



# Die HNT

Ausgabe 3/2025



Ausgezeichnet: **Unser engagiertes Ehrenamt**

Im Onlineshop: **Die neue HNT Fan-Kollektion**

Geschenktipp: **FitHus-Weihnachts-Gutschein**

*So geht Sport heute!*





## Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

welche Person in unserem Verein bewundert ihr besonders? Ich habe mir die Frage auch gestellt, und hatte auch direkt eine Antwort drauf. Mir fielen sofort zwei Personen ein. Einfache Frage. Aber dann fiel mir noch jemand ein, und noch jemand. Nach einer kurzen Pause dann noch jemand und noch wer. Doch keine so einfache Frage also, denn meine Liste wurde länger und länger. Wir haben nämlich sehr viele Heldinnen und Helden in unserem Verein, die Woche für Woche alles geben für andere.

Ein paar davon wurden in den vergangenen Monaten für ihr Engagement ausgezeichnet – davon lest ihr in dieser Ausgabe. Es gibt aber noch viele weitere großartige Menschen in unserem Verein, die sich manchmal täglich für die HNT engagieren, bislang aber nicht erwähnt oder gewürdigt wurden. Das stimmt mich traurig, denn auch all diese haben unseren Dank, den Respekt und die Anerkennung verdient.

Deshalb eine kleine Bitte: **Schreibt mir doch eine E-Mail an a.mohr@hntonline.de, wer eure besondere Heldin oder euer besonderer Held in unserem Verein ist und warum.**

Wessen ehrenamtliches Engagement sollten wir in unserer Vereinszeitung auch mal würdigen? Ich freue mich auf eure Nachrichten.

Und nun zurück zu dieser Zeitung: In einer Ausgabe zum Jahresende neigt man gerne dazu, sehr viel zurückzublicken. Und wieso auch nicht!? Immerhin machen wir in Kürze einen Haken hinter ein ereignisreiches und erfolgreiches HNT-Jahr 2025. Wir schielen aber in dieser Ausgabe auch schon etwas auf das kommende Jahr. Das zusammen ergibt wieder einen sehr interessanten und lesenswerten Einblick in unseren großartigen Sportverein.

Die letzten Zeilen dieses Editorials möchte ich nutzen, um euch alle ganz herzlich zu unserem **HNT-Jahresausklang am 14. Dezember** einzuladen. Das ist eine tolle Sache, nicht nur weil es Glühwein gibt, sondern auch weil ihr dort viele der lieben Menschen aus unserem Verein treffen könnt. Es wird ein familiäres Beisammensein mit netten Gesprächen ... aber halt, ich greife vor. Auf der nächsten Seite (gleich da rechts, beim Schneemann und beim Weihnachtsmann, ihr müsst nicht mal blättern) erfahrt ihr noch mehr dazu.

Habt schöne Feiertage, genießt die Zeit mit euren Lieben und auf ins nächste Jahr!

Festliche Grüße

**Alexander Mohr**

Leiter Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

## 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



## Lasst uns anstoßen! Jahresausklang am 14. Dezember



Hinter der HNT liegt ein weiteres aufregendes Jahr, in dem wir alle gemeinsam viel erreicht und geleistet haben. Darauf möchten wir mit euch zusammen anstoßen und laden daher alle Mitglieder, Mitarbeiter, Trainer, Helfer, Freunde und Unterstützer unseres Vereins zu unserem traditionellen Jahresausklang auf die Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a, ein. Wir freuen uns sehr, euch am

**Sonntag, 14. Dezember ab 17 Uhr** begrüßen zu dürfen.

Unser Jahresausklang ist jedes Jahr wieder ein gemütliches und familiäres Zusammenkommen mit vielen netten Gesprächen. Man lernt auch neue Gesichter kennen, kann sich über die Themen unseres Vereins austauschen und einfach Freunde treffen. So wächst unsere große HNT-Familie immer noch ein Stück weiter zusammen.

## Aktuelle Kursangebote Skigymnastik

Auch 2026 findet wieder der zehnwöchiger HNT Skigymnastik-Kurs statt. Es ist eine prima Vorbereitung auf das Ski- oder Snowboardfahren, aber auch ein erstklassiges Fitnessangebot für Nicht-Skifahrer. Der Kurs beinhaltet Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination, der Stabilisation und der Beweglichkeit. Auch das Training der allgemeinen Ausdauer und Kraft gehört zum Programm. Los geht's am Mittwoch, 7. Januar in der Sporthalle Gymnasium Süderelbe und dann wöchentlich immer in der Zeit von 19.30 bis 20.30 Uhr.

## Qigong für Anfänger

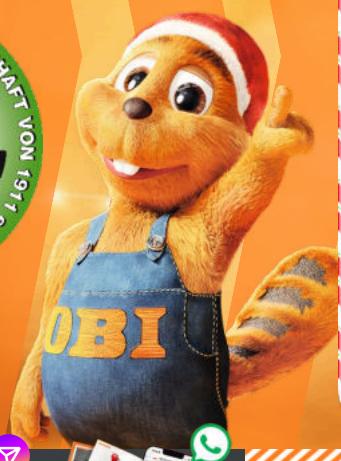
Taucht jetzt ein in die Welt des Qigong und lernt sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditationen kennen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Dieser Anfänger-Kurs startet am Dienstag, 20. Januar und findet über zehn Wochen immer dienstags von 17.15 bis 18.15 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch statt. Das regelmäßige Üben fördert die innere Ruhe, steigert die Beweglichkeit und stärkt das Wohlbefinden. Die langsam, fließenden Bewegungen helfen dabei, Stress abzubauen und den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Hier erlebt ihr, wie Qigong eure Lebensqualität auf natürliche Weise verbessern kann.

**Die Anmeldung und weitere Infos zu beiden Kursen findet ihr online unter [hntonline.de/events](http://hntonline.de/events) oder scannt den QR-Code.**

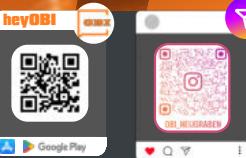


# UNSER WEIHNACHTSMARKT IST GEÖFFNET





heyOBI





10%\*

Auf einen Einkauf!  
Mit der HeyOBI App!  
bis zum 31.12.2025  
einmalig einlösbar

Dein Aktionscode:  
**HNT-OLEE**

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

OBI Bau- und Heimwerkermarkt Heitmann Baumarkt GmbH & Co. KG, Hamburg-Neugraben

## Aquagymnastik bei der HNT Am Dienstag und Donnerstag

Schonend für die Gelenke und äußerst wirksam für den ganzen Körper: Aquagymnastik ist eine großartige Möglichkeit, fit und gesund zu bleiben bis ins hohe Alter. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden Muskeln ge-kräftigt, Gelenke geschont und die Beweglichkeit verbessert. Gleichzeitig fördert die Bewegung im Wasser Kreislauf und Ausdauer – und macht dabei noch richtig Spaß.

Wir haben aktuell noch freie Plätze in unseren Aquagymnastik-Kursen am Donnerstag in der Senioreneinrichtung Waldburg in Buxtehude, Stader Straße 84. Das Angebot findet im flachen, warmen Wasser statt. Die Teilnahme ist hier auch ohne Mitgliedschaft möglich, dafür aber auf zehn Termine begrenzt. Teilnehmende zahlen für diese zehn Einheiten 120 Euro pro Person.

Auch in unseren Aquagymnastik-Kursen am Dienstag in der Schwimmhalle Neugraben, Neugrabener Markt 9, ist die Teilnahme noch möglich. Die Kurse finden im Tiefwasser statt und gehören zum Angebot der HNT-Schwimmabteilung. Für eine dauerhafte Teilnahme ist eine Vereinsmitgliedschaft notwendig. Bei Interesse meldet euch bitte bei Bianca Barda, E-Mail [b.barda@hntonline.de](mailto:b.barda@hntonline.de) oder über das HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443. Die genauen Uhrzeiten für die Angebote teilen wir euch dann mit.

## Wir trauern um Erna Clausen Sie wurde 106 Jahre alt



Mit großer Betroffenheit nehmen der HNT-Vorstand und alle Mitglieder Abschied von unserem ältesten Mitglied Erna Clausen. Sie ist im Alter von 106 Jahren nach einem erfüllten Leben friedlich eingeschlafen. Erna Clausen war über viele Jahrzehnte ein fester Bestandteil unseres Vereinslebens. Mit ihrer Leidenschaft für den Sport, ihrer Lebensfreude und ihrem unermüdlichen Engagement hat sie Generationen von Mitgliedern inspiriert. Ihr Wirken und ihr Lächeln werden uns unvergessen bleiben. Wir werden Erna stets in dankbarer Erinnerung behalten.

## Wer hilft mit? Verstärkung für Reinigungsteam

Die HNT sucht ab sofort deutschsprachige, motivierte und zuverlässige Reinigungskräfte (m/w/d) auf Teilzeit-Basis. Der Arbeitsumfang beträgt etwa 10 bis 16 Stunden in der Woche in einem motivierten und freundlichen Team. Wir bieten ein unbefristetes Arbeitsverhältnis, fairen Umgang und eine gute Arbeitsatmosphäre. Interesse? Dann vereinbart gleich ein Vorstellungsgespräch: Telefon 040 70382434 oder schickt uns eine E-Mail an [m.schuetter@hntonline.de](mailto:m.schuetter@hntonline.de).

## HNT Flohmarkt im Februar Jetzt schon Standplatz buchen!

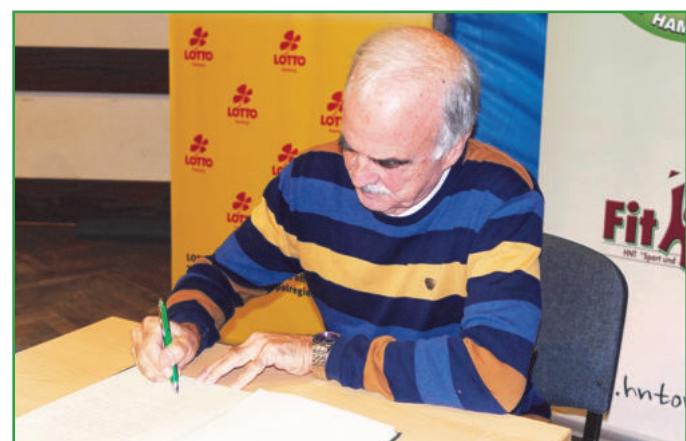


Unser nächster HNT Flohmarkt wirft schon seine Schatten voraus: Am **Sonntag, 22. Februar** öffnen wir wieder die Türen unserer Vereinshallen an der Cuxhavener Straße 253 für alle Schnäppchenjäger. Der HNT Flohmarkt findet wie gehabt ausschließlich drinnen statt, und das dieses Mal von **9 bis 14 Uhr**.

Für euch ist das auch eine tolle Möglichkeit, alten Krimi und Kram loszuwerden. Dafür könnt ihr jetzt einfach online euren Standplatz buchen unter [hntonline.de/flohmarkt](http://hntonline.de/flohmarkt). Die Standgebühr für einen Platz auf unserem HNT Flohmarkt beträgt 25 Euro für 3 lfd. Meter. HNT-Mitglieder zahlen nur 20 Euro. Zusätzlich erheben wir pro Anmeldung einen Müllpfand in Höhe von 10 Euro.

Natürlich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt. Es gibt Kaffee, Kuchen und leckere Waffeln. Preise haben wir dafür nicht, wir freuen uns aber, wenn ihr im Gegenzug eine kleine Spende in unsere Dose werft. Wir freuen uns außerdem über Kuchenspenden für den Flohmarkt. Wenn ihr einen Kuchen beisteuern wollt, meldet euch unter [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de).

## Eintrag ins „Grüne Buch“ Besondere Ehre für Michael Zart



Mit dem Eintrag in das sogenannte „Grüne Buch“ ehrt die HNT herausragende Leistungen und besonderes langjähriges Engagement für den Verein. Jetzt wurde Michael Zart diese höchste Ehrung des Vereins zuteil. Mit über 40 Jahren Engagement ist er einer der „dienstältesten“ HNT-Trainer in seinem Judo-Sport, den er langjährig als Abteilungsleiter im Verein managt. Zeitweise übernahm er als HNT-Präsident in seiner unaufgeregten Art und mit viel persönlichem Einsatz Verantwortung für die Weiterentwicklung der HNT.

## Unser HNT Onlineshop ist wieder da! Jetzt mit neuer HNT Fan-Kollektion



Vielleicht habt ihr es ja bemerkt: In den vergangenen Wochen war unser Onlineshop zweitweise Baustelle. Im Hintergrund wurde aber mit Unterstützung unseres neuen Partners Teamsport Friedrichsort fleißig gewerkelt, damit wir nun endlich die gute Nachricht überbringen können: Der HNT Onlineshop ist wieder online!

Was hat sich geändert? Für euch eigentlich nicht viel. Ihr findet in unserem Shop weiterhin unsere schicke **HNT-Kollektion von Erima** zum Vorteilspreis mit **45 Prozent Rabatt** auf die UVP. Ihr könnt die Produkte bequem online auswählen und dann direkt zu euch nach Hause liefern lassen. Viele der Kleidungsstücke sind zusätzlich zum HNT-Logo und -Schriftzug auch noch **individualisierbar** – zum Beispiel mit eurer Abteilung oder Nummer auf der Rückseite.

Ihr solltet auch unbedingt einen Blick auf unsere neue **HNT Fan-Kollektion** werfen – richtig stylisch und perfekt für den Alltag. So tragt ihr euren Herzensverein immer bei euch.

Schaut gleich mal rein unter  
[hntonline.de/onlineshop](http://hntonline.de/onlineshop)



## Gerättturnen in der HNT Probetraining für Mädchen und Jungen

Das Turnen hat in der HNT eine lange und erfolgreiche Tradition. Aktuell sind in unserer Sparte „Gerättturnen“ wieder Plätze frei. Deshalb lädt die HNT interessierte Jungen und Mädchen im Alter von fünf bis neun Jahren ganz herzlich zum Probetraining ein. Auch ältere Kinder, die bereits Turnerfahrung haben, können gerne vorbeikommen. Ein Probetraining ist dienstags von 15.30 bis 17 Uhr oder freitags von 17 bis 19 Uhr in der Sporthalle Hausbruch möglich, Zugang über die Straße Schaphusen. Interessierte Kids können einfach vorbeikommen, eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Kinder lernen beim HNT Gerättturnen unter anderem Grundtechniken des Turnens wie Rolle, Handstand, Salto oder auch den Flickflack.

TRENGA

MyTrenga. MyColour.  
Gestalte Dein Traumbike in Deiner Lieblingsfarbe und wähle aus über 30 Farboptionen.

FAHRRAD MANUFAKTUR HAMBURG

TRENGA

## Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Wolfgang Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik  
Einbruchsschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

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

## Ein Verein voller Heldinnen und Helden

### Besondere Ehrungen für engagierte HNT-Ehrenamtliche

Ehrenamtliche sind der Motor der Sportvereine. Ohne sie geht im Vereinssport wenig bis gar nichts – auch bei uns in der HNT. Nur dank ihres unermüdlichen Einsatzes auf dem Trainingsplatz, als Abteilungsleitung, als Teammanager oder einfach als helfende Hand beim nächsten Turnier ist ein so großes Sport- und Freizeitangebot möglich.

Dieses Engagement verdient große Anerkennung; tagtäglich im Kleinen, aber auch mal auf großer Bühne. Deshalb freuen wir uns sehr, dass in den vergangenen Wochen gleich mehrfach Ehrenamtliche und sogar eine ganze Abteilung aus unserem Verein ausgezeichnet worden sind. Diese Auszeichnungen ehren immer ein herausragendes persönliches Engagement, stehen gleichzeitig aber auch stellvertretend für die vielen anderen Ehrenamtlichen in der HNT. Denn wir sind ein Verein voller Heldinnen und Helden.

### Hamburg ehrt Michael Richter



Foto: Senatskanzlei Hamburg

Wenn es um die Geschichte des Ju-Jutsu in Hamburg geht, fällt immer auch sein Name: Michael Richter gehörte zu den Pionieren und hat diese Sportart in den vergangenen vier Jahrzehnten in der Hansestadt geprägt wie kaum ein anderer. Anfang September ist der Gründer und Leiter der HNT Ju-Jutsu-Abteilung vom Senat der Freien und Hansestadt Hamburg ausgezeichnet worden. Als Dank für seine in langjähriger ehrenamtlicher Tätigkeit erworbenen Verdienste um das Gemeinwohl nahm der 70-Jährige die „**Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes**“ in Bronze entgegen. Die Auszeichnung durch Hamburgs Wirtschaftssenatorin Melanie Leonhard fand im Hamburger Rathaus statt.

### Fairness-Award für HNT Fußballer

Der Fußball lebt nicht nur von Toren, sondern auch von Fairness und Respekt. Dieser Gedanke wird bei den Kickern der HNT großgeschrieben. Nun wurden die Fußballer der HNT dafür auch ausgezeichnet: Sie sind Hamburgs fairster Fußballverein. Am 19. September nahmen sie dafür beim 17. Jahresempfang des Hamburger Fußball-Verbandes (HFV) den **Sparda-Bank Hamburg Fairness-Award** entgegen. Mit ihm ehren der HFV und die Sparda-Bank Hamburg den fairesten Verein der zurückliegenden Spielzeit. Daneben wurden die fairen Teams in den einzelnen Spielklassen der Rückrunde 2024/25 und die Fairplay-Geste des Jahres ausgezeichnet. „Unser großer Dank gilt allen, die in den letzten Jahren und speziell der letzten Saison dazu beigetragen haben, dass wir heute diese großartige Auszeichnung entgegnehmen durften“, freute sich HNT-Abteilungsleiter Arne Schröder. Er nahm gemeinsam mit dem 2. Abteilungsleiter Robin König den Fairness-Award entgegen. „Aber wir tun das nur in Vertretung für alle unsere Trainer, Betreuer und Vereinsmitglieder.“ Zusammen mit dem Fairness-Award überreichten Hamburgs Innensenator Andy Grote, HFV-Präsident Christian Okun und Christian Arp von der Sparda-Bank Hamburg den HNT-Vertretern 5000 Euro Preisgeld. Bestimmt werden die fairen Teams durch die Fairnessstabelle des HFV, in die alle persönlichen Strafen wie Gelbe und Rote Karten, aber auch ausgesprochene Strafen durch das Sport- oder Jugend-Sportgericht einfließen. Bei der HNT ist man sehr stolz auf diese Auszeichnung: „Das bedeutet uns wirklich sehr viel. Und es motiviert uns auch, weiter gemeinsam an diesen wichtigen Themen wie Fairness und Respekt zu arbeiten“, sagte Schröder.



Foto: Witters

## HNT hat zwei „VereinsHHeroes“



Foto: Alexander Hartmann

Um die besonderen Leistungen des Ehrenamts im Hamburger Sport zu würdigen, haben der Hamburger Sportbund und die Deutsche Vermögensberatung AG im Oktober zum zweiten Mal die Hamburger „VereinsHHeroes“ ausgezeichnet. Unter den 55 Geehrten aus 41 Hamburger Vereinen wa-

ren mit Indre Sereikyte und Dennis Bülc auch zwei Ehrenamtliche der HNT. Sie waren zuvor von HNT-Mitgliedern als VereinsHHeroes nominiert worden. „Es ist für uns als Verein eine große Auszeichnung, dass mit Indre und Dennis zwei herausragende Persönlichkeiten geehrt wurden“, freute sich HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs. **Indre Sereikyte** ist Leiterin der HNT Basketball-Abteilung und hat großen Anteil am Erfolg der Korbjäger. Dazu steht sie viele Wochenenden als Schiedsrichterin in der Halle. Und als Integrationsbeauftragte des Vereins hat sie jüngst tolle integrative Angebote wie „HNT Late Night Basketball“ und „Lachyoga für Senioren“ auf den Weg gebracht. **Dennis Bülc** ist leidenschaftlicher Fußballtrainer. Neben dem Training seiner Nachwuchskicker steckt er viel Engagement in die Vereinsarbeit und -aktivitäten wie etwa die HNT Feriencamps. Dennis sei jemand, auf den man immer zählen könne, oder, wie es in seiner Nominierung heißt: „Besser wären nur zehn Dennis Bülc.“

## Hans Kautz in Hall of Fame aufgenommen

Im September wurde HNT-Trainer Hans Kautz, 6. Dan Jiu-Jitsu, in die Hall of Fame der Knights of Bushido aufgenommen. Die feierliche Ehrung im tschechischen Nachod würdigte seine mehr als fünf Jahrzehnte währende Arbeit für die Kampfkünste. Die Knights of Bushido sind eine internationale Organisation, die sich der Förderung und Anerkennung herausragender Persönlich-



keiten der Kampfkünste widmet. Die Aufnahme in die Hall of Fame würdigt nicht nur sportliche Erfolge, sondern auch das große Engagement von Hans Kautz in Ausbildung, Prävention und Nachwuchsförderung. Seine Leidenschaft, sein Einsatz und sein Verantwortungsbewusstsein haben Generationen von Sportlerinnen und Sportlern geprägt.

## Auszeichnung für „das beispielhafte gesellschaftliche Engagement“

Am 4. November wurden in Hamburg bereits zum 15. Mal die Silbernen „Sterne des Sports“ verliehen. Die Volksbank Raiffeisenbank eG und der Hamburger Sportbund zeichneten Hamburger Vereine für vielfältiges ehrenamtliches Engagement aus. Auch die HNT war bei der diesjährigen Preisverleihung vertreten und wurde entsprechend gewürdigt. Dabei verpasste sie einen der begehrten Podestplätze nur knapp, wurde aber hinter den drei Preisträgern für „das beispielhafte gesellschaftliche Engagement“ 2025 ausgezeichnet. „Wir freuen uns sehr über die Wertschätzung und die Anerkennung unserer Arbeit“, erklärte HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs. „Beispielhaft für unser vielseitiges Engagement haben wir uns mit ‚FemiGration-Fitness für Frauen‘ beworben.“ Seit einigen Jahren bietet die HNT diese Sportkur-

se mit integrativem Gedanken an. Neben der körperlichen Fitness geht es auch um das Miteinander der Kulturen. Die Kinder der Teilnehmerinnen sind auch willkommen, gibt es doch vor Ort parallel zum Sportangebot der Mütter eine Kinderbetreuung. Kursleiterin ist **Diana Dua**, die sich mit sehr viel Leidenschaft engagiert.



Foto: Frank Molter Fotografie

**LOTTO® Guter Tipp.**  
Hamburg

[lotto-hh.de](http://lotto-hh.de)

**GLÜCK IST:**  
„WENN FAIRNESS  
WIRKLICH ZÄHLT.“

Jeden Samstag die Chance auf  
**10.000 €**  
monatlich, 20 Jahre lang.\*

\* 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  
17:30-18:30 Functional Training  
18:00-19:00 Hatha Yoga  
19:00-20:00 Hot Iron  
19:15-20:15 Zumba

### Mittwoch

9:00-10:00 Spinning  
10:15-11:15 Kraftworks  
17:00-18:00 Pilates  
18:00-19:00 Zumba  
18:15-19:15 Workout  
19:15-20:00 Faszientraining & Mobility  
19:15-20:15 Spinning

### Donnerstag

9:15-10:15 Fit 60-Plus  
10:15-11:15 Fit 60-Plus  
11:00-12:00 Füße im Fokus  
17:30-19:00 Hatha Yoga  
18:00-19:00 Bauch-Beine-Po  
19:00-20:00 Complete Body Workout

### 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  
18:30-19:30 Bauch-Beine-Po  
19:00-20:00 Spinning

### Samstag

10:15-11:45 Yoga Flow

### Sonntag

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

## Das Aktivgeschenk!

### Der FitHus-Weihnachts-Gutschein

Zum Verschenken oder Selberschenken – mit dem FitHus-Weihnachts-Gutschein jetzt einen Monat lang das komplette FitHus-Programm mit Fitness, Gesundheit und Entspannung erleben!

Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse: Beim FitHus-Weihnachts-Gutschein ist alles inklusive! Zum Geschenkpreis von nur 50 Euro ist er bestens geeignet zum Verschenken oder auch zum Selberschenken. Der FitHus-Weihnachts-Gutschein 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 Aufnahmebeitrag ist schon enthalten!



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)**

## Jetzt Vorschläge einreichen

### Ehrungen für herausragende Leistungen im Sport und Ehrenamt 2025

Die Edmund Dalitz Stiftung würdigt auch in diesem Jahr das besondere Engagement und die sportlichen Erfolge junger Menschen. Mit dieser Ehrung sollen Jugendliche und junge Erwachsene ausgezeichnet werden, die sich durch hervorragende Leistungen, Teamgeist oder vorbildliches Engagement im Sport und Vereinsleben hervorgetan haben. Geehrt werden können Jugendliche und junge Leute im Alter von 13 bis 27 Jahren, die sich bei uns in der HNT engagieren.

Es gibt drei Kategorien: Die Mannschaftsehrung für Teams, die durch herausragende sportliche Leistungen, Fairness und Zusammenhalt überzeugen. Die Ehrung für Einzelsportlerinnen und -sportler, die individuelle sportliche Bestleistungen erbracht haben. Und die Ehrung für besonders engagierte ehrenamtliche Trainerinnen und Trainer, Betreu-

erinnen und Betreuer sowie Organisationsmanagerinnen und -manager. Letztere würdigt Personen, die sich in besonderem Maße für ihre Sportlerinnen und Sportler einsetzen – sei es durch Engagement, Förderung des Nachwuchses oder außergewöhnliche Vereinsarbeit.

Und jetzt kommt es auf euch an: Abteilungsmanagerinnen und -manager, Trainerinnen und Trainer sowie Betreuerinnen und Betreuer haben die Möglichkeit, bis zum 4. Januar 2026 Personen zu nominieren. Bitte sendet eure Vorschläge mit einer kurzen Begründung und Kontaktdata per E-Mail an [a.rodriguesdeazevedo@hntonline.de](mailto:a.rodriguesdeazevedo@hntonline.de). Die feierliche Ehrung findet dann im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung statt. Termin und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben.

## Sport mit ärztlicher Verordnung

### Es gibt noch einige wenige Plätze im Lungen- und Herzsport

Seit fast 50 Jahren bietet die HNT auch Sportangebote für die Teilnahme mit ärztlicher Verordnung. In der Regel handelt es sich um 50 Einheiten in 18 Monaten. Bei chronischen Erkrankungen zum Beispiel von Herz oder Lunge kann der Umfang der ärztlichen Verordnung auch bei 120 Einheiten in 36 Monaten liegen. Derzeit haben wir noch einige wenige Plätze in unseren Angeboten für Lungen- und Herzsport frei. Die Verordnung zur Aufnahme in den Reha-

sport wird vom Haus- oder Facharzt ausgestellt und muss dann zur Bewilligung der Kostenübernahme an die Krankenkasse geschickt werden. Danach kann kurzfristig ein Termin zur Anmeldung vereinbart werden: Telefon 040 72961388 oder E-Mail [gesundheitssport@hntonline.de](mailto:gesundheitssport@hntonline.de). Für Fragen vorab nutzt bitte ebenfalls diese Kontaktdaten. Infos zu den Trainingszeiten findet ihr außerdem auf der HNT-Homepage unter [hntonline.de/rehasport](http://hntonline.de/rehasport).

## Neue Bodenturnmatten für HNT Cheersport

### Großzügige Unterstützung durch Alexander Otto Sportstiftung

Cheerleading ist eine energiegeladene und vielfältige Sportart, die Akrobatik, Turnen, Tanz und Teamarbeit vereint. Ursprünglich als Unterstützung bei Sportveranstaltungen gedacht, hat sich Cheerleading zu einer eigenständigen Disziplin entwickelt. Die Attraktivität des Cheerleadings liegt in der Kombination von Elementen des Turnens, der Akrobatik und des Tanzes und schafft so eine einzigartige sportliche Erfahrung. Wichtige Eigenschaften für Cheerleader sind Teamfähigkeit, Engagement, Flexibilität und Bereitschaft, stets dazuzulernen. Der Sport fördert nicht nur körperliche Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Koordination, sondern auch Selbstvertrauen, Disziplin und die Zusammenarbeit. In der HNT hat der Cheersport zunächst als kleines Projekt mit etwa 20 Personen begonnen, erfreut sich aber derzeit gro-

ßer Beliebtheit und ist in der Zwischenzeit auf mehr als 60 Personen angewachsen. Um der gestiegenen Nachfrage mit entsprechend hochwertigen Angeboten gerecht werden zu können, hat die HNT gerade professionelle Bodenturnmatten angeschafft. Die Kosten für diese sogenannten „Cheerfloor-Matten“ sind sehr hoch. Daher freuen sich die Verantwortlichen um Präsidium, Geschäftsführung und Abteilungsleiterin Jessica Fahrenholz auch besonders über die großzügige Unterstützung der Alexander Otto Sportstiftung. „Wir sind sehr dankbar, dass uns die Alexander Otto Sportstiftung mit 1.500 EUR so großzügig unterstützt“, so die HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs und Mark Schütter. „Mit den neuen Bodenmatten werden wir noch mehr Kinder in Bewegung bringen können.“

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

## Nikolaos Kosmadakis gewinnt beim Nord Cup HNT-Boxer mit starken Leistungen, Vorbereitung auf DM im Dezember

Erfolg für HNT-Boxer Nikolaos Kosmadakis: Der 20-Jährige gewann Anfang November beim Nord Cup in der Gewichtsklasse bis 65 kg. Das von den drei Landesverbänden aus Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen veranstaltete Amateurturnier fand in Seelze bei Hannover statt. Durch die Teilnahme von Boxerinnen und Boxern aus dem ganzen Norden wurde es zur inoffiziellen Norddeutschen Meisterschaft, bei der sich Niko mit starken Leistungen im Halbfinale und Finale durchsetzen konnte. „Das war ein sehr schönes Erlebnis beim Nord Cup mit zwei Kämpfen, aus denen ich sehr viel Erfahrung mitnehmen konnte“, sagte Niko. „Es war eine super Aufgabe vor der Deutschen Meisterschaft im Dezember.“ Die Box-DM 2025 der Elite findet vom 9. bis 13. Dezember in Saarbrücken statt. Dort will Niko an die Erfolge vom Wochenende anknüpfen.



## Sieg für Daniel und Jan Doppelturnier der Darts-Abteilung



Am 8. November hat sich die Abteilung Darts, wie jedes Jahr, zum gemütlichen Beisammensein getroffen. Neben leckerem Essen und guten Gesprächen wurde auch ein kleines internes Doppelturnier ausgespielt, zudem sich die Doppelpartner mit einem besonderen Losverfahren aus 1. und 2. Mannschaft zusammenfanden. Nach einer Gruppenphase mit anschließendem K.o.-Baum setzen sich am Ende Daniel und Jan (Foto Mitte) vor Kenneth und Ian (rechts) und Jonas und Manfred durch. Das Spitzenduo aus Jens und Sebastian konnte sich den Sonderpreis der Teelichtlampe sichern. Wer Lust auf ungezwungenen Dartsport hat, ist herzlich eingeladen die Trainingszeit am Donnerstag zu besuchen. Am Dienstag finden derzeit die Heimspiele der HNT Darts-Teams im LDVH statt. Auch hier kann gerne zugeschaut werden. Mehr unter [htonline.de/darts](http://htonline.de/darts).

## HNT Tischtennis Erfolge bei Bezirksmeisterschaften

Bei den diesjährigen Bezirksmeisterschaften in Jork Anfang November gab es für die HNT Tischtennis-Abteilung gleich mehrere Gründe zum Feiern: In der Kategorie Herren C setzte sich Ansch nicht nur im Einzel-Finale durch, er gewann zudem gemeinsam mit Martin das Doppel. Im Jugendbereich U11 spielte sich Mona Wienecke (Foto) auf den zweiten Platz und bei den Mädchen U19 wurde Marianna Beifuß Dritte. Herzlichen Glückwunsch an alle zu diesen großartigen Erfolgen. Mona hatte erst in diesem Jahr bei der HNT mit Tischtennis angefangen – und ist nun bereits Vizemeisterin! Ein tolles Vorbild für alle interessierten jungen Mädchen: Schaut mal vorbei und versucht euch im Tischtennis! Es schadet nicht, wenn ihr Ballgefühl und Lust an Bewegung habt, der Spaß kommt dann ganz von selbst. Und wer früher schon mal gespielt hat: Es kann sich immer lohnen wieder anzufangen! Tischtennis hält jung und ist gesund. Die aktuellen Trainingszeiten findet ihr ganz einfach online unter [htonline.de/tischtennis](http://htonline.de/tischtennis).



## Radwandern in der Gruppe Mit den „Seniorenradlern“ auf Tour



Die „Seniorenradler“ treffen sich **donnerstags um 10 Uhr** oder nach Absprache früher vor dem HNT Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253. In zwei gemischten Gruppen – in der einen sind mehr Frauen, in der anderen mehr Männer – geht es los in die schöne Umgebung Hamburgs. Die weitesten Ziele reichen bis Stade, Sittensen, Jesteburg, Lüneburg und auch nördlich der Elbe bis Wedel oder Ohlsdorf. Je nach Lust der Teilnehmer und Wetterlage sind die Touren auch kürzer und gehen nach Buxtehude, Buchholz, Hittfeld, Kirchdorf oder Finkenwerder. Die beiden Radwanderführer Waltraut Krackhard und Dietmar Reuthe sind darauf bedacht, die Ausflüge abwechslungsreich zu gestalten. Und eine Pause in einem Hofcafe, einer Bäckerei oder eine Freirast mit Selbstverpflegung gehört auch dazu. Nach dreieinhalb bis fünf Stunden sind dann alle Teilnehmer wieder zurück. Inzwischen fahren alle mit einem E-Bike und der Helm ist bei den Fahrten Pflicht. Interessierte sollten das E-Bike gut beherrschen und auch unbefestigte Wald- und Feldwege fahren können. HNT-Mitglieder müssen Mitglied in der Seniorenbereitung der HNT sein (kostenfrei), alle anderen zahlen einen geringen Monatsbeitrag in Höhe von aktuell 17 Euro für alle Veranstaltungen der Seniorenbereitung. Bei Fragen schreibt eine E-Mail an [seniorenfreizeit@hntonline.de](mailto:seniorenfreizeit@hntonline.de).

## Neues Angebot für Senioren Gesellschaftsspiele & Handarbeiten

Die Seniorenbereitung der HNT bietet verschiedene Sport- und Freizeitaktivitäten für ältere Menschen an. Jetzt ist eine weitere hinzugekommen: Seit Ende Oktober gibt es die neue Gruppe „Gesellschaftsspiele und Handarbeiten“. Diese findet an jedem **ersten und dritten Dienstag** im Monat in der Zeit von **10 bis 12 Uhr** im **Klubraum der HNT-Tennishalle** an der Cuxhavener Str. 253 statt. Mitglieder der HNT-Seniorenbereitung und auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen, das neue Angebot auszuprobieren. Fragen zur neuen Gruppe beantwortet Ingrid Hamann unter Mobiltelefon 0151 22666696 oder E-Mail [i-hamann@t-online.de](mailto:i-hamann@t-online.de).

## Jubiläumsfrühstück 50 Jahre HNT-Seniorenabteilung

Am Freitag, 12. Dezember feiern die HNT Senioren mit einem Frühstück das 50. Jubiläum ihrer Abteilung. Es findet um 9.30 Uhr im Restaurant II Camino, Cuxhavener Straße 336, statt. Der Eigenbehalt beträgt für jede Person 12 Euro. Bitte meldet euch per E-Mail [seniorenfreizeit@hntonline.de](mailto:seniorenfreizeit@hntonline.de) an, weil nur die ersten 50 Anmeldungen einen gesicherten Platz erhalten. Bei mehr Anmeldungen gibt es eine Warteliste. Wichtig: Diese Veranstaltung ist nur für Mitglieder der Seniorenbereitung! Die Überweisung des Beitrages bitte auf das Konto: Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e. V., IBAN: DE30 2005 0550 1276 1281 94, Verwendungszweck: Jubiläumsfrühstück Senioren, 12.12.2025, Name.

### Wir erfüllen Wohnräume – pünktlich und zuverlässig



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

Neu-Wulmstorf



[info@maler-ringel.de](mailto:info@maler-ringel.de) | Telefon 040 - 74 201 747

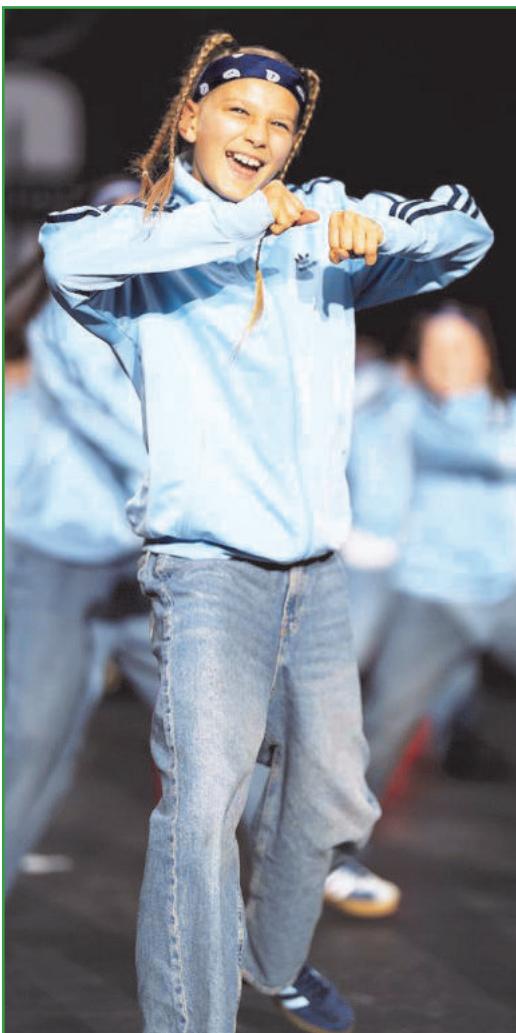
## NORDHAUSEN Raumgestaltung

- Bodenbeläge • Gardinen**
- Sonnenschutz • Wohnaccessoires**
- Markisen • Insekenschutz • Kurzwaren**

Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben

Telefon (040) 701 70 24

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



## JDC begeistert das Publikum Hamburgs Hip-Hop Event Nummer 1!

Die Just Dance Competition (JDC) hat uns auch 2025 wieder aus den Socken gehauen. Rund 2500 Besucherinnen und Besucher, davon allein 1000 Teilnehmende, hochklassige Tanzleistungen und ein bunter Rahmen – die JDC ist und bleibt Hamburgs Hip-Hop Event Nummer 1! Die Auftritte der Tanzformationen lagen im Vergleich zu den Vorjahren auf einem sehr hohen Level und begeisterten das Publikum in der bestens gefüllten CU Arena. Kurzum: Die JDC 2025 war ein voller Erfolg. Einige Herausforderungen gab es natürlich auch in diesem Jahr: „Durch die Absage eines Caterers mussten wir kurzfristig einen eigenen Foodstand auf die Beine stellen. Durch die hervorragende Arbeit der Helfer vor Ort haben wir das aber mit Bravour gemeistert“, berichtet Simon Keisef, der die JDC zusammen mit Layla Zuchold, Aileen, Nina und Simona Sickert organisiert. Daneben gab es mit den Bowls und Wraps von beLow, einem Brötchen- und Brezelstand, Eis vom dito Eiscafé und Kaffee vom Café Calamaro noch viele leckere Alternativen. Die Preisgelder in Höhe von insgesamt 1750 Euro gingen in diesem Jahr in zwei Städte: Delmenhorst und Hannover waren die großen Gewinner der JDC 2025. Bee Behnke konnte sich mit ihren Teams aus Delmenhorst in den Kategorien „Kids“ und „Juniors“ durchsetzen. Bei den „Adults“ reichte es für Bee und ihre Crew zu einem starken dritten Platz. Der Sieg ging hier an die Primetime Crew aus Hannover von Patrick Rybatzki – als ehemaliges Jury-Mitglied auch ein bekanntes Gesicht in der JDC-Familie. „Wir bedanken uns ganz besonders bei allen Helferinnen und Helfern, die in diesem Jahr erneut einen fantastischen Job gemacht haben und bei denen einfach zu merken ist, mit wie viel Herzblut sie dabei sind“, sagt Simon. „Darüber hinaus gilt der Dank allen Unterstützern, Sponsoren und Partnern, ohne die eine solche Veranstaltung im Hamburger Süden einfach nicht umzusetzen wäre. Die JDC erfreut sich jedes Jahr stets größerer Beliebtheit und ist dankbar dafür, dass über 1000 Tänzerinnen und Tänzer dieses großartige Event als ihre Bühne nutzen, um in Hamburg ihre Kunst zu präsentieren. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre der #JUSTDANCECOMPETITION.“



## So viele Läuferinnen und Läufer wie noch nie Teilnehmerrekorde beim Rosengartenlauf und Süderelbe Halbmarathon



Was war das für ein Laufjahr – Wahnsinn! Schon im März gab es einen Ansturm auf die Startplätze des Hamburger Halbmarathons durch das Alte Land. Diese Begeisterung für die Lauf-Events der HNT setze sich im Sommer und Herbst fort. Ende August brach zuerst der Rosengartenlauf mit sagenhaften 1850 Anmeldungen und 1499 Finishern alle bisherigen Rekordmarken, im November setzte dann der Süderelbe Halbmarathon mit 1737 Anmeldungen und 1273 Läuferinnen und Läufern im Ziel ebenfalls neue Bestmarken. Die Entwicklung beim Süderelbe Halbmarathon ist besonders beeindruckend: Es kamen über 700 Aktive mehr ins Ziel als im Vorjahr. Ein Teilnehmer-Boom, der auch für die Verantwortlichen überraschend kam: „Wir haben im Vorfeld eigentlich nicht viel anders gemacht als sonst“, sagte Daniel Neidhold aus dem Orga-Team des Halbmarathons. „Laufen liegt aktuell aber wieder im Trend, das merkt man auch bei vielen anderen Veranstaltungen. Und unser Event hat eine hohe Qualität. Das hat sich inzwischen herumgesprochen.“ Ähnliches gilt für den Rosengartenlauf. Das Familien-Laufevent durch den Regionalpark Rosengarten mit seinen insgesamt 13 Lauf- und Walking-Wettbewerben, darunter der 50 km lange Rosengarten ULTRA Heide Marathon (RUHM), hatte ebenfalls noch mal deutlichen Zuwachs im Vergleich zum Vorjahr. „Das ist ein tolles Ergebnis für uns“, freute sich Kirsten Möhle von der HNT. „Wir haben gemeinsam mit unserem großen Helferteam wieder viel Energie in dieses Event gesteckt. Da ist es schön zu sehen, dass wir so viele Sportlerinnen und Sportler damit begeistern konnten.“ Besonders die gute Organisation der Veranstaltung sei von vielen der Teilnehmenden gelobt worden, berichtete Möhle weiter. „Das macht uns natürlich stolz und ist ein schönes Lob für die vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die das ganze Wochenende und schon davor im Einsatz waren, um den Rosengartenlauf möglich zu machen.“ Helfer ist ein gutes Stichwort. Auch beim Süderelbe Halbmarathon

durch das Alte Land ginge ohne das große ehrenamtliche Helferteam nicht viel. So waren die Organisatoren froh, dass sich in diesem Jahr ausreichend Helferinnen und Helfer fanden, um den großen Teilnehmer-Ansturm zu stemmen. Dabei gelang es auch, viele Jugendliche aus dem Verein zu motivieren, dieses tolle Event zu unterstützen. Neben der Halbmarathon-Strecke gehörten wieder Läufe über 10 km und 5 km sowie ein 1,2 km langer Kinderlauf und ein Walking-Wettbewerb über 5 km zum Programm des traditionsreichen Süderelbe Halbmarathons. Die HNT dankt allen Teilnehmenden des Rosengartenlauf und des Süderelbe Halbmarathons, dass sie dabei waren. Außerdem geht ein großes Dankeschön an alle Sponsoren, Partner, Unterstützer, Helferinnen und Helfer sowie an die verantwortlichen Institutionen. Diese Unterstützung von ganz vielen Seiten macht diese Events erst möglich.

### Jetzt schon anmelden: Die HNT Lauf-Events 2026

- |             |   |
|-------------|---|
| 25. Januar  | Süderelbe-Cross                               |
| 29. März    | Hamburger Halbmarathon<br>durch das Alte Land |
| 23. August  | Rosengartenlauf & RUHM                        |
| 8. November | Süderelbe Halbmarathon<br>durch das Alte Land |

**Infos & Anmeldung**  
[hntonline.de/events](http://hntonline.de/events)



Foto: Der-Sportfotograf.de

## HNT-Judoka in Finalrunde Gute Plätze bei Kata-WM in Paris

Foto: IJF, Tamara Kulumbegashvili



Bei den Kata-Weltmeisterschaften Anfang November in Paris waren HNT-Judoka Johannes Kröger und sein Partner Sönke Schillig vom WTSV Concordia gleich in zwei Kategorien am Start – und erreichten erstmals die Finalrunden. Aufgrund des großen Teilnehmerfeldes wurden für die Vorrunde dieses Mal jeweils drei Pools in den verschiedenen Kategorien ausgelost. Mit dabei waren auch die „Kime no kata“ und „Itsutsu no kata“, in denen Sönke und Johannes an den Start gingen. Das Ziel: Finalrunde und der Griff zur Medaille.

Der Wettkampf begann für die beiden mit der Vorrunde in der „Itsutsu no kata“. Als zweiter Startplatz ging es früh auf die Wettkampfmatte. Die Demonstration startete zwar mit einer frühen Unsicherheit, spornte die erfahrenen Judoka jedoch an. Am Ende gelang eine ausdrucksstarke und gut abgestimmte Demonstration. Damit holten sich Schillig und Kröger mit 160 Punkten den Poolsieg vor Italien und Spanien. Insgesamt waren sie sogar Zweiter in der Gesamtwertung hinter Japan. Im Finale schlich sich dann allerdings ein kleiner, aber folgenschwerer Fehler ein, sodass sie am Ende auf Platz sechs landeten – nur 3,5 Punkten hinter Platz drei.

Nur 90 Minuten später ging es auf der gleichen Matte weiter mit der Vorrunde in der „Kime no kata“. Hier gab es gleich bei der ersten Technik eine größere Unsicherheit, welche die beiden kurz aus der Demonstration brachte. Danach drehten beide voll auf, zeigten ihre Klasse in der Kata und sicherten sich als drittes Paar knapp hinter Frankreich und den Niederlanden die Finalrunde. Dort startete das Kata-Duo als sechstes Paar und gab nochmal all seine Kraft in diese Demonstration. Leider war die Konkurrenz besser und die Hamburger landeten auf Platz acht. Dennoch war dies ein weiterer großartiger Erfolg für Johannes und Sönke. Die HNT und ihre Judoka gratulieren zu dieser Leistung.

## Erfolgreiches Wochenende Tolle HNT-Leistungen in Neumünster

Im September stand für den HNT Judo-Nachwuchs der Internationale Schwanencup in Neumünster auf dem Plan. Die jungen Aktiven hielten sich wacker gegen große Konkurrenz aus Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Dänemark. In den Altersklassen U9 und U11 – betreut von Michael Zart und Assistent David Hofmann – erreichte Nathan Lange den zweiten Platz in seiner Gewichtsklasse. Drei vorzeitige Siege, die zum Teil nur sechs Sekunden dauerten, sowie eine knappe Niederlage zeigten erneut sein beeindruckendes Judo. Ben und Adrian gewannen zweimal und kamen in ihren Gewichtsklassen jeweils auf Platz 3. Bei den Kindern in der U11 schaffte es bei den Mädchen unsere „kleine“ Viktoria mit vier Siegen aufs Siegertreppchen. Mark legte bei den Jungen eine fast ebenso tolle Leistung hin und erreichte einen verdienten zweiten Platz. Konstantin belegte in seinem erst zweiten Turnier Platz drei in seiner Klasse, Jakob wurde Zweiter. Am zweiten Wettkampftag waren die Judoka der U13 und U15 auf der Matte – betreut von den HNT-Trainern Slava und Max. Roman war in der U13 nicht zu stoppen und landete mit tollen Techniken auf dem ersten Platz seiner Klasse. Siegerin in ihrer Klasse bei den Mädchen wurde Hailey, die seit langer Zeit wieder ein Turnier bestritt und gleich den ersten Platz errang. Bei den älteren Judoka in der U15 überzeugten unsere Co-Trainer mit tollen Techniken und Kampfgeist. David kämpfte sich auf einen zweiten Platz vor und Noah erreichte trotz starker Konkurrenz im Schwergewicht den dritten Platz.



# SCHÖCHE

Alarm - und Sicherheitstechnik

[www.schoeche-alarm.de](http://www.schoeche-alarm.de)  
[info@schoeche-alarm.de](mailto:info@schoeche-alarm.de)

QR-Code  
scannen  
& Kontakt  
aufnehmen



Mit Sicherheit ein gutes Gefühl!

Wir sind Sicherheitspartner der  
Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V.

Alarmsystem ASS 400

Einbruchmeldeanlagen  
Videoüberwachung  
Zutrittkontrollmanagement  
Brandmeldesystem nach DIN 14675  
Mechanische Absicherung  
für private- und gewerbliche Objekte



## Erfolg in Sheffield 12x WM-Gold für HNT-Showteam



Das war absolut weltmeisterlich: Das erfolgreiche Ju-Jutsu-Showteam der HNT hat bei den WKA World Championships vom 17. bis 19. Oktober im englischen Sheffield gleich zwölf Titel gesammelt. Weitere zwölf Silber- sowie sieben Bronze-Platzierungen rundeten ein gelungenes Wochenende für den HNT-Nachwuchs ab. „Alle unsere Teilnehmer standen auf dem Treppchen, kein schlechterer Platz als Bronze. Und das bei starker internationaler Konkurrenz“, freute sich Trainer Hans Kautz. „Das ist eine Leistung, auf die wir stolz sein können.“ Das HNT-Showteam stellte mit 13 Teilnehmenden den Großteil des insgesamt 16-köpfigen deutschen Teams, das bei den Weltmeisterschaften der World Kickboxing and Karate Association (WKA) am Ende den guten siebten Platz in der Nationenwertung belegte. „Alle anderen Teams waren zahlenmäßig stärker, zwischen 32 und 198 Teilnehmer pro Nation“, sagte Kautz. „Deshalb können wir mit diesem siebten Platz sehr zufrieden sein.“ Für den Trainer zählt bei einer Wettkampfreise wie dieser aber nicht nur der sportliche Aspekt: „Wir versuchen als Gast in einem Land immer mehr mitzunehmen als nur Pokale oder Medaillen.“ So nutzte das Team die Zeit auf der Rückreise, um noch etwas von der Region und seiner Kultur mitzunehmen. „Die Kids hatten jede Menge Spaß. Genau das ist es, was Wettkampfreisen für uns ausmachen. Eindrücke sammeln, auch außerhalb des Sports“, sagte Kautz. „Ein großes Dankeschön an die mitgereisten Eltern, die mich und jedes Teammitglied großartig und unermüdlich unterstützt haben, sowie an die WKA und das ganze Team des Ausrichters für das schöne Wochenende und die freundliche Atmosphäre bei dieser WM.“

## HNT-Leichtathlet Nils Hofmann in Bundeskader berufen Vereinskollegin Clara Nicklisch erzielt neuen Hamburger Rekord

Bei den HNT-Leichtathleten gab es zu-letzt gleich zwei Erfolge zu feiern. So wurde unser Hürden-Talent Nils Hofmann (17) vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) in den Bundeskader für das Jahr 2026 berufen. Nils ist da-mit einer von insgesamt 455 Leichtathletinnen und Leichtathleten, die vom Verband für den Bundeskader des kom-menden Jahres berücksichtigt wurden. Für Nils ein verdienter Schritt, hat er doch ein sehr erfolgreiches Jahr hinter sich. Ein Höhepunkt war die Teilnahme im Sommer beim European Youth Olympic Festival (EYOF) in Skopje. Der 17-Jährige lief dort nach starken Leistun-gen mit der Medley-Staffel auf Rang drei und damit zu seiner ersten interna-



Foto: Team Deutschland

tionalen Medaille. Das vom Europäi-schen Olympischen Komitee (EOK) veran-staltete EYOF ist eine Bühne für die besten europäischen Nachwuchs-athletinnen und -athleten. Die nutze auch Nils voll aus. Schon im Vorlauf über die 400m Hürden lief er in 53,61 Sekunden neue persönliche Bestzeit. Im Finale kam er nicht ganz an diese Zeit heran, erreichte aber in 54,11 Se-kunden einen starken siebten Platz. Es folgte anschließend noch der Bronze-Lauf mit der Staffel.

Seine HNT-Kollegin Clara Nicklisch (12) hat unterdessen einen neuen Hamburger Rekord im Blockwettkampf Wurf der Altersklasse W12 aufgestellt und errei-chte im Oktober 2175 Punkte.

## Auf die Rollen – fertig – los! Entdeckt Inlineskating bei der HNT

Die Inlineskating-Abteilung der HNT bietet das ganze Jahr über ein abwechslungsreiches Training für alle, die Spaß an Bewegung auf Rollen haben. In den Sommermonaten oder sobald das Hamburger Wetter es zulässt, sind unsere Inline-skater regelmäßig Outdoor unterwegs. Auf Strecken von 20 Kilometern und mehr geht es durch Hamburg und das Um-land – frische Luft, sportliche Bewegung und Techniktrai-nung im freien Gelände inklusive. In diesem Jahr waren einige Skater auch mehrfach zur beliebten Blade-Night in Kiel.

Während der Herbst- und Winterzeit oder bei schlechtem Wetter wird in der Halle trainiert. Dort stehen Technikübun-gen wie etwa Kurvenfahren, Drehungen, Richtungswechsel, Rückwärtsfahren, Gleichgewichtsschulung oder Bremsen im Mittelpunkt, die dann spielerisch beim Basketball- oder Ho-ckeyspiel auf Skates angewendet werden. So werden Fahr-technik, Reaktionsvermögen und Teamgeist gleichermaßen gefördert. Ein- bis zweimal jährlich wird das Training zudem aufs Eis verlegt.



Das Training findet **freitags von 20 bis 22.30 Uhr** in der **Sporthalle Quellmoor** statt. Interessierte sind herzlich will-kommen und können per E-Mail [inlineskater@hntonline.de](mailto:inlineskater@hntonline.de) gern ein Probetraining vereinbaren. Mitzubringen sind bitte eigene Skates, Helm und Schützer. Die Abteilung freut sich über Rückmeldungen.

## HNT überrascht Erstklässler mit Schulstarterbeuteln

### 248 Kinder an drei Schulen erhielten prall gefüllten Sportbeutel

Der erste Schultag ist ein ganz besonderer Moment. An drei Grundschulen, mit denen die HNT zusammenarbeitet, wurde er in diesem Jahr noch schöner. Insgesamt 248 Kinder der Grundschule Ohrnsweg, der Grundschule An der Haake sowie der Grundschule an der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg erhielten einen prall gefüllten „HNT-Schulstarterbeutel“. „Der Schulanfang ist ein aufregender Meilenstein im Leben, der gefeiert werden muss, und deshalb wollten wir die Kinder mit unserem Beutel überraschen. Im Sportbeutel befindet sich auch eine Urkunde, die den erfolgreichen Start der neuen Grundschüler würdigt“, erklärte Marco Mohr (Foto rechts), Leiter der HNT-Schulkooperationen. Mit dieser Aktion möchte die HNT die Kinder frühzeitig für Sport und Bewegung begeistern und sie auf ihrem Weg ins Schulleben begleiten. Als Kooperationspartner der Schulen ist die HNT präsent und steht als erste Anlaufstelle für Bewegung, Sport und Gesundheit zur Verfügung. „Wir möchten den Kindern Mut machen, neugierig und voller Freude in den Lebensabschnitt Schule zu starten, und ihnen zeigen, dass Bewegung im Leben immer dazugehört und wichtig ist“, so Mohr weiter. Die bunten Stoffbeutel waren gefüllt mit kleinen Überraschungen: von Bewegungsideen und praktischen Begleitern für den Schulweg über kreative Materialien für die ersten Schreibversuche bis hin zu Mitmachaktionen und einem Springseil. Alles zusammen soll die Kinder motivieren, sicher und selbstbewusst in den neuen Lebensabschnitt zu starten. „Herzlichen Dank für die Durchführung der tollen Aktion an unserer Schule“, sagte Pascal Macke (Foto links), Erzieher der Jahrgangsstufe 1 an der Grundschule Ohrnsweg. „Die Kinder haben sich sehr darüber gefreut und den Inhalt der Beutel direkt ausprobiert. Ein Kind, das bisher noch keinen Sportbeutel hatte, hat sich besonders gefreut.“ „Diese Aktion ist ein weiterer Baustein in der erfolgreichen Zusammenarbeit mit den Schulen. Es ist uns besonders wichtig, dass alle Kinder in unseren Stadtteilen Bewegungsangebote kennenlernen“, sagte HNT-Geschäftsführer Mark Schütter. „Ein Dankeschön an alle, die an diesem Projekt mitgewirkt haben. Die Aktion zeigt einmal mehr, wie eng die HNT mit den Schulen in unserer Nachbarschaft verbunden ist.“



### „Kein Tag ist wie der andere“

**Seit Februar 2025 gehört John Scharbeutz zum Schulkooperationsteam der HNT. Dem 32-Jährigen macht die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern großen Spaß. Im Interview spricht er mit uns darüber, wie sein Arbeitsalltag an den Schulen aussieht, was ihn daran begeistert und über neue Ideen für die Zukunft.**

*Lieber John, was für Kurse betreust du aktuell?*

Turnen und Fußball an der Schule Ohrnsweg, Basketball am Gymnasium Süderelbe und Sportspiele an der Schule am Johannisland. Hinzu kommen Lernzeit für die 3a und 3c am Ohrnsweg. Dort werden Lehrmaterialien der jeweiligen Lehrer bearbeitet. Die kontrolliere ich dann sorgfältig und unterschreibe den Schülern die jeweiligen Aufgabenbereiche.

*Hast du vorher auch schon in diesem Bereich gearbeitet?*  
Ich habe in einem Fitnessstudio gearbeitet. Dort habe ich verschiedenste Lizzenzen im Sportbereich erworben. Ich hatte vorher auch schon viel mit Jugendlichen zu tun und war daher sicher im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

*Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei dir aus?*

Ich komme immer etwas früher und versuche mit den jeweils Zuständigen erst mal alles Wichtige abzuklären. Dann geht es auch direkt schon in die Aufgabenfelder des Tages ob Übungsleitung, Lernzeit oder Pausenaufsicht. Kein Tag ist wie der andere, deswegen macht mir der Job auch extrem Spaß.

*Was begeistert dich am meisten an der Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern?*

Am meisten begeistert mich, die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler sportlich, aber auch schulisch hautnahe mitzubekommen. Es begeistert mich, wenn Schüler sportlich immer besser werden, aber auch wenn diese zum Beispiel die Grundrechenarten plötzlich verstehen und auch anwenden können.

*Gab es Situationen, die dir besonders in Erinnerung geblieben sind?*

Ja, eine Situation besonders: Als ich in der Pausenaufsicht auf den Fußballplatz der Schule am Ohrnsweg kam und dort einen Jungen habe Fußball spielen sehen. Ohne Übertreibung, sein Dribbling erinnerte mich ein bisschen an die Kindervideos von Lionel Messi.

*Gibt es etwas, dass du besonders gerne mal ausprobieren würdest?*

Ich würde gerne etwas Besonderes für die Talente an den Schulen machen. Eine Art Vorstellung der jeweiligen Schüler und eine Bühne, auf der sie ihre Talente präsentieren können. Vielleicht bekommen wir das ja irgendwie mal hin.



## Fünf Jahre Engagement, Leidenschaft und Teamgeist Caro und Volker feiern Trainerjubiläum bei der HNT

Seit fünf Jahren sind Carola Clasen und Volker Schwab als Trainer für Standard- und Lateintänze in der HNT tätig. Mitte in der schwierigen Corona-Zeit haben sie ihre Arbeit in der Tanzabteilung aufgenommen – und sind seither aus dem Vereinsleben nicht mehr wegzudenken. Von Beginn an war spürbar, dass Tanzen für die beiden weit mehr als nur ein Hobby ist. Mit großem Engagement, fachlicher Kompetenz und einer ansteckenden Begeisterung schaffen sie es, ihre Tänzerinnen und Tänzer jeden Montag und Freitag aufs Parkett zu bringen – immer mit dem Ziel, jedes Paar leistungsgerecht zu fördern und gleichzeitig den Spaß am Tanzen zu bewahren.

Caro und Volker verfügen über eine beeindruckende tänzerische Laufbahn. Schon vor ihrer Trainertätigkeit bei der HNT tanzten sie erfolgreich Turniere und konnten sich innerhalb kurzer Zeit bis in die A-Klasse des Deutschen Tanzsportverbandes hocharbeiten. Ihr gemeinsamer Weg begann 2015 beim Turniertraining im Standardbereich und bereits 2021 errangen sie den Hamburger Meistertitel in ihrer Klasse. Der Aufstieg in die zweithöchste Amateurklasse (A-Klasse) folgte 2023 – ein Erfolg, der in der Tanzabteilung mit großem Stolz gefeiert wurde. Ihr langfristiges Ziel, der Aufstieg in die S-Klasse, bleibt weiterhin fest im Blick.

Doch Caro und Volker überzeugen nicht nur sportlich, sondern auch menschlich. Beide sind mit viel Herzblut im Verein aktiv – weit über den Trainingsbetrieb hinaus. Sie unterstützen regelmäßig Vereinsveranstaltungen wie das HNT-Sommerfest, den AktivTag oder Neugraben erleben, organisieren Auftritte und repräsentieren die Tanzabteilung nach außen mit großem Engagement. Ihre offene Art, ihre Geduld und ihr Gespür für jedes einzelne Tanzpaar schaffen eine Atmosphäre, in der sich Mitglieder wohlfühlen und Fortschritte machen können. Ob Einsteiger oder erfahrene Tänzer – alle profitieren von ihrer Erfahrung, Motivation und Begeisterung für den Tanzsport. Zum fünfjährigen Jubiläum sagt die Tanzabteilung Danke: Danke für euer unermüdliches Engagement, eure Zeit, Energie und Leidenschaft für den Tanz.

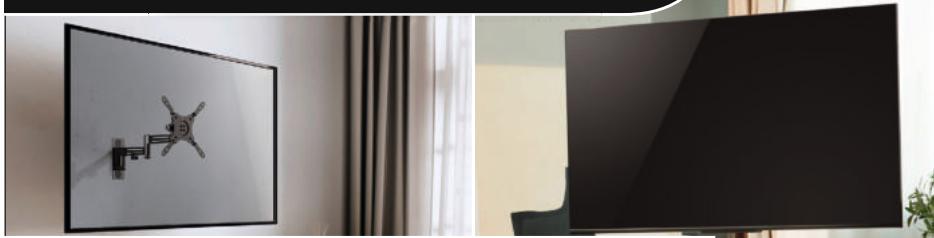
Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre, erfolgreiche Turniere und unvergessliche Tanzmomente mit euch!



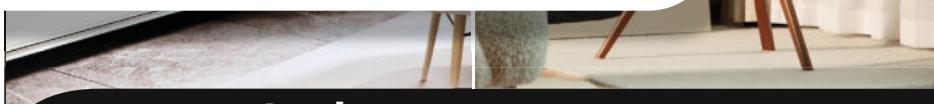
Herzlichen Glückwunsch, Caro und Volker –  
und ein dreifaches „Quick Quick Slow“ auf euer Jubiläum!

**SO TECH**

MÖBELTECHNIK IM GRIFF :)



TV STAFFELEIEN & TV HALTER  
IN DIVERSEN VARIANTEN



[www.so-tech.eu](http://www.so-tech.eu)

S&O Handelsgesellschaft mbH | Speckstraße 3 | 33775 Versmold

## Ohne Schiri läuft nichts

### Schiedsrichter-Nachwuchs startet nach erfolgreicher Ausbildung



Acht neue Fußball-Schiedsrichter durften im Rahmen eines Freundschaftsspiels Ende Oktober auf dem Sportplatz im HNT Sportpark Opferberg, das sogar von einem der neuen Kollegen geleitet wurde, ihre Erstausstattung in Empfang nehmen. Insgesamt konnte die HNT Fußballabteilung ihre Schiedsrichter durch die Ausbildungsangebote der Bezirkschiedsrichterausschüsse BSA Harburg und BSA Ost mehr als verdoppeln. Es gibt nun elf neue Schiedsrichter, die sich zum Großteil aus der B- und C-Jugend gefunden haben und somit teilweise im Alter von 14 Jahren ihr erstes Spiel als Schiedsrichter leiten dürfen. Einige aus diesem Kreis sind sehr motiviert und wollen versuchen in den nächsten Jahren

über Beobachtungen und Auswahlverfahren in den Ligen aufzusteigen. Was alle gemeinsam haben, ist ein neues Hobby, mit Verantwortung in einer tollen Gemeinschaft und der Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit weiterzuwickeln. Auch der Schiedsrichterobmann der HNT war mit dabei und konnte wertvolle Tipps und Tricks an die Gruppe weitergeben. Wir wünschen allen neuen Schiedsrichtern immer „Gut Pfiff“ und die richtigen neutralen Entscheidungen auf dem Platz!

Du hast auch Lust Schiedsrichter zu werden? Dann wende dich gern an [fussball@hntonline.de](mailto:fussball@hntonline.de) und erhalte weitere Informationen.

## HNT-Gruppenreise in den Bayerischen Wald

### Ein Reisebericht von Heike Engelmann



Am 4. Oktober ging es mit einer Gruppe von sieben reiselustigen HNT-Mitgliedern in den Bayerischen Wald. Als wir am frühen Nachmittag am Passauer Bahnhof mit dem Zug einfuhren, wartete schon ein netter Fahrer mit einem Kleinbus auf uns. Nach einer Stunde erreichten wir unsere Unterkunft im Landhotel Bärnriegel in Finsterau. Familie Schuster bereitete uns einen sehr herzlichen Empfang. Hier fühlten wir uns gleich gut aufgehoben. Nach dem Bezug unserer Zimmer blieb für jeden von uns Zeit, sich bis zum Abend zu erholen und die Umgebung schon in Augenschein zu nehmen. Das Abendessen im Anschluss war echt klasse. Da war für jeden was dabei – und das sollte die ganze Woche so sein. Immer vier Gänge: Salat, Suppe, ein Hauptgericht aus der Tageskarte nach Wahl und ein Nachtisch. Alles stets frisch zubereitet. Abends haben wir in der Gruppe immer zusammen gespielt und den Tag nochmal Revue passieren lassen. Am Morgen gab es ein sagenhaftes Frühstücksbuffet, wonach wir gut gestärkt in den Tag starten konnten. Auch hier war Frau Schuster immer sehr bemüht, uns jeden

Wunsch beim Frühstück zu erfüllen. Wir haben viele Ausflüge gemacht. Dabei hatten wir viel Spaß und haben jede Menge erlebt. Ein Besuch des Freilichtmuseums in Finsterau stand ebenso auf dem Programm wie eine Fahrt mit dem Bus zur tschechischen Grenze. Von dort ging es zu Fuß über die grüne Grenze zur Moldauquelle. Wandern ist im Bayerischen Wald sehr beliebt und macht sehr viel Spaß. Es gibt doch eine Menge zu entdecken wie etwa eine große Anzahl von essbaren Pilzen. Des Weiteren waren wir in einer Glasbläserei in Mauth. Hier konnten wir den zwei Inhabern bei ihrer Arbeit zuschauen. Es bestand auch die Möglichkeit, selbst eine Glaskugel auszupusten. Die Glaskugel konnte dann am nächsten Tag abgeholt werden. Ein Besuch des Baumwipfelpfades im Naturschutzpark Lusen war ein weiteres Highlight, und wer es nicht so mit der Höhe hatte, konnte nebenan das Tierfreigelände besuchen. Das Tierfreigelände ist frei zugänglich und kostet keinen Eintritt. Es erinnerte ein bisschen an den Wildpark Schwarze Berge im Kleinformat. Die Woche ist wie im Fluge vergangen. Schon war es an der Zeit, Familie Schuster auf Wiedersehen zu sagen. Auf unseren Wunsch hin holte uns der Bus etwas früher ab. Am Bahnhof in Passau haben wir unsere Koffer in Schließfächer eingeschlossen und sind noch in der Innenstadt auf Entdeckertour gegangen. Hier gab es noch eine Menge an Sehenswürdigkeiten zu sehen. Die Rückfahrt von Passau nach Hamburg-Harburg wurde kurzweilig, weil viel erzählt und gespielt wurde. Eine echt tolle Gruppenreise! Ein ganz dickes Lob an Mark Schepanski, der im Vorfeld die Reise geplant und alles organisiert hatte. Danke für alles! Wir fahren gerne wieder mit.

## HNT-Mitglieder besuchen Südafrika Erlebnisreiche Reise mit vielen tollen Eindrücken



Unter der Leitung des erfahrenen Südafrika-Experten Michael Zart reisten gleich mehrere HNT-Mitglieder aus den Abteilungen der Line Dancer, Tennis und Judo zusammen mit drei anderen Gästen nach Südafrika. Von den Line Dancern waren Ute und Jürgen Körner dabei, vom Tennis Eduard Martwich und vom Judo und Tennis der Reiseleiter Michael Zart. Am 14. Oktober ging es in Hamburg los mit dem Flug der Emirates via Dubai nach Kapstadt. Hier gab es ein interessantes Besichtigungsprogramm mit einer Stadtrundfahrt und Auffahrt auf den berühmten Tafelberg. Außerdem wurden die Pinguine in Boulders Beach besucht, ein Weinan-

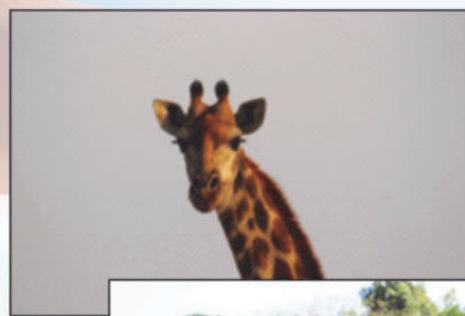
baugebiet samt Weinprobe stand auf dem Plan und natürlich fuhr die Reisegruppe ans Kap der Guten Hoffnung. Nach den Tagen in Kapstadt ging es entlang der Gardenroute bis nach Knysna. Auf dem Wege dorthin besuchten die HNT-Mitglieder ein sehr schönes Nature Reserve am Indischen Ozean sowie die Hauptstadt der Federn, nämlich Oudtshoorn, das für seine Straußenzucht bekannt ist. Ein besonderes Erlebnis hatte Michael Zart mit dem Besuch der Erdmännchen arrangiert. Zum Sonnenaufgang besuchte die Reisegruppe die aufwachenden kleinen Tiere – ein wunderschönes Erlebnis in der Natur der Kleinen Karoo. Von Knysna und George ging es mit dem Flugzeug via Johannesburg nach Nelspruit in die Nähe des Kruger National Parks. Eine Zwischenübernachtung erfolgte im Gästehaus Böhm's Zederberg, das unter deutscher Leitung steht, bevor es für mehrere Tage in den weltberühmten Nationalpark ging. Hier hatte die Gruppe sehr viel Glück und konnte viele Tiere auf Pirschfahrten beobachten. Von Elefanten über Löwen, Giraffen, Zebras und vielen verschiedenen Antilopenarten gab es viel zu sehen und es wurden tolle Erinnerungsfotos gemacht. Ein besonderes Erlebnis zum Ende der Reise war die Übernachtung in einem privaten Game Reserve, wo es im offenen Safarifahrzeug auf Pirschfahrten ging. Auch hier gab es viele einheimische Tiere zu beobachten – ein eindrucksvolles Erlebnis am Ende einer tollen Reise. Danach ging es wieder mit dem Flugzeug zurück von Nelspruit über Johannesburg und Dubai nach Hamburg, wo alle am 2. November glücklich und gesund wieder eintrafen.

## HÖHEPUNKTE SÜDAFRIKA 2026

40 Jahre Erfahrung und Liebe für das südliche Afrika  
ERLEBEN SIE AFRIKA VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

**Reisetermine ab Mitte Oktober 2026**  
- genauer Termin folgt noch  
**Kapstadt, Garden Route,  
Panoramaroute und Krüger Park**

- Besuch des Tafelbergs und Stadtbesichtigung von Kapstadt
- Fahrt zum Kap der Guten Hoffnung
- Besuch eines Weinguts inkl. Weinprobe
- Beobachtung von Walen
- Besichtigung der Cango Caves Höhle und einer Straußfarm
- Besuch Tsitsikamma National Park
- Fahrt über die Panoramaroute in Mpumalanga
- Pirschfahrten im Krüger Park
- Aufregende Safari in einem privaten Wildreservat



**Südafrika Tours – Michael Zart**  
Kurt-Schumacher Str. 46 b \* 21629 Neu Wulmstorf  
Telefon 0172/9216977 \* Mailanschrift: michaelzart@web.de

## 114 Kinder beim Nachwuchsturnier

### Der Sparkassen Volley GrundschulCup war wieder ein großer Spaß



114 Kinder von acht Grundschulen traten am 14. November zum Sparkassen Volley GrundschulCup an. Geübt hatten die Mädchen und Jungen aus Süderelbe und Neu Wulmstorf vor dem Turnier, als das VTH-Trainerteam die Schulen besuchte. Unterstützt wurde VTH-Trainer Gerd Grün beim Turnier vom Helferteam des Sportprofils der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg. In den Halbfinalespielen setzten sich die beiden Teams der Schnuckendrift Schule gegen Teams vom Arp-Schnitger-Stieg und der Neu Wulmstorfer Schule Am Moor durch. Am Ende siegten Melissa und Clara im Finale. „An

die Siegerinnen herzliche Glückwünsche“, sagte Grün. „Aber alle Kinder haben die CU Arena als Sieger verlassen.“ Es gab für alle Geschenke von der Sparkasse Harburg-Buxtehude, eine Urkunde und Medaille, einen VTH-Adventskalender und Freikarten für ein VTH-Regionalligaspiel. „Wir bedanken uns für die Unterstützung bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, den Grundschulen, der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg, bei der Schule Am Johannisland für die CU Arena, dem Bezirksbeirat und dem Förderverein der Volleyball-Jugend Hamburg.“

## Ziel ist das obere Tabellendrittel

### Junges Team schafft Kehrtwende in der Regionalliga Nord

In der Regionalliga Nord setzt das Volleyball-Team Hamburg (VTH) auch in dieser Saison auf den eigenen Nachwuchs. Erneut wurde das Team stark verjüngt, gleich fünf neue Spielerinnen aus dem VTH-Leistungszentrum kamen zu Saisonbeginn dazu. Das Durchschnittsalter liegt damit bei 17,9 Jahren. Da fehlt es dann natürlich etwas an Erfahrung, was man dem Team zu Saisonbeginn auch anmerkte. Die ersten vier Partien gingen alle mit 1:3 verloren. „Wir haben da gut gespielt, aber die fehlende Erfahrung auf einem höheren Niveau, die schnellere Spielweise in der Regionalliga und die Abgeklärtheit der Gegnerinnen haben sich dann doch bemerkbar gemacht“, analysierte Trainer Helmut von Soosten. Mit einem 3:0 (25:10, 25:18, 25:18)-Erfolg bei der zweiten Mannschaft von Grün-Weiß Eimsbüttel gelang Anfang November so etwas wie die Wende. Seitdem gab es drei weitere Siege, womit die VTH-Auswahl in der Tabelle auf Rang

fünf geklettert ist. Zum Abschluss des Jahres und der Hinrunde geht es jetzt noch zu Hause gegen Kiel und nach Lübeck. Da wollen die VTH-Damen ihren positiven Lauf fortsetzen und weiter Punkte sammeln. Ziel bleibt eine Platzierung im oberen Drittel der Tabelle – und das ist dem jungen Team in der aktuellen Form auf jeden Fall zuzutrauen.

#### Heimspiele in der Regionalliga Nord 25/26

- Samstag, 06.12., 15 Uhr vs. Kieler TV
- Samstag, 31.01., 15 Uhr vs. 1. VC Parchim
- Samstag, 07.02., 15 Uhr vs. Grün-Weiß Eimsbüttel 2
- Samstag, 28.02., 15 Uhr vs. VSG Lübeck
- Samstag, 07.03., 15 Uhr vs. VfL Geesthacht

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

## Schwarz-Rot-Gold steht Sophia gut

### VTH-Nachwuchsspielerin für Jugendnationalmannschaft nominiert



VTH-Spielerin Sophia Santos Goncalves (mittlere Reihe ganz links) gehört jetzt zur Jugendnationalmannschaft. Die 14-Jährige wurde bei der Bundeskadersichtung 2025 nominiert. Erster Schritt war der U18-Bundespokal der Landesverbände. Ende November folgte ein Lehrgang der Jugendnationalmannschaft. Das erste Länderspiel steht im Sommer 2026 an. „Wir freuen uns sehr für Sophia“, sagte VTH-Trainer Helmut von Soosten. Seit Mai gehört sie auf der Zuspielerposition auch zum VTH Regionalliga-Team. „Sie ist clever, aufgeschlossen und immer bereit, Neues zu lernen. Und mit ihrer freundlichen und positiven Art sorgt sie immer für gute Stimmung im Training und Wettkampf.“ Sophia ist ein VTH-Eigengewächs: 2020 in der Grundschule gesichtet und von Trainer Gerd Grün in der Trainingsgruppe 2010-11 ausgebildet. Für das neue Kapitel wünschen wir viel Erfolg!

# 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



## AKTIV-EVENTS IN DER GOLF LOUNGE

Teamabend direkt am Abschlag!



GOLF LOUNGE  
Resort

[WWW.GOLFLOUNGE.DE](http://WWW.GOLFLOUNGE.DE)



# Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

# hntonline.de

**und im HNT-Sportbüro**

**Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443**

## Impressum

Die HNT, 3/2025, Dezember 2025, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443

Redaktion: Klaus Jakobs (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr  
Alle Rechte vorbehalten. Bildquelle: HNT-Archiv

Gestaltung: Matthias Greve

**Team Sport**  
Friedrichsort  
[www.teamsport-friedrichsort.de](http://www.teamsport-friedrichsort.de)



SPORTSWEAR SINCE 1900

# TEAMLINE CELEBRATE 125

Perfekt für jede Teamsportart!

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



# Zahlen wie immer. °Punkten wie nie.

Jetzt mit der Sparkassen-Card<sup>1</sup>  
bei EDEKA und Netto  
bezahlen, gleichzeitig  
PAYBACK °Punkte sammeln  
und gewinnen<sup>2</sup>.

Infos und Teilnahmebedingungen auf:  
[spkhb.de/payback](http://spkhb.de/payback)

<sup>1</sup> Debitkarte. <sup>2</sup> Bei teilnehmenden Sparkassen, Partnern und Märkten.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Harburg-Buxtehude