporthalle Neugraben und freitags ab 20 Uhr in der Sporthalle Hausbruch. Bei Interesse einfach Sportklamotten einpacken, vorbeikommen und mitmachen. Völkerball kennen die meisten von euch wahrscheinlich noch aus dem Sportunterricht. Aber auch bei Erwachsenen ist das Spiel immer noch sehr beliebt, es gibt Freizeitturniere und Meisterschaften. Dabei treffen zwei Teams aufeinander. Ziel ist es, die Spieler des gegnerischen Teams mit einem Ball abzuwerfen und sie damit aus dem Spiel zu nehmen. Neben Treffsicherheit sind auch schnelle Reaktionen beim Fangen, Ausdauer und Schnelligkeit gefragt. Bei Fragen schreibt gerne eine E-Mail an sportbuero@hntonline.de.



Neue Partnerschule in Neu Wulmstorf

Bereits acht Schulkooperationen für eine aktive Nachmittagsbetreuung

Als Kooperationspartner der Grundschulen und weiterführenden Schulen in Neugraben-Fischbek und Hausbruch begleiten wir die Schülerinnen und Schüler sportlich durch ihren Schulalltag. Seit Anfang November hat die HNT mit der Grundschule Am Moor in Neu Wulmstorf einen neuen Partner dazu gewonnen. Vorerst können sich die Kinder dort an zwei Tagen unter der Woche auf ordentlich Spaß und Bewegung freuen. Das erste Feedback ist großartig. An den insgesamt acht Standorten bieten wir an Nachmittagen Sportkurse von beliebten Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball oder Volleyball sowie Selbstverteidigungs-, Tennis-, Schach- oder ganz neu auch Yogakurse an. „Ziel der Schulkooperationen ist es in erste Linie, dass die Kinder sich auf die Kurse freuen und Spaß haben. Genauso möchten wir als Breitensportverein aber auch generell das Interesse an Bewegung stärken, für unsere vielseitigen Sportar-

ten werben und wenn möglich verstecktes Talent entdecken und fördern“, verrät Marco Mohr, Koordinator der Schulkooperationen bei der HNT. „Durch die Doppelbelastung der öffentlichen Sporthallen durch Schul- und Vereinssport starten unsere Trainings in den Hallen oft erst ab dem späten Nachmittag. Durch die Kooperationen bekommen wir die Chance, auch schon früher am Tag zu zeigen, wie Sport heute geht.“ Das Team der Schulkooperationen besteht aus aktiven Sportlerinnen und Sportlern, haupt- und ehrenamtlichen Übungsleitern der HNT sowie den Auszubildenden und vereinsexternen Menschen, die Lust haben, ihre Begeisterung für ihre Lieblingssportart mit anderen zu teilen und weiterzugeben. Hier sucht die HNT auch noch Verstärkung. Bei Interesse QR-Code scannen oder sich melden unter ganztag@hntonline.de.



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

Beitragsanpassung Finanzierung des Sports sichern

Die HNT muss **zum 1. Januar 2025** eine moderate Anpassung der Mitgliedsbeiträge vornehmen. Der **HNT-Grundbeitrag** erhöht sich ab Januar wie in der Tabelle dargestellt.

Warum wir die Beiträge erhöhen?

Es ist seit jeher eines der wichtigsten Ziele der HNT, möglichst vielen Menschen aus unseren Stadtteilen und der umliegenden Region eine Möglichkeit zum Sporttreiben anbieten zu können. Daher sind wir bemüht, die Grundbeiträge so niedrig wie möglich zu halten. Doch die jüngsten Krisen, angefangen bei der Corona-Pandemie bis hin zu den stark gestiegenen Energiepreisen und der anhaltenden Inflation, gehen auch an der HNT nicht spurlos vorbei. Damit wir allen Anforderungen weiterhin gerecht werden können, sind die moderaten Erhöhungen leider notwendig. Wir stellen damit zudem sicher, dass weiterhin Investitionen in verschiedenen Bereichen möglich sind, um die HNT weiterzuentwickeln und zukunftsfähig aufzustellen.

Wer hat über diese Erhöhung entschieden?

Unserer Vereinssatzung entsprechend wurde der Antrag auf Erhöhung der Grundbeiträge am 25. November 2024 vom HNT-Präsidium auf der ordentlichen Delegiertenversammlung vorgebracht und durch die Delegierten der HNT-Abteilungen mehrheitlich angenommen. Damit kann die Erhöhung ab dem 1. Januar 2025 umgesetzt werden.

Solltet ihr weitere Fragen zur Beitragsanpassung haben, wendet euch gerne telefonisch an unser Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder E-Mail sportbuero@hntonline.de.

Grundbeiträge	Aktueller Beitrag	NEU ab 1.1.2025
1 Kind	13,50 €	15,00 €
2 Kinder	19,50 €	22,50 €
3 Kinder	neu	30,00 €
3 Kinder und mehr	24,00 €	fällt weg *
1 Erwachsener ab 21 Jahre	17,00 €	19,00 €
1 Erwachsener, 1 Kind	22,50 €	26,50 €
1 Erwachsener, 2 Kinder	26,00 €	fällt weg *
Paare	27,00 €	28,50 €
Familie	30,00 €	32,00 €
HNT Laufprojekt	13,50 €	fällt weg
Seniorenfreizeit (ohne Sport)	13,50 €	15,00 €
Ehren- und Fördermitglieder	11,00 €	12,00 €

* Die Beitragsart „3 Kinder und mehr“ gibt es ab dem 1. Januar nicht mehr. Wer drei Kinder in der HNT angemeldet hat, wird zukünftig in der neuen Beitragsgruppe „3 Kinder“ geführt. Bei einer Mitgliedschaft von mehr als drei Kindern gilt ab nächsten Jahr der Beitrag „Familie“. Die Beitragsart „1 Erwachsener, 2 Kinder“ fällt ebenfalls ab 1. Januar weg und wird auch in die Beitragsart „Familie“ überführt.

Tennishalle mit neuem Licht 60 Prozent Energieersparnis



Im Oktober wurde die Beleuchtung in der HNT-Tennishalle mit Hilfe der Firma gen-ax komplett erneuert. Die über zehn Jahre alten Kegel-Leuchten wurden durch moderne LED-Bänder ersetzt. Sie sorgen nicht nur für eine bessere Ausleuchtung der beiden Tennisplätze, sondern bringen auch eine Energieersparnis von rund 60 Prozent. Die Bänder sind wartungsarm und können stückweise ersetzt werden.

„Das ist ein weiterer Baustein, um unseren Verein nachhaltiger zu machen“, sagt HNT-Geschäftsführer Mark Schütter. Gleichzeitig seien die Mitglieder sehr zufrieden mit der neuen Platzbeleuchtung. „Wir danken der Firma gen-ax für die reibungslose und schnelle Umsetzung sowie dem Hamburger Sportbund für die finanzielle Förderung des Projekts.“

LED Beleuchtung für Industrie + Gewerbe

Wir sind Hersteller von LED Beleuchtung für professionelle Anwendung im Bereich Industrie und Gewerbe.
Wir beraten Sie gerne....

Moderne LED Beleuchtung

Für Ihr Unternehmen, Ihre Freizeitanlage oder öffentliche Straßen.
Hochqualitativ und effizient, genau das Richtige!








Zentrale gen-ax GmbH
Jessenstraße 4
22767 Hamburg
Email: office@gen-ax.de
Tel.: +49 40 218 036 - 0
www.gen-ax.de

Niederlassung NRW
Am Bahndamm 45
48683 Ahaus
office@gen-ax.de
+49 2561 890090

Gemeinsamer Jahresausklang im HNT Sportpark Opferberg Gemütliches Zusammenkommen bei Glühwein und netten Gesprächen



Am Sonntag, 22. Dezember wollen wir mit euch das ereignisreiche Jahr 2024 gemeinsam ausklingen lassen und laden daher alle Mitglieder, Mitarbeiter, Trainer, Helfer, Freunde und Unterstützer unseres Vereins zu unserem schon zur Tradition gewordenen Glühweintrinken im HNT Sportpark Opferberg an der Cuxhavener Straße 271a ein. Los geht's

um 17 Uhr. Freut euch auf ein gemütliches Zusammenkommen und viele nette Gespräche. Es ist auch eine Gelegenheit, neue Gesichter kennenzulernen. So wächst unsere große HNT-Familie immer noch ein Stück weiter zusammen.



Exklusiver HNT-Fanschal

Beim Jahresausklang am Sonntag, 22. Dezember könnt ihr euch auch einen unserer exklusiven neuen HNT-Fanschals zum Preis von nur 19 Euro sichern (nur Barzahlung). Der Schal ist zunächst in einer limitierten Auflage erschienen und nur so lange erhältlich, wie der Vorrat reicht. Ein tolles Accessoire für jeden HNT-Fan oder auch Weihnachtsgeschenk. Der Schal ist ab sofort auch zu den Öffnungszeiten im HNT-Sportbüro erhältlich (dort nur Kartenzahlung).

Werbung auf dem Opferberg

Der HNT Sportpark Opferberg ist Trainingsort, Wettkampfstätte und Eventgelände. So zieht er jedes Jahr tausende Besucher an. In diesem Jahr hat die HNT mit der Installation neuer Werbeanlagen auf der Anlage begonnen. Sie sind durch ihre gute Platzierung am großen Rasenplatz ein echter Blickfang und erzielen eine erhebliche Werbewirkung. Ihr möchtet auch auf dem Opferberg werben? Dann meldet euch per E-Mail bei Kirsten Möhle, k.moehle@hntonline.de.

Erste-Hilfe-Fortbildung

Am 3. November gab es für Mitarbeiter der Geschäftsstelle und Übungsleiter der HNT eine Auffrischung in Sachen Erste Hilfe. Der achtstündige Kurs wurde von den Johannitern durchgeführt und brachte den Teilnehmenden auf theoretische wie praktische Weise dieses so wichtige Thema nahe. Bei Fragen dazu schreibt gerne per E-Mail an sportbuero@hntonline.de.

Wir suchen Dich!

- **Fahrzeuglackierer/in** (m/w/d)
- **Karosseriebauer/in** (m/w/d)
- **Kfz-Mechatroniker/in** (m/w/d)
- **LKW-Fahrer/in** (m/w/d)

Du solltest motiviert und kundenorientiert sein.
Berufserfahrung in diesem Bereich wäre von Vorteil.
Vollzeit/Teilzeit ist möglich.

Für Fragen steht Frau Bauer gern telefonisch zur Verfügung.

Bewirb Dich unter u.allwardt@johnbauer.de.

Wir freuen uns auf Dich!



Stremelkamp 16 – 20
21149 Hamburg
Tel. (040) 701 26 11
www.johnbauer.de

Darts: Einstieg jetzt noch einfacher Neue Trainingszeit und offenes Turnier

Ihr habt großen Spaß am Darts, steht mit eurer Pfeil-Kunst aber noch ganz am Anfang? Gar kein Problem. Für Anfängerinnen und Anfänger ist der Einstieg in die HNT Darts-Abteilung jetzt noch einfacher. Ab sofort bietet die Abteilung eine Trainingszeit am Mittwochabend von 19 bis 22 Uhr speziell für Einsteiger ab 14 Jahren an. Das Training findet im HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253 statt. Hier steigt ihr ganz ohne Druck ein, lernt Woche für Woche dazu und verbessert so Pfeil für Pfeil eure Fertigkeiten am Board. Ihr möchtet am Training teilnehmen? Dann meldet euch vorab bei Sebastian Alsgut, E-Mail s.alsgut@hntonline.de an. Eine gute Möglichkeit, Erfahrungen am Dartboard zu sammeln, bietet sich auch am Sonntag, 5. Januar. Dann veran-

staltet die HNT Darts-Abteilung ab 12 Uhr ein offenes Einsteiger-Turnier im HNT-Vereinshaus. Anmeldung ganz einfach über den QR-Code. Bei Fragen meldet euch bei Sebastian Alsgut, E-Mail s.alsgut@hntonline.de.



Eintrag in das „Grüne Buch“ der HNT Besondere Ehrung für Matthias Löpker und Norbert Siats



Mit dem Eintrag in das sogenannte „Grüne Buch“ ehrt die HNT herausragende Leistungen und besonderes langjähriges Engagement für den Verein. Jetzt wurde Matthias Löpker und Norbert Siats diese Ehre zuteil. Matthias engagierte sich jahrzehntelang in der Schwimmabteilung und stand darüber hinaus dem Verein viele Jahre kompetent in Finanzfragen u.a. als langjähriger Kassenprüfer zur Verfügung. Die HNT Tanzabteilung, die gerade ihr 40-jähriges Bestehen gefeiert hat, würde ohne den unermüdlischen Einsatz von Norbert heute nicht so florieren. Darüber hinaus ist er stets bereit, wenn im Verein Hilfe, Rat und Tat benötigt wird.

Jetzt anmelden: HNT Seniorenfreizeit unterwegs Besuch der Eutiner Festspiele: „Die Zauberflöte“

Die HNT Seniorenfreizeit-Abteilung besucht am Mittwoch, 23. Juli 2025 die 74. Eutiner Festspiele mit der Aufführung „Die Zauberflöte – Magische Nächte in Eutin“. Die An- und Abreise erfolgt mit einem modernen Reisebus der Firma Reise Reisen. Nach der Ankunft an der Seebühne in Eutin um etwa 17.30 Uhr bleibt noch etwas Zeit für einen Imbiss im Gastro-Pavillon, bevor um 18.30 Uhr der Einlass zur Seebühne beginnt. Beginn der Vorstellung ist um 19 Uhr. Die Aufführung wird ungefähr zweieinhalb Stunden dauern. Gegen 22 Uhr steht die gemeinsame Rückfahrt an. Kurz nach Mitternacht ist man dann wieder in Neugraben. Start ist am Mittwoch, 23. Juli um 14.45 Uhr am S-Bahnhof Neugraben, um 15 Uhr am HNT-Vereinshaus und um 15.15 Uhr am

S-Bahnhof Neuwiedenthal. Der Beitrag beträgt 120 Euro pro Person für HNT-Vereinsmitglieder und 150 Euro pro Person für externe Teilnehmer. Ihr wollt an der Ausfahrt teilnehmen? Dann meldet euch bitte bis zum 20. April bei Bernd Schneider an: per E-Mail b.schneider@hntonline.de oder telefonisch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.

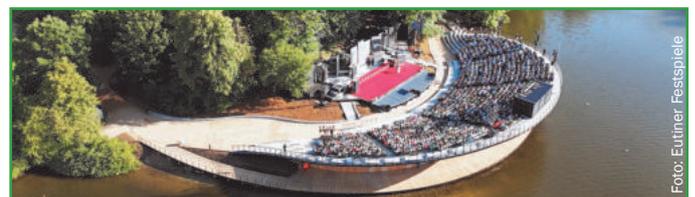


Foto: Eutiner Festspiele

GLÜCK IST:

„WENN FAIRNESS
WIRKLICH ZÄHLT.“

Jeden Samstag die Chance auf

10.000 €

monatlich, 20 Jahre lang.*

LOTTO® Guter Tipp.
Hamburg

lotto-hh.de

*Chance 1: 10 Mio.
Teilnahme ab 18 · Spielen kann süchtig machen
Hilfe unter check-dein-spiel.de · Whitelisted/GlÜStV 2021



Das Kursprogramm

Montag

8:15-9:15 Spinning
 8:15-9:45 Hatha Yoga
 9:30-10:30 Rücken-Fit
 10:30-11:30 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
 19:30-20:45 Rücken & Entspannung

Dienstag

8:45-10:00 Senioren Yoga
 9:30-10:30 Complete Body Workout
 10:15-11:45 Rücken Yoga
 16:00-17:00 Hula Hoop für Anfänger
 (Onlineanmeldung)
 17:30-18:30 Functional Training
 18:00-19:00 Hatha Yoga
 19:00-20:00 Hot Iron
 19:45-20:45 Zumba

Mittwoch

9:00-10:00 Spinning
 17:00-18:00 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 Complete Body Workout
 19:00-20:00 Salsation

Freitag

9:15-10:00 Workout
 10:00-10:45 Cardiotraining
 16:30-17:30 Medizinisches Krafttraining
 17:30-18:30 Gesunder Rücken
 17:30-18:45 Functional Training
 19:00-20:00 Hula Hoop
 (Onlineanmeldung)

Samstag

10:15-11:30 Yoga Flow

Sonntag

10:15-11:15 Spinning
 10:15-11:15 Workout
 11:15-12:15 Workout

Das Erlebnisgeschenk!

Der FitHus-Weihnachtsgutschein

Fitness, Gesundheit und Entspannung – mit dem FitHus-Weihnachtsgutschein für einen Monat das komplette FitHus-Programm schenken!

Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse: Das alles ist beim FitHus-Weihnachtsgutschein zum Geschenkpriis von nur 50 Euro inklusive! Ideal zum Verschenken oder natürlich auch zum Selberbeschenken. Der FitHus-Weihnachtsgutschein ist direkt vor Ort im HNT-FitHus erhältlich. Nach Ablauf des Gutscheinmonats ist das Weitermachen ganz einfach: Nur kurz Bescheid geben und Mitglied werden. Der sonst übliche Aufnahmebeitrag ist im FitHus-Weihnachtsgutschein schon enthalten.

Yoga-Spezial-Serie

Start am letzten Sonntag des Jahres



„Kommt mit auf eine spannende Reise durch die abwechslungsreiche Welt des Yoga“, lädt Yogalehrerin Julia Meyerdercks ein. Geplant sind insgesamt fünf Termine, immer am letzten Sonn-

tag im Monat von 11.30 bis 13 Uhr im HNT-FitHus. Los geht's am letzten Dezember-sonntag mit Rauhnahts-Yoga. In dieser erdenden Yoga-Stunde kommen wir zur Ruhe und legen mit besonderen Affirmationen und einer Neujahrs-Meditation die Saat für ein gutes neues Jahr.

29. Dezember: Rauhnahts-Yoga

26. Januar: Detox-Yoga

23. Februar: Kapha-Yoga

30. März: Sonnen-Yoga

27. April: Faszien-Yoga

Weitere Informationen bekommt ihr online auf hntonline.de/fithus oder am FitHus-Tresen.

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**

Der Weihnachts- Gutschein

1 Monat

FitHus
HNT "Sport und Freizeit"

Mitgliedschaft
– komplett –

für
€ **50,-**

inklusive
Aufnahmebeitrag

*pro Person nur ein Gutschein einlösbar



Am Johannisland 2 (Zufahrt über Ackerweg) | 21147 Hamburg
Infotelefon 040-701 57 74 | www.fithus.de | fithus@hntonline.de



Spielt mit bei den Crocodiles Fußball-Team für Übergewichtige

Die HNT Fußball-Abteilung hat Zuwachs bekommen: Mit den HNT Crocodiles gibt es jetzt eine neue Mannschaft speziell für Spielerinnen und Spieler mit Übergewicht. „Wir sind das dritte Team dieser Art in Hamburg“, berichtet Abteilungsleiter Arne Schröder. „Für Menschen mit Übergewicht ist es in einem Fußballteam häufig schwer, mit den anderen mitzuhalten. So geht ganz schnell der Spaß am Fußball verloren.“ Deshalb entschied sich der 29-Jährige, das Projekt „HNT Crocodiles“ ins Leben zu rufen.

Für das neue Team werden jetzt noch weitere Spielerinnen und Spieler gesucht. Das Training findet immer dienstags von 20 bis 21.30 Uhr auf dem Kunstrasenplatz im HNT Sportpark Opferberg (Cuxhavener Straße 271a) statt. Voraussetzung fürs Mitspielen ist ein BMI von mindestens 30. „Wir freuen uns über alle, die bei uns mitmachen möchten, und auch über jede Unterstützung,“ sagt Arne. Wenn ihr Interesse habt, meldet euch am besten vorab per E-Mail bei a.schroeder@hntonline.de oder über den Instagram-Account [@hnt_crocodiles](https://www.instagram.com/hnt_crocodiles). So wisst ihr Bescheid, sollte das Training jetzt im Winter doch kurzfristig mal ausfallen. Arne steht auch gerne für Fragen zur Verfügung.

Teamerfolg beim Kids-Cup HNT gewinnt Mannschaftswertung

Die Triathleten der HNT sind die erfolgreichste Mannschaft 2024! Im September gewann das Team aus dem Sportprofil der StS Fischbek-Falkenberg erstmals die Mannschaftswertung im Hamburger Kids-Cup. Mit 179 Punkten setzten sich die Mädchen und Jungen aus dem Sportprofil deutlich gegen den Hamburger Schwimm-Club (154 Punkte) und die FTV-TriKids Hamburg (150 Punkte) durch.

Auch in den Einzelwertungen des Hamburger Kids-Cups, einer aus sechs Rennen bestehenden Serie, dominierten die FiFa-Sportler. Die Hälfte aller Hamburger Meistertitel ging in den Schüler- und Jugendwettbewerben an die Sportler in den blauen HNT/FiFa-Anzügen. „Das ist eine großartige Bilanz“, sagte Trainer Martin Schulz.



Bei den letzten beiden Wettkämpfen in Norderstedt und dem Stadtparktriathlon sorgte erneut Paul Wulff für Aufsehen. Der Fünftklässler gewann beide Wettbewerbe und sicherte sich so auch den Sieg in der Cupwertung. „Bei beiden Veranstaltungen haben sich die Kids noch einmal richtig ins Zeug gelegt und tolle Leistungen gezeigt“, so Schulz. Unsere Kids-Cup-Medaillengewinner: Lilly, Felix, Lotta, Paul, Danny, Amina, Sune und Robert.

Zweiter Aufstieg in Folge Jubel bei U18 Tennis-Juniorinnen



Die U18 Tennis-Juniorinnen der HNT haben nach 2023 den zweiten Aufstieg in Folge perfekt gemacht. Mit fünf Siegen in fünf Spielen erreichte das Team in der diesjährigen Outdoor-Saison souverän den ersten Tabellenplatz innerhalb der Klasse III. Im letzten Saisonspiel bezwangen die HNT-Juniorinnen Anfang September auf der HNT-Tennisanlage den TG Bergstedt-Wensenbalken klar mit 6:0 und durften im Anschluss den erneuten Aufstieg bejubeln. Wir gratulieren Lea und Alissa Jauck, Luisa und Marie Külper, Sophia Stabel sowie Joy Enubele.

Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig



Wir bringen Farbe in Ihr Leben!

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

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

„Endlich Gegner auf Augenhöhe, die uns richtig fordern.“ HNT Hamburg Bears begegnet in der Basketball-Oberliga anderes Niveau

Ihre Premiere in der Oberliga hatte es in sich: Mit einem 104:65-Auswärtssieg bei den St. Pauli Bats sind die HNT Hamburg Bears Mitte September in Hamburgs höchster Spielklasse gestartet. Es hatte den Eindruck, als würden die HNT-Basketballer einfach da weitermachen, wo sie im Frühjahr eine Liga tiefer aufgehört hatten. Doch schon im zweiten Saisonspiel wurde der Aufsteiger von der harten Oberliga-Realität eingeholt. Es ist dann doch ein anderes Niveau. „Aber genau da wollten wir hin“, sagt Spielertrainer Sebastian Biela: „Wir sind sehr froh, endlich Gegner auf Augenhöhe zu haben, die uns auch richtig fordern.“

Nach sieben Saisonspielen steht die Bilanz der Bears bei zwei Siegen und fünf Niederlagen. „Wir hatten Startschwierigkeiten, sind aber sehr zuversichtlich, dass wir das in den kommenden Spielen besser machen werden“, sagt Sebastian. Die neue Spielstätte hat sich leider auch noch nicht als Glücksbringer erwiesen. Ihre ersten drei Heimspiele in der CU Arena verloren die Bears. Das Gefühl, dort zu spielen, sei trotzdem großartig: „Auf dem Spielfeld ist man schon richtig im Tunnel und nimmt die Zuschauer oder auch den DJ gar nicht so wahr“, berichtet Sebastian. „Aber es ist eine großartige Halle, in der wir hoffentlich bald auch unseren ersten Sieg feiern können.“ Das nächste Heimspiel der HNT Hamburg Bears am Samstag, 14. Dezember kann aus Ter-



mingründen leider nicht in der CU Arena stattfinden. Ausweichhalle soll die Störtebekerhalle werden, das stand zum Redaktionsschluss aber noch nicht endgültig fest. Informiert euch hierzu aktuell auf Instagram [@hnt.hamburg.bears](https://www.instagram.com/hnt.hamburg.bears). Das nächste Bears-Heimspiel in der CU Arena ist am Sonntag, 12. Januar um 17.30 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos. Gegner sind dann die St. Pauli Bats. Das Team, gegen das die Bears so fulminant in die Saison gestartet waren.

Aufregender Workshop Begeisterter Capoeira-Nachwuchs



Anfang Oktober war das internationale Festival „A hora é essa Capoeira“ zu Gast in der großen HNT-Vereinshalle. Zusammen mit Gästen aus Portugal, Norwegen, Spanien, Brasilien und anderen Teilen Deutschlands nahm der Capoeira-Nachwuchs der HNT an einem aufregenden Workshop teil. Zu den Inhalten zählten Akrobatikkurse, Capoeira-Techniken, Musiktheater und vieles mehr. Daraus konnten die Capoeira-Schülerinnen und -Schüler der HNT sehr viel mitnehmen und neue Erfahrungen machen, die sie nie zuvor gemacht hatten. Sie hatten auch Gelegenheit, andere Schüler und Lehrer kennenzulernen und sich mit ihnen über Capoeira auszutauschen. Eine wundervolle Veranstaltung, die allen in sehr guter Erinnerung bleiben wird. Bisher bietet die HNT Capoeira für Kinder von 7 bis 14 Jahren an. Für das kommende Jahr ist der Start einer neuen Gruppe für Erwachsene angedacht. Gerneue Zeiten stehen aber noch nicht fest. Solltet ihr generell Interesse haben daran teilzunehmen, dann schreibt gerne schon eine E-Mail an Joanna Luczak unter j.luczak@hntonline.de.

HNT Tischtennis Weiter auf Erfolgskurs

Die Tischtennis-Abteilung der HNT freut sich über zwei neue spielfreudige Spieler, die in der aktuellen Saison bereits zum Erfolg der HNT-Teams beitragen. Alle vier Herrenmannschaften stehen in ihrer jeweiligen Klasse gefestigt im oberen Bereich der Tabelle. Nun warten wir gespannt ab, wie sich die Rückserie darstellt, ob oder wie viele Aufsteigerteams es geben wird.

Eine starke Leistung zeigte auch das U15-Jugendteam der HNT: Der Nachwuchs holte sich im November erneut ungeschlagen den Meistertitel – und das zwei Spielklassen höher als noch in der letzten Saison. Erheblichen Anteil an diesem Siegeszug hatten Bilal und Poyraz Zeybek. Komplettiert wurde das HNT-Team von Daniel und Celina.

Bilal und Poyraz überzeugten am 3. November auch in der Doppelkonkurrenz bei den HH-Süd Bezirksmeisterschaften in Jork. In der Altersklasse „Jungen 15“ wurde das HNT-Duo völlig verdient Erster. In der Einzelwertung belegte Bilal den dritten Platz, Poyraz wurde sogar Vizemeister. Bei den Herren C belegte HNT-Spieler Ansch Mehra den dritten Rang, Vereinskollege Axel Beifuß wurde Vizemeister. Herzlichen Glückwunsch an alle für die tollen Leistungen.

Super Leistungen gab es auch zwei Wochen später, als es in Hamburg-Niendorf um die Hamburger Qualifikation der Klassen „Jungen 13“ und „Jungen 15“ ging. Bilal wurde in seiner ausgelosten Gruppe Erster, Poyraz stand seinem Bruder in nichts nach und wurde ebenfalls Gruppensieger. Damit qualifizierte sich unser Nachwuchs für das Hauptfeld. Sie setzten sich unter anderem gegen Spieler aus starken Vereinen wie Sasel und TTG durch.

Ihr seid auch schon begeisterte Tischtennisspielerinnen und -spieler oder wollt es noch werden? Dann seid ihr in der HNT Tischtennis-Abteilung jederzeit herzlich willkommen.

Entspannung in der Natur Mit dem HNT-Waldbaden ganz neu erleben

Auch 2025 bietet die HNT einmal im Monat **Waldbaden** an. Dabei nimmt euch unsere ausgebildete WALDWOHL-Trainee Petra Lietz mit auf einen ganz besonderen Ausflug in die Natur. Auf der zweistündigen Tour lernt ihr den Wald aus einem neuen Blickwinkel kennen. Der Stress des Alltags verschwindet dabei; ihr kommt zur Ruhe, lasst alle Gedanken hinter euch und erlebt neue Wege zur Entspannung. Das **HNT-Waldbaden** findet an ausgewählten **Samstagen** jeweils von **14 bis 16 Uhr** statt. Treffpunkt ist jeweils um 13.45 Uhr am HNT-Sportbüro an der Cuxhavener Straße 253. Um teilnehmen zu können, bucht bitte euren Wunschtermin unter hntonline.de/kurse. Die Teilnahme an einem Termin kostet für Nichtmitglieder 10 Euro, für HNT-Mitglieder 8 Euro. Bei Fragen meldet euch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443 oder per E-Mail gesundheitsport@hntonline.de. Termine HNT-Waldbaden 2025: Samstag, 11. Januar, 8. Februar, 8. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni, 6. September, 11. Oktober, 8. November und 13. Dezember.



Haltung und Bewegung – von Kopf bis Fuß

Du gehst auf die 60 zu oder bist schon drüber und möchtest deine Beweglichkeit aufrechterhalten und deine Haltung bewahren? Dich auch noch einigermaßen fit und beweglich durchs Leben bewegen? Nicht bei jeder kleinen Anstrengung „aus der Puste“ kommen? Vielleicht auch mal mit deinen Enkelkindern auf dem Spielplatz oder zu Hause auf dem Boden spielen, ohne dass es ständig zwickt und zwackt? Wir sind eine kleine nette, gemischte Gruppe aktiver, junggebliebener, bewegungsfreudiger Menschen. Mit viel Spaß und guter Laune trainieren wir Beweglichkeit, Mobilität, Tiefenmuskulatur und Koordination. So verbessern wir insgesamt unsere Fitness und Haltung! **„Haltung und Bewegung – von Kopf bis Fuß“** findet immer **montags um 18 Uhr** in der **Gymnastikhalle Hausbruch** (Hausbrucher Bahnhofstraße 19) statt. Wer das Training bei Susanne Rehder ausprobieren möchte, ist herzlich dazu eingeladen, am Montagabend vorbeizuschauen.

Dem Rücken etwas Gutes tun

Hat man es erst mal im Rücken, wird der Alltag schnell beschwerlich. Mit dem richtigen Training kann man dem vorbeugen und auch bestehende Probleme lindern. In dem HNT-Kurs **„Gesunder Rücken“** machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genau das. Ziel ist die Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur. Dafür stehen bei Übungsleiterin Susanne Rehder Wirbelsäulengymnastik, die Stärkung des Beckenbodens, Mobilisation und Sturzprävention auf dem Programm. Das tut nicht nur dem Rücken gut, es verbessert auch die eigene Körperhaltung und Beweglichkeit. **„Gesunder Rücken“** findet immer **montags um 19 Uhr** in der **Gymnastikhalle Hausbruch** (Hausbrucher Bahnhofstraße 19) statt. Wer das Training ausprobieren möchte, ist herzlich eingeladen. Kommt einfach am Montagabend vorbei!


Schlatermund
 GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
 SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
 TERRASSEN- UND WEGEBAU
 BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
 OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0

Der HNT-Geheimtipp für Frauen und Kids Abwechslungsreiches Fitnessstraining inklusive Kinderbetreuung



Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Intervalltraining, Workouts mit Langhanteln, Schlingentrainer oder dem Power-Rope, entspannende Dehnprogramme – in diesem Kurs werden alle Register gezogen. Und das schon seit rund acht Jahren! Das HNT-Integrationsangebot speziell für Frauen ist längst zu einer festen Konstante in der Wochenplanung vieler Teilnehmerinnen geworden. Der Kurs kombiniert anspruchsvolles Training mit einer gediegenen, wertschätzenden Atmosphäre, in der auch mal geplaudert und viel gelacht wird. Manchmal fließt dabei nicht nur der Schweiß, sondern auch die ein oder andere Lachträäne. Das Fitnesslevel spielt hier kaum eine Rolle, denn jede Teilnehmerin kann in ihrem eigenen Tempo und nach individuellen Möglichkeiten mitmachen. Darüber hinaus wird ganz nebenbei das Miteinander unterschiedlicher Kulturen gefördert – das Angebot richtet sich nämlich gezielt auch an Frauen mit inter-

nationaler Geschichte und Fluchterfahrung. Geleitet wird das Training von der ausgebildeten Personal Trainerin Diana Dua. Und das Beste an diesem Kurs: Auch Kinder sind herzlich eingeladen, denn viele der teilnehmenden Frauen sind Mütter. Während die ihr Training absolvieren, können sich Kids jeden Alters in der benachbarten Halle unter Aufsicht ebenfalls so richtig austoben.

Lust bekommen? Dann schaut gerne **mittwochs von 17.30 bis 18.45 Uhr** in der **Sporthalle des Gymnasiums Süderelbe** vorbei und nutzt ein unverbindliches Probetraining. Ihr erreicht die Halle über die Zufahrt zum HNT Sportpark Oferberg an der Cuxhavener Straße 271a. Folgt dort dem Weg, der rechts neben dem Sportplatz den Berg hinaufführt. Ein Zugang über das Schulgelände ist leider nicht möglich, vom Falkenbergsweg aus erreicht ihr die Halle nur zu Fuß über einen schmalen Pfad.

Besuch aus Dänemark beim „Late Night Basketball“ DK-Sportvereine zeigen großes Interesse am HNT Integrationsangebot



Wenn das eigene Projekt gelobt wird, kann man sich freuen. Und wenn eine ganze Delegation extra anreist, um sich das Projekt anzuschauen, darf man sich schon geehrt fühlen. So ging es auch Indre Sereikyte, Integrationsbeauftragte der HNT. Im Mai waren Vertreter von 30 dänischen Sportvereinen zu Besuch, um sich in Hamburg über das bundesweite Programm „Integration durch Sport“ zu informieren. Dabei schaute sich die Delegation auch konkrete Projekte an. Ihre Stationen: der FC St. Pauli und die HNT. „Sie wollten sich unser Late Night Basketball anschauen, konnten aber leider nicht am Freitag, wenn es normalerweise stattfindet“, berichtet Indre. Daher trommelte die 40-Jährige die Teilneh-

menden vom Late Night Basketball und Mitglieder aus der HNT-Basketballabteilung an einem Mittwoch für ein Turnier zusammen. Die Gäste aus Dänemark waren begeistert: „Sie hatten sehr viele Fragen zu unserem Late Night Basketball, zu ‚Integration durch Sport‘ und auch zu unserem Verein“, erzählt Indre. „**Late Night Basketball**“ findet auch weiter immer freitags von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle Opferberg, Cuxhavener Straße 271a statt. Wer Lust auf eine Runde Basketball, kann einfach vorbeikommen und kostenlos mitmachen. Auch Anfängerinnen und Anfänger sind herzlich willkommen. Das bundesweite Programm „Integration durch Sport“ unterstützt und finanziert dieses Angebot.

Stimmungsvolle Tanzparty Gelungene Feier zum 40-jährigen Jubiläum der HNT Tanzabteilung



Am 28. September erwartete die Gäste der HNT Tanzabteilung im Landhaus Jägerhof in Hausbruch eine stimmungsvolle Tanzparty. Anlass war das 40-jährige Jubiläum der Abteilung, das gebührend gefeiert wurde. In festlicher Atmosphäre mit stilvoll gedeckten Tischen, sanftem Licht und einer großzügigen Tanzfläche hatten zahlreiche Helfer dafür gesorgt, dass dieser besondere Abend unvergesslich wurde. Der Abend begann früh mit einem gemeinsamen Buffet im Landhaus Jägerhof, das von dem Ehepaar Soltau liebevoll zubereitet wurde. Viele Mitglieder und Gäste genossen die leckeren Speisen, bevor die eigentliche Tanzveranstaltung begann. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden der Tanzabteilung, Norbert Siats, erhielt jeder Gast eine Trinkflasche als besonderes Andenken. Eine kleine Überraschung befand sich ebenfalls darin: ein Los. Im Laufe des Abends hatten die Gäste die Gelegenheit, attraktive Preise zu gewinnen und sich diese an einem eigens eingerichteten Stand abzuholen, was für zusätzliche Spannung und Freude sorgte. Besonders freute Norbert sich, Marlies Müller als Ehrengast zu begrüßen. Marlies war eine der Mitbegründerinnen der Gesellschaftstanzabteilung der HNT, die am 18. April 1984 ins Leben gerufen wurde. Ebenfalls wurde an die erfolgreiche Gründung der Line Dance Gruppe im April 2009 durch das Ehepaar Kessel erinnert. Gleich zu Beginn sorgte die Integrations-Tanz-Gruppe-Herde mit Auszügen aus ihrem

Trainingsprogramm für einen gelungenen Auftakt. Im weiteren Verlauf des Abends wechselten sich die Line Dancer und die Standard- und Lateintänzer auf der Tanzfläche ab und zeigten ihr Können. Für die musikalische Begleitung sorgte das Duo Schischi & the Duke aus Neu Wulmstorf, das mit einer Mischung aus Tanz- und Countrymusik den Abend perfekt abrundete. In einer der Tanzpausen begeisterte Kerstin Muche, die Line Dance Trainerin der HNT, die Gäste, indem sie ihnen den „Lucky Lips“-Tanz beibrachte. Die Stimmung war ausgelassen und sowohl Tänzer als auch Zuschauer genossen die verschiedenen Darbietungen. Ein besonderes Highlight waren die Auszüge aus dem Turnierprogramm der Standard- und Lateintrainer Carola Clasen und Volker Schwab, die das Publikum mit beeindruckenden Tanzeinlagen begeisterten. „Besonders spannend fand ich die Kombination aus Gesellschaftstänzern und Line Dancern. Es sah ganz so aus, als hätten alle ihren Spaß“, zog ein Gast am Ende der Veranstaltung ein positives Fazit. Es war ein rundum gelungener Abend, der die Vielfalt und den Zusammenhalt der Tanzabteilung der HNT eindrucksvoll zeigte – eine Feier, die für die Tänzerinnen und Tänzer in bester Erinnerung bleiben wird. Die Tanzabteilung bedankt sich bei allen Helfern und Mitorganisatoren, die dafür gesorgt haben, dass ein tolles Fest gefeiert werden konnte. Ein großer Dank geht ans Team des Landhauses Jägerhof.

Just Dance Competition: Teilnehmer- und Zuschauerrekord Tolle Atmosphäre auch bei den neuen Workshops

Die Just Dance Competition hat auch in diesem Jahr wieder für unglaubliche Begeisterung gesorgt. Mit rund 1100 Teilnehmenden und ebenso vielen Zuschauern war die CU Arena am Samstag, 28. September bis auf den letzten Platz gefüllt – so voll war es bei dem Hip-Hop-Spektakel der HNT noch nie! Neu war in diesem Jahr auch, dass die JDC am Sonntag in die Verlängerung ging. Erstmals fanden einen Tag nach der Meisterschaft noch Tanzworkshops statt. „Die Workshops sind toll gelaufen und haben das JDC-Wochenende noch einmal abgerundet“, freute sich Simon Keisef aus dem Orga-Team. Die insgesamt drei Classes fanden in den HNT-Vereinshallen statt, mit dabei auch eine Beginner Class für Anfänger. Geleitet wurden sie von den JDC-Gewinnern des Vorjahres Bee Behnke und Daniel Lee Spurr. Die über 50 Teilnehmenden bekamen nicht nur jede Menge tänzerischen Input, sondern profitierten auch von den Erfahrungen der beiden erfolgreichen Coaches. „Es war eine tolle, gemeinschaftliche Atmosphäre“, berichtete Simon. „Es wurde sich auch viel über die gerade vergangene Meisterschaft ausgetauscht. Vor allem stand aber das gemein-



Foto: Anya Zuchold

schaftliche Lernen auf dem Plan.“ Die Altersspanne reichte in den Classes von zehn Jahren bis zu Erwachsenen. Sie alle hatten sehr viel Spaß und nahmen eine Menge neuer Erfahrungen aus den Workshops mit. „Danke an die Coaches, unsere Helferinnen und Helfer und alle Teilnehmenden sowie an unsere Sponsoren und Unterstützer. Alle zusammen haben das ganze Wochenende, aber eben auch die Workshops zu etwas ganz Besonderem gemacht.“

Wenn Rat und Tat gefragt sind, hilft sie immer gerne HNT Ehrenpräsidentin Ines Sulzbacher feierte runden Geburtstag



Wir gratulieren ganz herzlich zum Geburtstag: Unsere Ehrenpräsidentin Ines Sulzbacher ist in diesem Jahr 80 geworden. Ein guter Anlass, sich mal zu treffen und ein bisschen zu plaudern. Wir haben mit Ines darüber gesprochen, wie man sich in diesem Alter fit hält, was eine Ehrenpräsidentin macht und über die Edmund-Dalitz-Stiftung.

Liebe Ines, noch mal alles Gute nachträglich zum Geburtstag. Wie hast du deinen 80. Geburtstag gefeiert?

Wir haben bei mir zu Hause gefeiert, ein bisschen gestückerelt. Einmal mit meiner Familie, dann mit meinen Freundinnen, die ich noch aus der Schulzeit kenne, und noch einmal mit Nachbarn.

Du machst immer noch einen sehr fitten Eindruck. Wie hältst du dich fit?

Der fitte Eindruck kann ein bisschen täuschen. [schmunzelt] Ich habe die für mein Alter typischen Gelenk- und Rückenprobleme. Fit halte ich mich seit über 25 Jahren beim Spaziergehen mit dem Hund. Am Anfang waren es mal drei Stunden, die ich unterwegs gewesen bin. Dann wurden es weniger und nun ist es leider nur noch eine Viertelstunde, die ich langsam laufen kann. Aber sonst wirke ich fit, ja. [lacht] Das ist einfach so in dieser Altersklasse, da haben wir alle unser Päckchen zu tragen.

Bist du auch noch in der HNT sportlich aktiv?

Ja, einmal die Woche am Dienstag im Kurs „Orthopädische Reha“ bei Anni Busch. Das ist ein sehr schönes Angebot,

kann ich nur heiß weiterempfehlen. Alle, die da hinkommen, sind immer sehr angetan.

Du warst von 2008 bis 2016 HNT-Präsidentin, seit 2016 bist du Ehrenpräsidentin. Was macht man eigentlich als Ehrenpräsidentin?

Da sein. [lacht] Da macht man nicht mehr viel. Meine Zeit ist gewesen und nun soll das die nächste Generation machen. Wenn irgendwo mal Hilfe gebraucht wird, dürfen sie mich natürlich gerne fragen. Ich fummle da aber sonst nicht rein. Es ist auch sehr unfair, wenn da immer jemand kommt, der alles besser weiß nach dem Motto: „Das haben wir früher aber so und so gemacht“.

Aktuell leitest du noch die Edmund-Dalitz-Stiftung. Magst du uns erzählen, was die Stiftung macht?

Die Stiftung hat als Ziel, den Sport innerhalb der HNT zu fördern, also Sportler oder auch Trainer und besonders die Ehrenamtlichkeit. Wir reichen dafür einmal im Jahr mehrere Wanderpokale weiter. In denen war früher ein Gutschein für Sport-Glume in Neugraben, heute ein kleiner Geldbetrag. Wir zeichnen nicht nur sportliche Erfolge aus, sondern auch Ehrenamtliche, die vorbildlich sind, andere mitreißen und sich außerordentlich für ihren Sport engagieren.

Engagierst du dich auch noch woanders derzeit?

Ja, in unserem Jubiläumsjahr 2011 durfte ich einen Vortrag über „100 Jahre HNT“ im Süderelbe-Archiv halten. Das ist heute die Geschichtswerkstatt Süderelbe. Dort bin ich hängen geblieben und immer noch aktiv. Das trifft so meinen Historiker-Nerv. Zum anderen bin ich vor zwei Jahren im Kulturhaus kurzfristig eingesprungen. So war ich dann noch mal ein Jahr Vorsitzende im Kulturhaus Süderelbe. [lacht] Inzwischen bin ich dort aber nur noch Mitglied.



Verstärkung für die Haustechnik

Seit 1. Juli gehört Patrick Möller zum HNT-Team. Der 44-Jährige unterstützt als Haustechniker an drei Wochentagen Jochen Ebeling bei allen anfallenden Arbeiten. Als Kinder- und Jugendtrainer im Fußball verbringt Patrick auch einen großen Teil seiner Freizeit auf Sportplätzen. „Ich freue mich sehr, bei der HNT zu sein“, sagte er. Wir freuen uns, dass du da bist, lieber Patrick.

SO TECH

MÖBELTECHNIK IM GRIFF :)



BESTE QUALITÄT, STARKE
MARKEN & TOP SERVICE



www.so-tech.eu

S&O Handelsgesellschaft mbH | Speckstraße 3 | 33775 Versmold

Aikido Wochenendlehrgang Ein Erlebnisbericht



Am letzten Oktoberwochenende haben wir – Jakob und Matthes – uns auf den Weg gemacht, um in Hohenwestedt beim Übernachtungslehrgang „Wie begegne ich der Gefahr bei rückwärtigen Angriffen“ teilzunehmen. Als wir am Samstagvormittag in der Lehrgangsstätte ankamen, hatten wir erst einmal Zeit die anderen Teilnehmer und die Lehrgangsleiter Detlef Kirchhof und Jessica Neuschl kennenzulernen.

Insgesamt haben 16 Kinder teilgenommen. Die Trainingsschwerpunkte waren am Samstag „rollen“ und am Sonntag „Bodenhebel“. Nach dem Kennenlernen ging das Training auch schon los. Nach ungefähr vier Stunden Training, in denen es immer wieder auch ausreichend Pausen und Freizeit zum Erholen, Spielen und Toben gab, sind wir zum Abendessen gegangen. Von dort startete eine ausgiebige Schnitzeljagd durch Hohenwestedt, bei der es am Ende einen Schatz – für jeden einen coolen Aikido-Schlüsselanhänger – gab. Wir waren sogar kurz bei Detlef zu Hause und durften seine Bonsai-Bäumchen anschauen. Zurück in der Halle waren alle ziemlich erschöpft. Nachdem sich alle auf den Matten in der Halle ihre Nachtlager gebaut hatten, sind wir mit einem warmen Kakao im Bauch gut eingeschlafen.

Nach dem Frühstück am Sonntag gab es bis mittags noch eine Aikido-Einheit. Am Ende des Trainings durfte jeder der wollte seine Lieblingstechnik zeigen, die dann auch von allen ausgeführt wurde. Der Lehrgang hat uns richtig gut gefallen. Das Training mit allen Teilnehmern hat großen Spaß gemacht, das Essen war sehr lecker, wir haben viel Bewegung gehabt und die Lehrgangsleiter Detlef und Jessica waren super nett und hilfsbereit! Fazit: Gerne wieder!

Erfolge beim Schwanencup HNT Judoka in Neumünster

In Neumünster starteten die kleinsten Judoka der HNT am Samstag, 14. September beim 17. Schwanencup in der U9 und zeigten zum Teil schon gute Leistungen. Absolute Spitze am Samstag war Nathan, der bei seinem zweiten Judoturnier überhaupt einen überragenden 1. Platz belegte. Obwohl er der Kleinste in seiner Klasse war, landete er drei vorzeitige Siege, davon einen mit einem perfekten Schulterwurf. Auch eine gute Leistung zeigte Malik, der zwar sehr knapp den ersten Kampf mit Kampfrichterentscheid verlor, dann aber aufdrehte und sich mit zwei tollen vorzeitigen Siegen Platz zwei sicherte. Ebenfalls einen 2. Platz konnte sich Ben erkämpfen. Nach einem Sieg und einer Niederlage verlor er leider den entscheidenden Kampf mit einem Kampfrichterentscheid. Aber eine gute Leistung und Platz 2 war verdient. Auf jeweils 3. Plätze kamen Alyssa, Hassan und Adrian. Danach starteten die älteren Judokinder in der U11. Mark gewann zwei Kämpfe überzeugend, traf dann aber zwei starke Gegner, gegen die er leider keine Chance hatte. Immerhin konnte er noch den 3. Platz sichern. Luisa startete zu ihrem zweiten Turnier überhaupt, zeigte auch einen starken Willen etwas zu schaffen, aber leider reichte es nur zu einem Sieg. Damit landete sie auf Platz drei. Einen weiteren 3. Platz belegte Emil und einen 4. Platz Kjell. Sehr unglücklich war Davina mit ihrem 2. Platz, denn sie hatte zwar nur eine Gegnerin, die aber körperlich so überlegen war, dass wir vermuten mussten, dass Davina hier eine Gewichtsklasse hochgestuft wurde. Am Ende des Tages kam noch unser Trainer Maximilian Reich bei den Männern zum Einsatz. Im Kampf der Giganten in der Klasse ganz weit über 100 kg hatte er gegen seinen Gegner keine Chance, der war einfach vom Gewicht und der Kraft noch eine andere Klasse. Somit gab es für Max den Platz zwei.

Am Sonntag, 15. September starteten dann die Jugendlichen in der U13 in Neumünster und konnten dort ihr Können auf der Matte zeigen. Bei den Mädchen traten Hailey und Medeea, bei den Jungen Roman an. Hailey hatte einen starken ersten Kampf geliefert, verlor am Ende dann jedoch knapp und nach einer schwierigen Kampfrichterentscheidung. Den nächsten Kampf konnte sie gut führen und gewann am Ende mit Wurftechnik und anschließendem Haltegriff. In den letzten beiden Kämpfen hat sie dann gegen starke Gegnerinnen gehalten können, verlor aber dennoch und erreichte damit den 3. Platz. Medeea ging in ihren ersten Kampf recht verhalten und hatte eine ebenbürtige Gegnerin. Leider wurde sie am Ende durch eine Unachtsamkeit geworfen. Ihren zweiten Kampf bestritt sie gegen eine sehr erfahrene Kämpferin aus Dänemark und verlor diesen leider. Damit hieß es für sie Platz 3. Roman hatte eine große Gewichtsklasse erwischt und kämpfte sich im Doppel-KO-System durch bis ins Finale. Dort verlor er leider knapp gegen seinen Gegner im Bodenkampf und sicherte sich damit den 2. Platz. In der Altersklasse U15 und U18 kämpften David, Adam und Johann. David und Adam waren in derselben Gewichtsklasse und kämpften beide souverän. Adam startete mit einem Sieg und verlor dann den zweiten Kampf, David verlor leider gleich den Auftaktkampf und kämpfte sich in die Trostrunde vor. Um den Einzug ins kleine Finale standen sich die beiden dann gegenüber und David entschied das Duell für sich. Im Kampf um Bronze verlor er jedoch und belegte den undankbaren 5. Platz. Johann stand in seiner Altersklasse erfahrenen Kämpfern gegenüber und hielt sich lange wacker gegen diese. Er verlor jedoch beide Kämpfe und schied damit aus.

NORDHAUSEN
Raumgestaltung

Bodenbeläge • Gardinen
Sonnenschutz • Wohnaccessoires
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren

Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben

Telefon (040) 701 70 24

www.nordhausenraumgestaltung.de

Medaillenregen: 18x Gold, 13x Silber und 5x Bronze HNT Ju-Jutsu-Showteam glänzt bei ICO-Weltmeisterschaft



Vom 11. bis 13. Oktober fand in Frankfurt am Main die ICO World Championship statt, bei der das HNT Ju-Jutsu-Showteam unter der Leitung von Trainer Hans Kautz eindrucksvoll seine Klasse zeigte. Mit insgesamt 36 Medaillen (18 goldene, 13 silberne und fünf bronzene) kehrte das Team aus der Mainmetropole zurück und durfte sich über ein unvergessliches Wochenende freuen. Die Weltmeisterschaft der International Combat Organisation (ICO) versammelte in diesem Jahr insgesamt 846 Teilnehmer. Das HNT-Show-

team trat in vielen anspruchsvollen Formen-Kategorien an, die sowohl Kreativität als auch technisches Können erforderten. In Kategorien wie „Creative Weapon Forms“, „Extreme Musical Forms“ und „Freestyle Weapon Forms“ bewiesen die Athleten ihre Vielseitigkeit und ihr Talent im Umgang mit verschiedenen Waffen und akrobatischen Elementen. In den Musikkategorien beeindruckten die Teilnehmer mit präzisen Choreografien und spektakulären Techniken, die mit der Dynamik der Musik perfekt harmonierten. Die Darbietungen zeigten nicht nur die Kampftechniken, sondern auch die Kunstfertigkeit und den Showcharakter, der diese Disziplinen auszeichnet. Besonders bemerkenswert: Die Kinder und Jugendlichen des Teams, zwischen sieben und 16 Jahren alt, traten zum Teil in den anspruchsvollen Schwarzgurt- und Master-Kategorien an und stellten sich der starken Konkurrenz aus der ganzen Welt. Unterstützt wurden sie von Christian Ulrich, der selbst mit gleich fünf Goldmedaillen nach Hamburg zurückkehrte. Ein Highlight des Turniers war die Galaveranstaltung am Samstagabend, bei der das HNT-Showteam die Ehre hatte, die Show mit einer packenden Performance zu eröffnen. Die Zuschauer belohnten den Auftritt mit tosendem Applaus. Es ist besonders erfreulich, dass jeder Teilnehmer des HNT-Showteams mindestens eine Medaille mit nach Hause nehmen konnte – ein klarer Beweis für die hervorragende Arbeit von Trainer Hans Kautz. Die Freude über die Erfolge und das Gemeinschaftsgefühl innerhalb des Teams waren greifbar. Wer die eindrucksvollen Fähigkeiten und die Energie dieses Showteams einmal live erleben möchte, sollte sich die nächsten Auftritte nicht entgehen lassen.

Alle Prüflinge bestehen Erfolgreiche Hanbo-Jutsu-Prüfung des HJJV und der HNT

Am 25. September 2024 fand eine besondere Hanbo-Jutsu-Prüfung, organisiert vom Hamburgischen Ju-Jutsu Verband (HJJV) und der HNT Ju-Jutsu-Abteilung, statt. Unter der Leitung von Uwe Behrmann (2. Dan Hanbo-Jutsu und Hanbo-Jutsu-Beauftragter des HJJV) und mit Unterstützung von Volker Gliewe (1. Dan Hanbo-Jutsu) stellten sich sieben motivierte Prüflinge den Herausforderungen. Von sieben Teilnehmern stellten sich zwei der Prüfung zum 5. Kyu (Gelbgurt), vier strebten den 4. Kyu (Orange) an und ein weiterer trat zur anspruchsvollen Prüfung zum 3. Kyu (Grün) an. Bei der Prüfung zum 3. Kyu ist zudem eine Kata – eine festgelegte Abfolge von Techniken – gefordert, die den hohen technischen Anspruch dieser Graduierung verdeutlicht.

Die Prüfung hatte zwei besondere Momente zu bieten. Der langjährige HNT Ju-Jutsu-Jugendtrainer Hans Kautz stellte sich der Prüfung zum 5. Kyu. Ein weiterer Höhepunkt war die Prüfung zum 3. Kyu von Michael Richter, dem am höchsten graduierten Ju-Jutsuka im Hamburgischen Ju-Jutsu Verband (8. Dan Ju-Jutsu). Mit den Worten „nun kommt unsere graue Eminenz“ begrüßte Uwe Behrmann den erfahrenen Ju-Jutsuka zur Prüfung. Diese Momente verdeutlichen, dass auch langjährige Trainer wie Hans Kautz und Michael Richter sich weiterhin in neuen Stilrichtungen fortbilden und auch prüfen lassen. Die Prüfer zeigten sich mit dem Niveau der Prüflinge äußerst zufrieden. Die gute Vorbereitung der Teilnehmer spiegelte sich in den Leistungen wider und alle konnten die angestrebten Prüfungen bestehen. Prüfer Uwe Behrmann lobte die starke Leistung und betonte, wie ge-

spannt er auf die weiteren Fortschritte der Prüflinge sei. Die Hanbo-Jutsu-Prüfung war ein voller Erfolg, und sowohl die Prüfer als auch die Prüflinge blicken motiviert auf die kommenden Entwicklungsschritte und Trainingsstunden.



Hanbo-Jutsu ist eine Kampfkunst, die mit einem etwa 90 cm langen Stock praktiziert wird. Diese traditionelle japanische Waffe wird vielseitig eingesetzt: für Schläge, Hebeltechniken und Würgegriffe. Besonders in Kombination mit waffenlosen Kampfkünsten wie Ju-Jutsu zeigt der Hanbo seine Stärken in der Selbstverteidigung. Die HNT bietet ein spezielles Hanbo-Jutsu-Training an. Jeden Mittwoch von 19.30 bis 21 Uhr können Interessierten ab 12 Jahren einfach in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, vorbeischauen und mitmachen.

Ohne ihn läuft kein Lauf

Timon Neidhold ist seit 20 Jahren Helfer bei den HNT Lauf-Events

Ehrenamt und freiwilliges Engagement sind das, was unseren Verein Tag für Tag antreibt. In unserer neuen Serie stellen wir euch Menschen vor, die mit ihrem Engagement, viel Leidenschaft und kreativen Ideen unser großes und vielfältiges Sportangebot möglich machen. In dieser Ausgabe haben wir mit Timon Neidhold gesprochen. Er ist einer der erfahrensten Helfer bei den großen HNT-Laufveranstaltungen und sorgt als Teil eines engagierten Teams dafür, dass alles rund läuft.



Der Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land ist ein Lauf mit ganz viel Tradition. In diesem Jahr fand er bereits zum 48. Mal statt – und ist beliebt wie lange nicht mehr. Nach einigen Jahren mit schwächeren Teilnehmerzahlen übertrafen die 701 Anmeldungen aus 2024 die Erwartungen. Möglich ist das auch Dank Timon Neidhold. Seit rund 20 Jahren ist der 36-Jährige als Helfer dabei, nicht nur beim Süderelbe Halbmarathon, sondern auch bei den anderen Laufveranstaltungen der HNT: dem Süderelbe-Cross im Januar, dem Hamburger Halbmarathon im Frühjahr und dem Rosengartenlauf im Sommer.

Zur HNT kam Timon 1990, da konnte er gerade laufen. Er entdeckte die Sportart Leichtathletik für sich und landete als Jugendlicher im Helferteam der Laufveranstaltungen. Da habe er „klein angefangen“ und zunächst als Streckenposten Straßen abgesperrt, berichtet Timon. Mittlerweile gehört er zusammen mit seinem Bruder Daniel und Mathias Thiesen zu den Hauptorganisatoren der Veranstaltungen. Für Ti-

mon wird es zwei Wochen vor einem Halbmarathon ernst. Dann gilt es, das gesamte Material zu checken und nötige Sachen noch zu bestellen. Es sei schon eine ziemliche Materialschlacht, sagt Timon. Am Samstag verteilt ein Team von sieben, acht Leuten die Absperrungen an der Strecke. „Wir verteilen sie an den richtigen Stellen, damit die Streckenposten sie am Sonntag nur noch aufstellen müssen“, erzählt Timon. „Insgesamt ist das schon eine ganze Menge Gewicht, das wir da bewegen. Und das muss nach dem Lauf auch wieder eingesammelt werden.“

Der Sonntag des Halbmarathons beginnt für Timon und die anderen Helfer dann früh morgens an der CU Arena. Noch mal große Teambesprechung um 8 Uhr, letzte Vorbereitungen, erster Startschuss dann um 9.30 Uhr – der Beginn eines langen Tages für das Helferteam. „Es ist jedes Mal anstrengend, aber es macht auch immer wieder Spaß“, berichtet Timon. „Man bekommt viel positives Feedback und dankbare Worte von den Teilnehmenden.“ Sein ehrenamtliches Engagement bei solchen Events ist für Timon auch selbstverständlich: „Ich bin da so reingewachsen.“ Bei anderen sei das heute aber nicht mehr so. „Ich habe den Eindruck, dass dieser Vereinsgedanke in Bezug auf ehrenamtliches Engagement nicht mehr so gelebt wird wie früher.“ Das wird für das Orga-Team der Laufevents immer dann deutlich, wenn sie auf der Suche nach Helfern sind. „Wir haben schon ein relativ festes Stammteam, doch auch da fällt immer mal jemand aus. Und dann ist es meist schwierig, das nachzubersetzen.“



Zusätzliche helfende Hände werden bei den Laufevents der HNT immer gebraucht. „Wir betreiben da auch keine Atomphysik“, sagt Timon mit einem Lachen. Helfen könne wirklich jeder. Wenn nicht als Streckenposten, dann vielleicht bei der Ausgabe der Startnummern oder einfach beim Brötchenbelegen. „Es muss auch nicht jeder den ganzen Sonntag helfen, auch über Unterstützung für ein paar Stunden freuen wir uns sehr.“ Wer gerne bei den HNT-Laufevents helfen möchte, meldet sich unter leichtathletik@hntonline.de.

HNT-Aktive trainieren im Hamburger Landes- und Talentkader

Der Hamburger Leichtathletik-Verband hat seine Kadernominierungen 2024/2025 bekannt gegeben. Von der HNT sind folgende jugendliche Leichtathleten dabei: Im Landeskader „Block Sprint“ Nils Hofmann (U18) und Timm Nicklisch (U16) sowie im Landeskader „Block Lauf“ Felix Nicklisch (U18), Lina Marie Schönemann (U18), Theodor und Johannes Wolenski (U16), Jan Daur (U16) und Keno MÜNKENWARF (U16). Im Talentkader ist Clara Nicklisch dabei. Herzlichen Glückwunsch!

U16-Team war für „Hamburger Sporttalent 2024“ nominiert



Auch in diesem Jahr ehrte Hamburg im Oktober seine Nachwuchsstars mit einer großen „Gala zum Hamburger Sporttalent 2024“ in der Eliteschule des Sports Alter Teichweg. Unser U16-Team, welches bei der Team-DM einen herausragenden 4. Platz erreicht hatte, war in der Kategorie „Mannschaft des Jahres“ nominiert. Es reichte zwar nicht zu einer Platzierung unter den ersten drei, aber der Besuch der Veranstaltung war für alle Beteiligten ein tolles Erlebnis.

Start frei für den 7. Süderelbe-Cross Erstes großes Lauf-Event im neuen Jahr am Sonntag, 26. Januar



Kaum hat das neue Jahr begonnen, fällt bei uns schon der erste Startschuss: Am Sonntag, 26. Januar 2025 findet bereits zum siebten Mal unser Süderelbe-Cross statt. Auf zwei Distanzen geht es durch die schöne Landschaft der Neugrabener Heide rund um den Falkenberg. Zur Auswahl stehen die 5,3 km lange Mittelstrecke und die 10,8 km lange Langstrecke. Sowohl für Hobbyläuferinnen und -läufer als auch für ambitioniertere Sportlerinnen und Sportler ist unser Crosslauf immer wieder ein großartiges Erlebnis.

Der Veranstaltungstag beginnt auf unserer Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg an der Cuxhavener Straße 271a. Dort bekommt ihr eure Startnummer, könnt eure Sachen zur Aufbewahrung abgeben und auch noch mal schnell auf das stille Örtchen verschwinden. Anschließend geht's dann zum Start auf dem Parkplatz Scharpenbargsweg, der etwa

500 m von der Sportanlage entfernt ist. Startschuss für die Mittelstrecke ist um 10.45 Uhr, die Teilnehmenden der Langstrecke starten um 12.15 Uhr. Gelaufen wird auf profiierten Wegen, zum Teil aus Sand, Grand und Erdreich mit Wurzeln. Bei Frost können Spikes verwendet werden.

Lust bekommen? Dann meldet euch für den 7. Süderelbe-Cross direkt an unter suederelbe-cross.de. Auf der Seite findet ihr auch weitere Informationen zur Veranstaltung, wie etwa eine genaue Streckenbeschreibung. Und aufgepasst: Wenn ihr euch bis zum 14. Januar anmeldet, zahlt ihr nicht nur den vergünstigten Preis von 18 (Mittelstrecke) bzw. 20 Euro (Langstrecke), sondern erhaltet auch eine personalisierte Startnummer mit Vornamen drauf. Spätere Anmeldungen erhalten nur eine neutrale Startnummer.

Unsere HNT Lauf-Events im Frühjahr 2025

26. Januar Süderelbe-Cross

30. März Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land, mit Kinderlauf, 10 km, 5 km und 5 km Walking



Infos & Anmeldung
hntonline.de/events



ROSENGARTENLAUF 2025

Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 31. August 2025.

Das Laufevent zur Heideblüte für die ganze Familie durch den wunderschönen

REGIONALPARK
ROSENGARTEN

Alle Infos hier:



www.rosengartenlauf.de

Start / Ziel

Wildpark Schwarze Berge
Am Wildpark 1
21224 Rosengarten



Wettbewerbe

Wildpark-Bambini-Lauf **400 m**
Golf Lounge-Kids-Lauf U8 **700 m**
Kids-Lauf U10 **2.000 m**
familia-Jugend-Lauf U12 **2.500 m**
Jugend-Lauf U14 **4.000 m**
DAHLER Nordheide-Achtel **5.274 m** Lauf
Markt-Apotheken-Achtel **5.274 m** Walk
Sparkassen-Viertel **10.549 m** Lauf
Maderos-Viertel **X-TREME 200 10.549 m** Lauf
Markt-Apotheken-Viertel **10.549 m** Walk
EWE-Halbmarathon
Asklepios-Halbmarathon **X-TREME 400**
Laufwerk-ULTRA **50 km**, RUHM

Meldegebühren

	Bis 31.12.	Bis 28.02.	Bis 31.05.	Bis 17.08.
400 m:	EUR 5	EUR 6	EUR 7	EUR 8
700 m:	EUR 5	EUR 6	EUR 7	EUR 8
2.000 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
2.500 m:	EUR 7	EUR 8	EUR 9	EUR 10
4.000 m:	EUR 8	EUR 9	EUR 10	EUR 11
5.274 km:	EUR 15	EUR 17	EUR 19	EUR 21
10.549 km:	EUR 18	EUR 21	EUR 24	EUR 27
21.097 km:	EUR 25	EUR 29	EUR 33	EUR 37
50.000 km:	EUR 55	EUR 65	EUR 75	EUR 85

Freier Eintritt für alle Finisher am Veranstaltungstag im Wildpark Schwarze Berge!

Anmeldung

Über www.rosengartenlauf.de oder my.raceresult.com
Anmeldeschluss: 17. August 2025.
Nachmeldungen: 18. bis 29. August 2025 nur online (+ EUR 5); 30. und 31. August 2025 persönlich vor Ort (+ EUR 10, nur Barzahlung).

Veranstalter

HNT Hamburg
Tel 040-703 82 431
rosengartenlauf@hntonline.de



Streckenverläufe

Alle Strecken sind Rundkurse (Start=Ziel), die überwiegend auf gut befestigten Wald- und Heidewegen und abenteuerlichen Singletrails durch die Gemeinden Rosengarten und Neu Wulmstorf sowie HH-Neugraben und HH-Fischbek (X-TREME-Läufe inkl. Fischbeker Heide) führen.

Auszeichnungen

Alle Finisher erhalten im Ziel eine sehr schöne Medaille. Es gibt eine Siegerehrung für die Plätze 1-3 mit Pokalen und Sachpreisen. Die Urkunden können vor Ort ausgedruckt werden. Alle Ergebnisse und Urkunden außerdem online.

Hinweise

Die ausführende Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, die genauen Streckenverläufe, eine Anreisebeschreibung sowie weitere Infos zum Rosengartenlauf findet ihr online auf der Seite www.rosengartenlauf.de.

Geglückt, missglückt oder einfach nur Saisonstart? VTH-Damen auf Augenhöhe mit den Teams in der Regionalliga Nord

Mit einer Mischung aus „älteren“ Spielerinnen, die bei den Gegnerinnen aber immer noch zu den Jüngsten gehören würden, und Spielerinnen aus dem eigenen Nachwuchsleistungszentrum, die in der letzten Saison den Aufstieg in die Verbandsliga geschafft haben, ist das Volleyball-Team Hamburg (VTH) im Oktober in die neue Regionalliga-Saison gestartet. Die ersten drei Partien verlor das neuformierte Team immer denkbar knapp mit 2:3, sammelte dabei aber jedes Mal zumindest einen Punkt. Im Anschluss folgten drei Siege, mit denen sich die VTH-Damen ins obere Tabellendrittel schoben – und dort wollen sie auch bleiben. „Noch schwanken die Leistungen sehr. Das führt dazu, dass wir unseren Gegnerinnen in jedem Spiel auf Augenhöhe begegnen und Kleinigkeiten oder die viel zitierte Tagesform den Ausschlag geben können“, sagt VTH-Trainer Helmut von Soosten. „Die im Training gezeigten Fortschritte sind bisher immer nur kurzzeitig an den Spieltagen zu erkennen und die nötige Wettkampfstabilität erhalten wir nur durch viele Spiele gegen Gegnerinnen auf gleichem Niveau.“

Heimspiele in der Regionalliga Nord 24/25

Samstag, 14.12., 16 Uhr vs. SC Neubrandenburg

Samstag, 11.01., 16 Uhr vs. Kieler TV

Samstag, 25.01., 16 Uhr vs. MSV Pampow

Sonntag, 16.02., 15 Uhr vs. VfL Geesthacht

Samstag, 15.03., 16 Uhr vs. Grün-Weiß Eimsbüttel 2

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

Dass sein Team derzeit den anderen Teams auf Augenhöhe begegnet, freut von Soosten. „Wir sind also in der richtigen Liga unterwegs.“ Um aufsteigen zu können, brauche das Team stabile Leistungen über eine gesamte Saison. „Und die entstehen nicht allein aus dem Wunsch oder dem Ziel aufsteigen zu wollen. Fortschritte im Training durch das Er-



Foto: Andreas Beckmann

arbeiten von Lösungen und der Wille zur kontinuierlichen Weiterentwicklung, als einzelne Spielerin und als Team, führen dazu, besser als die Gegnerinnen zu werden und Spiele als das stärkere Team zu bestreiten.“ Zur Weiterentwicklung des Regionalliga-Teams trägt das VTH-Leistungszentrum einen wichtigen Teil bei. Spielerinnen für die erste Mannschaft auszubilden, ist dort seit sieben Jahren wesentlicher Bestandteil des Konzeptes. Die regelmäßige Teilnahme an Hamburger, Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften als Verein und mit den Partnerschulen ein weiterer. Grundsichtsichtungen und die Ausrichtung des Grundschildcups, Ausrichtung von Qualifikationsrunden zur Hamburger Meisterschaft und der Hamburger Meisterschaften, die jährliche Veranstaltung des #VOLLEYTAG, eines Neujahrsturnieres und von Trainingslagern im In- und Ausland runden das Angebot ab. Und auch das Umfeld der Neugrabener Volleyballerinnen wachse immer weiter, sagt von Soosten: „Wir haben eine Heimspielorganisation auf sehr hohem Niveau, jahrelange verlässliche Partner und Unterstützer, soziale Projekte und Spendenaktionen, Sponsoringaktivitäten und Trainerinnenprojekte“, so der VTH-Trainer. „Ein großer Dank geht an die HNT und alle anderen Unterstützer unseres noch jungen Projektes.“

VT Hamburg übergibt Spenden an die Tafel Erfolgreiche Sammelaktion zusammen mit EDEKA Meibohm



Die Hamburger Tafel wurde im November 30 Jahre alt. Da passte es, dass Thomas Brabandt vom Volleyball-Team Hamburg (VTH) und Valeri Altenhof, Geschäftsleiter von EDEKA Meibohm Neugraben nicht nur Glückwünsche, sondern auch ein großes Geschenk dabei hatten. Im Vorfeld ihres ersten Heimspiels Anfang Oktober hatten die Volleyballerinnen der HNT gemeinsam mit dem EDEKA-Markt wieder Spenden für die Tafel gesammelt. Diese Lebensmittel wurden jetzt an die Tafel Neuwiedenthal übergeben.

„Karin Strietzel von der Tafel Neuwiedenthal, Herr Altenhof und ich möchten uns ganz herzlich bei den Meibohm-Kunden für die großartige Unterstützung dieser Aktion bedanken“, sagte Brabandt. „Für uns alle ist das eine echte Herzenssache. Herr Altenhof hat extra seinen Urlaub unterbrochen, um bei der Lieferung und Übergabe der Waren an die Tafel zu helfen.“ Für die Kunden, die sich an der Spendenaktion beteiligt haben, gab es Freikarten für das Regionalliga-Heimspiel der VTH-Damen am 12. Oktober in der CU Arena. Dort sahen die 288 Zuschauer eine spannende Partie, die erst im fünften Satz entschieden wurde. Die VG Wi-Wa Hamburg setzte sich am Ende knapp mit 3:2 (23:25, 26:24, 22:25, 25:23, 15:12) durch.

JEDES EVENT GESUND ERLEBEN!

Wir sind mit einer **großen Sortimentsauswahl** für Sie da. Besuchen Sie uns in der **Markt Apotheke Neugraben**.

Wir beraten Sie gerne in Fragen **rund um Ihre Gesundheit**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihr AVIE Apotheken-Team



Markt Apotheke Neugraben – Partner von AVIE

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



WEIHNACHTSFEIER ALS AKTIV-EVENT!

Die ideale LOCATION für
Ihre Weihnachtsfeier oder
Ihr Kick-Off Event 2025!



WWW.GOLFLOUNGE.DE



11 TEAMSPORTS



TEAMLINE CHANGE by erima

Perfekt für jede Teamsportart!



GEMEINSAM GEWINNEN | www.erima.de

5,5 % Zinsen p. a.
für die ersten
500 Euro*

Für die Kleinsten mit den größten Träumen.

Reinwachsen? Rauswachsen? Mitwachsen!

Das Konto, das sich den Lebensphasen
Ihres Kindes anpasst.



EIN KONTO. VON ANFANG AN.

* Ab 500,01 Euro wird das Guthaben mit 0,50 % p.a. verzinst.
Je Kind kann nur ein S-Young Start eröffnet werden.



Sparkasse
Harburg-Buxtehude