



# Die HN1

Ausgabe 3 – Dezember 2023

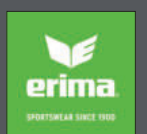


Festlich: **FitHus-Weihnachtsgutschein**

Spannend: **Vorfreude auf die Darts-WM**

Erfolgreich: **Triathlontalent Robert Harcenko**

So geht Sport heute!



## Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

unsere Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft, der Quartiersverein in Süderelbe, blickt auf ein sehr erfolgreiches Jahr 2023 zurück. Wir konnten die Mitgliederzahlen nahezu wieder auf das Niveau von vor Corona bringen und gehören mit rund 5.250 Mitgliedern zu einem der zehn größten Sportvereine in Hamburg. Damit erreichen wir rund ein Viertel unserer Stadtteilbewohner mit einem freizeitsportlichen Angebot. Diese decken im Senioren-, Kinder-, Jugend- und Erwachsenensport mit der Vielfalt vom Reha-, Gesundheits-, Breiten- bis hin zum Leistungssportbereich nahezu alle Felder eines Stadtteilsportvereins ab.

Das Jahr 2023 war sehr intensiv. Die Entwicklung von neuen Sport- und Freizeitangeboten, zahlreiche Großveranstaltungen – wie etwa der Rosengartenlauf, die Just Dance Competition, Neugraben erleben –, die vielen Leistungssportveranstaltungen mit Welt-, Europa-, Deutschen und Norddeutschen Meisterschaften besonders auch im Nachwuchssport, die Neugestaltung von verschiedenen Sportangeboten, die Mitgestaltung eines Sportzentrums am Opferberg, die zahlreichen Schulkooperationen und natürlich die wöchentlichen Sportangebote: Das alles hat die Kräfte aller ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stark gefordert. Für dieses große Engagement für die soziale Gemeinschaft in unseren Stadtteilen Neugraben-Fischbek und Hausbruch danke ich sehr herzlich!

Das FitHus, unser vereinseigenes Fitness- und Gesundheitsstudio im BGZ-Süderelbe, feiert im nächsten Jahr sein 30-jähriges Jubiläum. Wir freuen uns gemeinsam mit Studioleiterin Marcela Bode, dass wir mit der Anschaffung von neuen Geräten unser modernes Studio weiter entwickeln können. Die HNT hat das soziale Miteinander in den letzten Jahrzehnten maßgeblich mitgeprägt. Die integrative Sozialarbeit, die vielen Großveranstaltungen für Jung und Alt, die wöchentlich über 350 Sportangebote und eben unser FitHus machen unsere Heimat lebenswerter!

Die HNT hat sich bereits früh dazu bekannt, sich der sozialen Verantwortung mit zu verpflichten, da diese ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesellschaft ist. Der gesellschaftspolitische Auftrag an die Sportvereine nimmt weiter zu, sodass ein Sportverein heute eine zunehmend größere Bedeutung in den Bereichen des sozialen Miteinanders, sportlicher Bildung, integrativer Stadtteilarbeit, Gesundheitsförderung und Berufsbildung hat. Das tradierte Bild eines Sportvereins hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt und wird dies auch weiter tun. Der Sportverein wird zukünftig ein zentraler Netzwerker im Zusammenspiel verschiedener Akteure wie etwa Schulen, Kindergärten, Behörden und sozialen Einrichtungen im Quartier sein.

Die HNT bildet einen der wichtigsten Bausteine in Süderelbe ab, wenn es um Integration, Gesunderhaltung, Freizeitgestaltung und ein soziales Miteinander geht. Dieser Erfolg war bislang nur möglich, weil wir vereint an der Entwicklung unseres Vereins und unserer Stadtteile gearbeitet haben. Unser großer Dank gilt den vielen ehrenamtlichen Unterstützern ebenso wie unseren hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie vielen Menschen aus Politik und Verwaltung – nicht zuletzt aber ganz besonders unseren Vereinsmitgliedern, ohne die das alles nicht möglich wäre.

**Wir wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten und hoffentlich auch sportlichen Start ins neue Jahr 2024!**

**Mark Schepanski**  
HNT-Präsident



### Die HNT

Hausbruch-Neugrabener  
Turnerschaft von 1911 e.V.

Sport - Fitness - Freizeit  
Gesundheit - Reha - Kurse  
Mitgliedschaft - Beiträge  
Termine - Vermietung

#### Das HNT-Sportbüro im HNT-Vereinshaus

Cuxhavener Straße 253  
21149 Hamburg

**Telefon 040 7017443**

Telefax 040 7012210

**E-Mail [sportbuero@hntonline.de](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



## Kinder-Adventskalender Jetzt online mitmachen!

Am 1. Dezember startet wieder unser großer HNT-Adventskalender für Kinder. Auf den digitalen Kanälen der HNT veröffentlichen wir jeden Tag ein Video mit lustigen, kreativen und sportlichen Aufgaben. Wer mitmacht und seine Ergebnisse in die HNT-Adventskarte einträgt, kann dann am Ende mit etwas Glück einen der beiden Hauptpreise gewinnen. Die Adventskarte und alle wichtigen Infos findet ihr über den QR-Code oder unter [hntonline.de/adventskalender](https://hntonline.de/adventskalender).

Unsere beiden Hauptpreise können sich sehen lassen. Von der Sparkasse Harburg-Buxtehude gib es ein neues Trainingsoutfit im Wert von rund 100 Euro. Lerdon Steuerberater stellt als zweiten Preis ein Paar Inlineskates samt Helm und Schutzausrüstung zur Verfügung.



Zudem gibt es wieder zwei Aktionstage, an denen ihr euch bei unseren Partnern kleine Überraschungen abholen dürft: Am 6. Dezember von 12 bis 18 Uhr bei familia in Neu Wulmstorf, Matthias-Claudius-Straße 1, sowie am 12. Dezember zwischen 14 und 18 Uhr bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude in Neugraben, Neugrabener Bahnhofstraße 17.

Es geht aber nicht nur um die Preise, sondern auch darum, den Kindern während der Adventszeit ein kleines sportliches Abenteuer zu bieten. „Der Adventskalender soll Spaß machen und auch zu mehr Bewegung animieren“, sagt Michael Gischkat, Leiter des HNT-Kinderturnbereichs. „Es sind natürlich immer nur kleine Aufgaben. Aber daraus lassen sich lustige kleine Wettkämpfe zu Hause machen, wenn man zum Beispiel Mama und Papa herausfordert.“

## Gespräche beim Glühwein Jahresausklang am 17. Dezember



Im vergangenen Dezember haben wir mit euch zusammen auf unser 111-jähriges Jubiläum angestoßen. Das hat uns so viel Freude gemacht, dass wir aus diesem familiären und gemütlichen Zusammenkommen eine neue Tradition machen wollen. Daher laden wir auch in diesem Jahr alle Mitglieder, Mitarbeiter, Trainer, Helfer, Freunde und Unterstützer unseres Vereins am **Sonntag, 17. Dezember ab 16.30 Uhr** zum Jahresausklang auf die **Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg**, Cuxhavener Straße 271a, ein.

Freut euch wieder auf viele nette Gespräche. Hinter der HNT liegt ein weiteres aufregendes Jahr, in dem wir alle gemeinsam viel erreicht und geleistet haben. Darauf wollen wir mit euch mit einem heißen Glückwein anstoßen. Ein Zusammenkommen wie dieses ermöglicht es auch, neue Gesichter kennenzulernen, sich über die Themen in unserem Verein auszutauschen und einfach Freunde zu treffen. Auf diese Weise wächst unsere große HNT-Familie immer noch ein Stück weiter zusammen.

# hey OBI

# hey HNT

vom **02.12.2023** bis zum **31.03.2024**

OBI Hamburg-Neugraben  
Cuxhavener Straße 366  
21149 Hamburg  
Tel. 040 70 20 70 0  
Mo. – Sa. 8 – 20 Uhr



# OBI

Dein Aktionscode:  
**HNT-OLEE**



**heyOBI  
VORTEIL**

# 10%\*

Auf einen Einkauf!  
Mit der HeyOBI App!  
bis zum 31.03.2024  
einmalig einlösbar



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

Dies ist eine Werbung des OBI Bau- und Heimwerkermärkte Heitmann Baumarkt GmbH & Co. KG, Cuxhavener Str. 366, 21149 Hamburg-Neugraben

## Rund um den Jahreswechsel: Neue Kurse in der HNT!

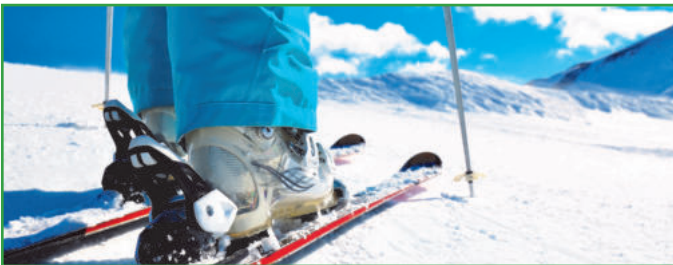


### Entspannungserlebnis „Waldbaden“

Ein erholsames Naturerlebnis und eine Auszeit vom Alltag: „Waldbaden“ ist neu im HNT-Angebot. Die WALDWOHL-Trainerin Petra Lietz nimmt alle Interessierten mit zu einem besonderen Ausflug in die Natur. „Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen dabei zur Ruhe, lassen ihre Gedanken hinter sich und lernen neue Wege zur Entspannung kennen“, erklärt Meike Paul, Leiterin des HNT-Gesundheitsports. Im Dezember, Januar und März findet das Waldbaden der HNT am ersten Samstag des Monats statt, im Februar am zweiten. Treffpunkt ist jeweils um 13.15 Uhr am HNT-Sportbüro. Von dort startet die Entspannungstour durch den Wald. Alle Termine können einzeln gebucht werden. Anmeldungen sind möglich bei Meike Paul, E-Mail [gesundheitsport@hntonline.de](mailto:gesundheitsport@hntonline.de) oder Telefon 040 72961-388. Die Teilnahmegebühr von 9 Euro pro Termin wird bei Beginn der Tour im HNT-Sportbüro per EC-Karte bezahlt. Wer gleich alle vier verbliebenen Termine buchen möchte, zahlt lediglich 32 Euro (HNT-Mitglieder 8 bzw. 28 Euro).

### Gut vorbereitet auf die Skipiste!

Auch 2024 findet wieder der zehnwöchiger Skigymnastik-Kurs statt. Es ist ein Fitnessangebot für jedermann. Der Kurs startet am Mittwoch, 10. Januar in der Sporthalle An der Haake und findet wöchentlich in der Zeit von 20 bis 21 Uhr statt. Die Skigymnastik dient besonders zur Vorbereitung auf das Ski- oder Snowboardfahren. Sie enthält Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination, der Stabilisation und der Beweglichkeit. Auch das Training der allgemeinen Ausdauer und der Kraft, besonders für Bein- und Oberkörper, gehört zum Programm. Die Skigymnastik hat sich zu einem Fitnessangebot für jeden entwickelt. Daher ist dieser HNT-Kurs auch für Nicht-Skifahrer geeignet.



### Spezialkurse Standard & Latein

Die HNT-Tanzabteilung bietet zu Jahresbeginn eine aufregende Serie von Spezialkursen für Standard- und Lateintänze an. Der erste Schritt auf dem Parkett beginnt am Montag, 15. Januar um 19 Uhr mit dem Langsamen Walzer. Dieser elegante Paartanz gehört zu den Klassikern und ist bei allen Tanzveranstaltungen äußerst beliebt. Am Freitag, 19. Januar um 20.30 Uhr folgt die Samba. Sie steht für Spaß, Ausgelassenheit und lateinamerikanische Lebensfreude. Der Quickstep erwartet die Teilnehmer am Montag, 22. Januar um 19 Uhr. Dieser flotte Standardtanz zeichnet sich durch Schnelligkeit und Dynamik aus. Die Reihe der Spezialkurse endet am Freitag, 26. Januar um 20.30 Uhr mit der Rumba, dem Tanz der Liebe. Die Spezialkurse sind nach individuellen Interessen einzeln oder komplett buchbar und werden von den erfahrenen Trainern Caro und Volker in der Falkenbergshalle (Heidrand 5) geleitet. Sie dauern jeweils 90 Minuten. Die Spezialkurse der HNT sind eine ideale Gelegenheit, das Jahr 2024 tanzend zu beginnen, und auch eine großartige Geschenkidee für Weihnachten.



### Workshop: Line Dance für Anfänger

Für alle Line Dance-Interessierten bietet sich im Januar die ideale Einstiegsmöglichkeit: Am Dienstag, 16. Januar startet die HNT-Tanzabteilung einen Line Dance-Anfängerworkshop. Dieser umfasst zehn Abende à 90 Minuten und endet am 19. März. Bei genügend Interessenten gibt es im Anschluss eine neue Anfängergruppe. Geeignet ist Line Dance für wirklich jeden, egal welchen Alters, der Spaß und Lust auf Bewegung hat. Auch ein Einstieg während des Kurses ist immer möglich. Anders als beim Paartanz stehen die Tänzer beim Line Dance in einer Linie nebeneinander beziehungsweise hintereinander. Nach einer genau ausgearbeiteten Choreographie wird dann getanzt. Mitzubringen sind neben der Lust am Tanzen lediglich bequemes Schuhwerk und Getränke. Rückfragen beantwortet gerne die HNT-Tanzabteilung unter E-Mail [linedance@hntonline.de](mailto:linedance@hntonline.de).

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

## 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

## Energie-Audit Auf dem Weg zur Nachhaltigkeit

Die Alexander-Otto-Sportstiftung hat drei Hamburger Vereinen in diesem Jahr exemplarisch für den Sport in der Hansestadt professionelle Energieberatungen ermöglicht. Einer dieser Vereine war die HNT. Als die Nachricht vom Hamburger Sportbund (HSB) eintraf, dass die HNT einer der ausgewählten Vereine ist, war die Freude groß: „Das Thema beschäftigt uns schon seit längerer Zeit“, sagt HNT-Geschäftsführer Mark Schütter. „Daher haben wir uns sehr gefreut, so ein Energieaudit durchführen zu können. Ein großes Dankeschön an die Alexander-Otto-Sportstiftung für diese Möglichkeit.“ Im Vorfeld der Untersuchung mussten zunächst einige technische Anfragen beantwortet werden.

„Wir haben auch Expertengespräche geführt und an Workshops teilgenommen“, berichtet Schütter. Abschließend waren dann die Profis des Hamburger Energieberatungsunternehmens agradblue für eine Bestandsaufnahme vor Ort am Opferberg. „Die Gespräche waren sehr konstruktiv und die Zusammenarbeit hat richtig viel Spaß gemacht. Ein großes Lob an Herrn Bösselmann und sein Team von agradblue.“ Das Ergebnis der Untersuchung war ein Maßnahmenkatalog, der sowohl verschiedene Sofortmaßnahmen zur Kostensenkung enthält, aber auch Möglichkeiten aufzeigt, wie mit längerfristigen Investitionen noch weitere Einsparungen möglich sind. Die Ergebnisse der Untersuchungen aller drei Vereine stehen unter [alexander-otto-sportstiftung.de/downloads](http://alexander-otto-sportstiftung.de/downloads) jetzt online zur Einsicht zur Verfügung. „Wir haben die Umstellung auf LED-Beleuchtung so gut wie abgeschlossen“, beschreibt Schütter eine der Maßnahmen. „Ebenfalls viel Wert legen wir darauf, dass wir unsere Energieversorgung aus rein nachhaltigen Ressourcen beziehen. Für 2024 haben wir uns weitere Punkte auf die Fahne geschrieben: Erneuerung der Fenster, Austausch der Heizkörper nebst Thermostatventilen, neue Duschköpfe zur Wasserreduzierung und die Umrüstung der Warmwasserbereitung.“



„Wir haben die Umstellung auf LED-Beleuchtung so gut wie abgeschlossen“, beschreibt Schütter eine der Maßnahmen. „Ebenfalls viel Wert legen wir darauf, dass wir unsere Energieversorgung aus rein nachhaltigen Ressourcen beziehen. Für 2024 haben wir uns weitere Punkte auf die Fahne geschrieben: Erneuerung der Fenster, Austausch der Heizkörper nebst Thermostatventilen, neue Duschköpfe zur Wasserreduzierung und die Umrüstung der Warmwasserbereitung.“

## HNT Engagement gewürdigt DOSB „Sterne des Sports“



Mit der Auszeichnung „Sterne des Sports“ ehren der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Volksbanken Raiffeisenbanken jedes Jahr das gesellschaftliche Engagement von Sportvereinen.

Am 1. November wurden die diesjährigen Hamburger Preisträger im Haus des Sports ausgezeichnet. Dabei schrammte die HNT nur knapp am Podest vorbei. Hinter den drei Preisträgern wurde aber auch die HNT für ihr „beispielhaftes gesellschaftliches Engagement“ im Jahr 2023 gewürdigt.

„Wir haben uns mit dem ‚Bewegungsraum Boxen‘ beworben und freuen uns sehr, dass unser Engagement entsprechend gewürdigt und ausgezeichnet worden ist“, erklärt HNT-Geschäftsführer Klaus Jakobs. „Dass es nicht für die besten Drei gereicht hat, ist überhaupt nicht schlimm. Ganz im Gegenteil, das ist Ansporn genug, uns im nächsten Jahr erneut mit einem tollen Projekt zu bewerben.“

Der Große „Stern des Sports“ in Silber ging in diesem Jahr an die Betriebssportgruppe der Hamburger Feuerwehr. Auf den zweiten Platz wählte die Jury den SC Condor mit dem Projekt „Kids in Bewegung“. Rang drei belegte der SV Netelnburg/Allermöhe mit dem Projekt „Walking Football“. Die Sieger haben die Jury mit herausragenden Initiativen überzeugt, die neben der sportlichen Leistung vor allem das soziale Engagement in den Fokus ihrer Vereinsarbeit stellen.

## Geschenke für Sportler? Schau' im HNT-Onlineshop vorbei!

Zum Verschenken, als Erinnerung oder natürlich zum Selbertragen: Ihr könnt die HNT-Vereinskollektion bequem online bestellen – nicht nur zu Weihnachten!

Klickt euch dafür einfach auf [hntonline.de/onlineshop](http://hntonline.de/onlineshop).

Dort findet ihr alle genauen Infos und ein Bestellformular, in dem ihr die gewünschten Produkte eintragen könnt.

Durch individuelle Aufdrucke, wie zum Beispiel den Namen eurer Sportart oder eine Trikotnummer, werden die Sachen zu eurem ganz persönlichen und einzigartigen HNT-Outlet.

Das ausgefüllte Bestellformular schickt ihr per E-Mail an unseren Partner Sportsline. Ihr könnt eure Bestellung dort abholen oder sie direkt zu euch nach Hause liefern lassen.

## NORDHAUSEN Raumgestaltung

Bodenbeläge • Gardinen  
Sonnenschutz • Wohnaccessoires  
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren

Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben

Telefon (040) 701 70 24

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



## Das FitHus-Kursprogramm

### Montag

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

### Dienstag

8:45-10:00 Senioren-Yoga  
 9:30-10:30 Workout  
 10:15-11:45 Rücken-Yoga  
 17:30-18:30 Functional Training  
 18:00-19:00 Hatha-Yoga  
 19:00-20:00 Kraftworks  
 19:45-20:45 Zumba

### Mittwoch

9:00-10:00 Spinning  
 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 Workout  
 19:00-20:00 Salsation

### Freitag

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

### Samstag

11:45-13:15 Intensiv Yoga

### Sonntag

10:15-11:15 Spinning (Onlineanmeldung)  
 10:15-11:15 Workout  
 11:15-12:15 Workout

## Das Aktivgeschenk!

### Der FitHus-Weihnachtsgutschein

**Fitness, Gesundheit und Entspannung – mit dem FitHus-Weihnachtsgutschein jetzt einen Monat lang das komplette FitHus-Programm erleben!**

Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse: Das alles ist beim FitHus-Weihnachtsgutschein inklusive! Zum Geschenkpriis von nur 48 Euro ist dieser bestens geeignet zum Verschenken oder 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.

## Hula Hoop für Anfänger Neuer Kurs ab Januar

Nach dem großen Erfolg des neuen Hula Hoop-Angebots bietet das HNT-FitHus ab Januar wieder einen Kurs für Anfänger an. Du bist noch Hula-Neuling, willst dieses aufregende Fitnessangebot aber gerne ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig!

Der neue Anfänger-Kurs mit unserer Trainerin Jenny startet am 9. Januar und findet immer dienstags von 16 bis 17 Uhr statt. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Onlineanmeldung unter [fithus.de](http://fithus.de) notwendig.

Tragt euch ein und freut euch auf ein effektives und abwechslungsreiches Training. Die Hula-Reifen werden für den Kurs gestellt.

Das Hula Hoop-Training stärkt besonders die Körpermitte. Es trainiert dabei nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern auch Rücken und Beckenboden profitieren von dem Training.



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)**

# Der Weihnachts- Gutschein

1 Monat



Mitgliedschaft  
– komplett –

für  
€ **48,-**

inklusive  
Aufnahmebeitrag

\*pro Person nur ein Gutschein einlösbar



Am Johannisland 2 (Zufahrt über Ackerweg) | 21147 Hamburg  
Infotelefon 040-701 57 74 | [www.fithus.de](http://www.fithus.de) | [fithus@hntonline.de](mailto:fithus@hntonline.de)

Foto: picture alliance/empics, Zac Goodwin



## Darts: Alles blickt nach London

**Am 15. Dezember 2023 startet die PDC Darts-WM im legendären Alexandra Palace, dem „Ally Pally“. Mit großer Vorfreude blicken sicher viele Dartfans nach London und sind voller Erwartung auf ein großes Turnier. So auch Torsten Jekutsch aus unserer ersten Mannschaft, den wir ein wenig über den Dartsport ausgefragt haben.**

*Lieber Torsten, wie bist du zum Darts gekommen und seit wann bist du in der HNT dabei?*

Der Fußballtrainer meines Sohnes sprach mich an und erzählte mir von der geplanten Neugründung einer Dartsabteilung in der HNT. Das war im Frühjahr 2021. Im März ging dann die Dartsabteilung an den Start und ich war dabei. Ich darf mich demnach als Abteilungs-Urgestein bezeichnen.

*Was ist für dich die größte Herausforderung beim Darts?*

Jedes Spiel muss mit einem sogenannten Doppel beendet werden. Das bedeutet beispielsweise bei einem Rest-Score von 40 beende ich das Spiel mit dem Doppelfeld der 20. Egal was ich vorher geworfen habe, genau an dieser Stelle gilt es, hier muss man fokussiert sein und natürlich auch immer etwas Glück haben. Erfolg und Verzweiflung liegen so nah beieinander, und das macht diesen Sport aus. Ein Leitsatz für mich lautet: Das Spiel ist erst zu Ende, wenn es zu Ende ist. Das zu akzeptieren und sich immer wieder zu motivieren, daran zu glauben, das betrachte ich als die größte Herausforderung.

*Was schätzt du besonders an unserer Dartsabteilung?*

Teamgeist und Freude, Spaß am Spiel sowie Geselligkeit und Respekt füreinander, sind Werte, die uns allen hier sehr wichtig sind. Ob Spieler der ersten oder zweiten Mannschaft oder im Freizeitbereich, wird sind alle ein Team. Wir machen keinen Unterschied, wie gut du bist oder wieviel Trainingsbedarf du noch hast. Jeder zählt! Das beschert uns großartige Trainingsabende.

*Welche Darts spielst du und sind es immer noch deine ersten Darts?*

Ich spiele die Darts von Rob Cross, Generation 1, in 21 Gramm Gewicht. Und nein, es sind nicht die ersten Darts. Und ja, das ist ganz normal. Es bedarf eine gewisse Zeit, bis man sein Setup gefunden hat. Das Gewicht, die Länge, die Flights und vor allem das sogenannte Barrel sind so vielfältig zu bekommen, dass man einfach ausprobieren muss, was passt. Das Schöne an unserem Sport ist, dass die Ausrüstung preiswert zu bekommen ist und man nach einigen Wochen oder Monaten weiß, was zu verändern ist. Gute Sets gibt es um die 50 Euro und sie sind geeignet für Anfänger und Profis.

*Wie wichtig ist das Training beim Darts?*

Ich beschränke mich mal auf das koordinative Training. Üben, üben, üben lau-

tet das Motto. Es gibt ein Trainingspiel, welches auch die Profis immer wieder spielen und das auch mein Favorit ist: Around the Clock. Dabei geht es darum, die Felder 1 bis 20 sowie 25 und 50 nacheinander zu bespielen. Im Idealfall benötigt man für eine Runde nur 22 Wurf. Schafft man das, ist man sicher im Ally Pally dabei (*Anmerkung der Redaktion: Torsten wirft natürlich nur auf die Triple-Felder*).

*Was wünschst du dir für unsere HNT Dartsabteilung?*

Neue Mitglieder. Jeder, wirklich jeder ist herzlich willkommen! Gerne auch Frauen und Jugendliche sowie jeder, der neu anfangen möchte. Selbstverständlich auch erfahrene Spieler. Aktuell trainieren wir am Dienstag und Donnerstag ab 19 Uhr im HNT-Vereinshaus an der Cuxhavener Straße 253. Wir sind in den Räumlichkeiten exklusiv vertreten, sodass weitere oder auch frühere Trainingszeiten möglich sind. Kommt einfach vorbei und spielt mit, Ausleihdarts haben wir da.





## Weltmeisterschaft im TV live erleben

Der Alexandra Palace in London rückt bald wieder in den Mittelpunkt der Sportwelt. Im berühmten „Ally Pally“ findet ab Freitag, 15. Dezember die 31. Auflage der Darts-WM statt. Die von der Professional Darts Corporation (PDC) organisierte World Darts Championship hat sich zum prestigeträchtigsten Wettbewerb im Dartsport entwickelt. Dazu trägt auch die besondere Stimmung bei: Die Darts-WM mit ihren lauten, bunten Fans ist große Party und Spitzensport in einem.

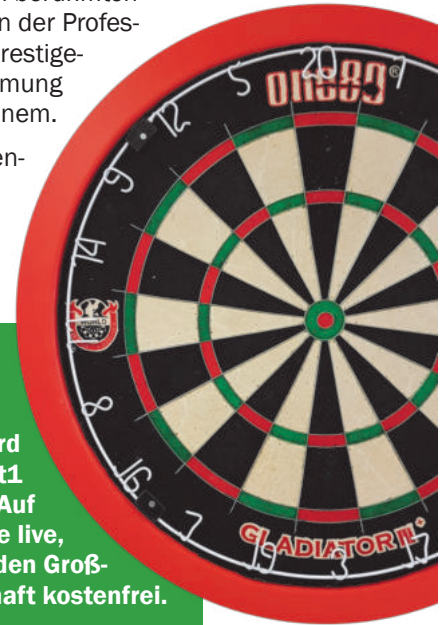
Die besten Dartspieler der Welt lieferten sich hier in den vergangenen Jahren mitreißende und teilweise dramatische Matches. Und keine Sorge: Auch 2023 ist die Weltelite um Titelverteidiger Michael Smith wieder am Start. Der 33-jährige Engländer ist derzeit Weltranglistenester und damit auch in diesem Jahr wieder einer der Favoriten auf den wichtigsten Titel im Dartsport. Insgesamt 96 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gehen bei der WM an den Start.

Zu denen gehört auch wieder Gabriel Clemens. Der 40-Jährige Saarländer sorgte im vergangenen Jahr für ein deutsches Darts-Märchen. Clemens spielte eine großartige WM und scheiterte erst im Halbfinale am späteren Weltmeister Smith.

Wiederholung möglich? Warum nicht. Es wäre aber erneut eine Überraschung. Als bester Deutscher steht Clemens derzeit auf Rang 23 der PDC-Weltrangliste.

### Wo kann ich die Darts-WM sehen?

Auch in diesem Jahr wird die Darts-WM von Sport1 und DAZN übertragen. Auf DAZN gibt es alle Spiele live, Sport1 zeigt ebenfalls den Großteil der Weltmeisterschaft kostenfrei.



## HNT-Darter: Aufstieg im Blick und neues Equipment

Zum Ende des Jahres gibt es viel Positives aus der Dartsabteilung der HNT zu berichten: Das Equipment wurde wieder modernisiert, sodass die Gäste nun mit den Vereinsfarben der HNT empfangen werden. Auf neuen Boards können weitere tolle Leistungen erzielt werden.

Mit fünf Siegen aus den ersten sechs Spielen steckt das Bezirksliga-Team der HNT mittendrin im Kampf um den Aufstieg. Allerdings hat auch die Konkurrenz Zuwachs bekommen, sodass es sicher bis zum Ende der Saison spannend bleiben wird. Das zweite Team spielt in der Freizeitliga, sprüht vor Begeisterung und hatte nach fünf Spielen schon sieben Punkte erkämpft. Die Spieler dieses Teams sind

überwiegend das erste Mal in einem Ligabetrieb unterwegs und Lampenfieber ist nun ein neuer Begleiter für sie. Doch das meistern sie großartig. Hier ist auch noch Platz für viele weitere Anfänger, die sich mal im Ligabetrieb beweisen möchten.

Die Abteilung plant, in der nächsten Saison mindestens drei Teams zu melden, denn nach einem möglichen Aufstieg in die Landesliga wäre wieder Platz in der Bezirksliga. Das schöne dabei ist, dass gemischte Teams antreten können. Herren, Damen, Junioren und Juniorinnen spielen gemeinsam. Somit ist Darts auch als Familiensport wunderbar geeignet.

# SO TECH

**MÖBELTECHNIK IM GRIFF :)**



EUROPAS FÜHRENDER ONLINE-SHOP  
FÜR MÖBEL- UND KÜCHENTECHNIK

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

S&O Handelsgesellschaft mbH | Speckstraße 3 | 33775 Versmold

## Die Weltmeister kommen aus Hamburg Sensationeller Erfolg bei ICO-Weltmeisterschaft für HNT-Showteam



Das DJJV-Showteam der HNT hat bei der Weltmeisterschaft der International Combat Organisation (ICO) vom 19. bis 22. Oktober im englischen Hull einen sensationellen Erfolg gefeiert. Die elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer der HNT gewannen in 13 Kategorien insgesamt 26 Medaillen, davon neun Gold-, zehn Silber- und sieben Bronzemedailles. In jeder Kategorie, in der das Team antrat, konnte mindestens eine Silbermedaille gewonnen werden. Jeder aus dem elfköpfigen Hamburger Showteam ist mit mindestens einer Medaille von der Weltmeisterschaft zurückgekehrt. In der Königsdisziplin „Team Weapon Forms Intermediate Musical“ gelang sogar der Sieg gegen das herausragende Team aus Simbabwe. Damit hat das HNT-Showteam seine bisher erfolgreichste Weltmeisterschaftsteilnahme seit 2004 hingelegt. Das Team hat Deutschland vorbildlich vertreten und

mit seinen hochkarätigen Darbietungen das Publikum in Hull begeistert. Die Vorstellungen des Teams wurden mit großem Applaus und teils Standing Ovations bedacht. Als zusätzliche Auszeichnung durfte das Hamburger Showteam als einziges Team am Abschlussstag der Weltmeisterschaft noch zwei Präsentationen vor dem gesamten Publikum durchführen. „Ich bin überwältigt von der Leistung meines Teams“, sagte Trainer Hans Kautz. „Die Jungs und Mädels haben sich in den letzten Monaten intensiv auf diese Weltmeisterschaft vorbereitet. Sie haben alles gegeben und sind mit einem sensationellen Ergebnis belohnt worden.“ Mit dem Erfolg des HNT-Showteams hat Deutschland bei der Weltmeisterschaft der ICO insgesamt 36 Medaillen gewonnen, davon 16 Gold-, elf Silber- und neun Bronzemedailles. Damit belegt Deutschland Platz 4 im Medaillenspiegel.

## Zwei Titel beim Europacup Platz 1 auf europäischer Rangliste

Am 11. November fand im brandenburgischen Karstädt der Europacup der Showteams im Kampfsport statt. Das DJJV-Showteam der HNT unter der Leitung von Hans Kautz nahm in fast voller Stärke mit 19 jugendlichen Sportlerinnen und Sportlern teil.

In den drei alters- und stiloffenen Kategorien errang das HNT-Team zwei Siege und einen Vizemeistertitel. Damit waren die Hamburger das erfolgreichste Team. Einer der beiden Siege gelang in der Königsklasse, der Teamvorführung. Den zweiten Erfolg schafften Arina und Maxim in der Synchronklasse für Paare. Christian Herbst holte den zweiten Platz in den Einzelformen. Alle drei hatten erst eine Woche zuvor in der Kyu-Prüfung den nächsten Grad erreicht.

„Trainingserfolg und Wettkampfergebnisse bedingen sich offenbar gegenseitig“, freute sich Hans Kautz. Mit den herausragenden Erfolgen – zunächst im Mai bei den British Open, danach im Oktober bei der Weltmeisterschaft in England und beim Europacup im November – steht das DJJV-Showteam der HNT erneut auf dem ersten Platz der europäischen Rangliste der wichtigsten Kampfsportverbände.



## Erfolgreiche Prüfungen Ju-Jutsu-Nachwuchs gut vorbereitet

Neun Sportlerinnen und Sportler traten am 3. November zur Kyu-Prüfung (Gürtelprüfung Schüler) an. Alle hatten sich über das Jahr gut vorbereitet und konnten so durch gute Leistungen die anspruchsvolle Prüfung erfolgreich bewältigen. Herausgehoben hat Prüfer Michael Richter dabei die Leistung von Arina Jekel, die mit dem DJJV-Showteam der HNT schon mehrere Weltmeistertitel gesammelt hat. Aber auch die übrigen Prüflinge wussten zu überzeugen und konnten die neu erworbenen Gürtel gleich ausprobieren. Es wird bunter in der Ju-Jutsu Abteilung!

## Sport und Geselligkeit

### HNT-Tanzabteilung blickt zurück auf ein erfolgreiches Jahr

Das Jahr 2023 fing für die HNT-Tanzabteilung mit der lieb-gewonnenen Tradition des Neujahrstanzes der Line Dancer an. Nachdem das Training für die Line Dancer und die Standard-Latein-Tänzer wieder begonnen hatte, starteten auch schon die ersten Workshops in beiden Sparten: Der Line Dance-Workshop für Anfänger, der im Januar begann, war ein voller Erfolg. Über 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollten nach dem Kurs unbedingt weitermachen und sind nun Mitglieder der HNT-„Jolly Boots Familie“ geworden. Aufgrund der großen Resonanz wurde eine neue Anfängergruppe gegründet.

Ebenfalls erfolgreich war der vierwöchige Schnupperkurs „Wiedereinsteiger für Standard & Latein“ im Februar. Acht Paare hatten sich für den Kurs angemeldet und waren mit viel Freude dabei. Einigen Paaren hat es so gut gefallen, dass sie sich nach dem Kurs in der Tanzabteilung als neue Mitglieder angemeldet haben.

Anfang Februar gab es den ersten von insgesamt vier „Black Coffee“-Tanznachmittagen der Line Dancer im Jahresverlauf. Ebenfalls im Februar fand die Abteilungsversammlung statt. Hier gab es unter anderem einen besonderen Dank an Norbert Siats, der nun schon seit zehn Jahren in der Leitung der Tanzabteilung und seit 2019 1. Vorsitzender der Tanzabteilung ist, für sein Engagement.

Die Tanzabteilung beteiligte sich im Frühjahr auch am Feriencamp „Dance“. An dieser Veranstaltung nahmen insgesamt 19 Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren teil und bekamen von unseren Trainern Caro und Volker einen kleinen Einblick in den Line Dance.

Im April haben wir wieder einen Abiball-Tanzkurs angeboten, der sich an Schulabgänger, Eltern, Großeltern und Lehrer richtete. Für diesen Kurs hatten sich 18 Interessierte angemeldet, darunter 16 Schülerinnen und Schüler, die in vier Wochen fit für die Tanzfläche gemacht wurden.

Am 29. April konnte nach 1279 Tagen Pause endlich wieder die Line Dance Party der Jolly Boots stattfinden. Passenderweise fiel die vierte Auflage der „Dance with Friends“-Party auf den Welttanztag. Mit 19 befreundeten Gruppen wurde ausgiebig gefeiert und der neue Tanzboden im Landhaus Jägerhof eingeweiht.

Im Sommer fand das Training der Line Dancer wieder auf dem Hartgummiplatz im HNT Sportpark Opferberg statt. Da dort, anders als in der Halle, jeweils zwei Gruppen zusammen trainieren, hat das Training neue Kontakte und ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit geschaffen.

Ein Highlight für die Line Dancer war in diesem Jahr auch wieder der lange „Black Coffee“-Tag, zu dem wir wieder Casey, einen befreundeten Trainer und Choreografen, eingeladen hatten. Er brachte uns drei neue Tänze bei und hat im Anschluss noch lange mit uns getanzt.

Außerhalb des Vereins haben die Jollys auch in diesem Jahr wieder viele Gelegenheiten genutzt – wie etwa das Countryfest in Radbruch, die Tanztees in Hörsten oder die Line Dance Partys bei Casey in Bremen –, um mit vielen anderen Line Dance-Gruppen zusammen zu tanzen. Auch bei den Stadtteilstesten waren wir im September wieder vertreten: Beim Dorffest in Neuwiedenthal hatten die Jolly Boots einen Auftritt, bei dem ganz spontan zwei Nachwuchstalente der Jolly Boots teilnahmen, die erst im Januar dieses Jahres mit dem Line Dance angefangen hatten. Und auch bei „Neugra-

ben Erleben“ zeigten die Line Dancer ihr Repertoire. Aber auch die Standard- und Lateintänzer – vertreten durch Christiane, Thomas, Sandra, Matthias, Elke und Stefan – gaben dem gut gelaunten Publikum Einblicke in die Vielseitigkeit des Tanzsports und präsentierten eine tolle Darbietung.

Im September haben wir zur Abwechslung einmal eine Veranstaltung ohne Tanzbezug angeboten. Wir konnten Kriminalhauptkommissar a.D. Wolfgang Ketels vom Bund Deutscher Kriminalbeamter dazu gewinnen, uns mit einem Vortrag über die Tricks und Maschen von Betrügnern, und wie man sich davor schützen kann, aufzuklären und uns für derartige Betrugsmaschen zu sensibilisieren.

Als letzten Workshop gab es im September einen weiteren Schnupperkurs Standard & Latein, der mit zehn Paaren wieder gut angenommen wurde. Die Weihnachtsfeier, mit der wir das Jahr ausklingen lassen wollen, findet in diesem Jahr wieder als gemeinsame Veranstaltung beider Abteilungs-sparten im Landhaus Jägerhof statt. Außerdem ist noch ein gemeinsames Weihnachtstanzes aller Line Dance-Gruppen in der Falkenberghalle geplant.

Wir freuen uns, dass die Tanzabteilung so erfolgreich ist und immer mehr Menschen für das Tanzen begeistert. Wir sind gespannt, was das nächste Jahr bringt und freuen uns auf weitere tolle Veranstaltungen und Kurse. Wir bedanken uns bei allen, die uns dieses Jahr unterstützt haben, wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2024.

**Zahnarztpraxis Zahnperle**  
www.zahnperle.de Tel. 040-79 00 45 10

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

Damit auch Sie entspannt lächeln können!

Larissa Nichelmann - Irina Rose - Zahnärztinnen - Arzthaus Neu Wulmstorf - Bahnhofstraße 26

Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!

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

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

## Über 800 Tänzerinnen und Tänzer Die Just Dance Competition begeistert Teilnehmer und Zuschauer

Die Bewegungen sind perfekt getimt, jeder Schritt auf den Beat der Musik abgestimmt. So synchron wie möglich, hundertfach im Training geprobt. Mit dem letzten Beat noch eine Drehung, dann stehen die 15 Tänzerinnen und Tänzer still, die Halle bricht in lautem Jubel aus. So geht das an diesem Samstag den ganzen Tag. Kaum ein Auftritt in der CU Arena, der von den Zuschauern nicht mit Riesenapplaus und lauten Jubelschreien gefeiert wird – und das vollkommen zurecht! Denn am 30. September waren wieder hochklassige Hip-Hop-Gruppen aus ganz Deutschland bei der Just Dance Competition am Start.

Nicht nur deshalb war die JDC 2023 ein großer Erfolg: Über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dazu 800 Vorverkaufstickets und knapp 300 verkaufte Karte vor Ort sind Rekordzahlen. Das zeigt, dass das Hip-Hop-Event nicht nur bei den Tänzerinnen und Tänzern großen Anklang findet, sondern auch bei den Zuschauern aus der Region immer beliebter wird. „Anders als in den Jahren zuvor haben wir auch mit unseren Merchandising-Artikeln dieses Mal offensichtlich einen Nerv getroffen. Bereits um 11 Uhr waren unsere Artikel aus 2023 vollständig ausverkauft“, erzählt Simon Keisef aus dem Orga-Team.

Zu dem Zeitpunkt war die 6. Just Dance Competition eigentlich erst warmgelaufen. Einen ganzen Tag lang kämpften die Tanzformationen in den Kategorien „Kids“, „Juniors“ und „Adults“ ums Weiterkommen. Über mehrere Runden sahen die Zuschauer unzählige mitreißende Auftritte. Für ein Highlight sorgten auch die fünf Juroren, die zwischen der Punktevergabe selbst mit einem Show Case auf der Bühne standen. „Ein weiterer besonderer Moment war das Klavierstück unseres Crew-Mitglieds Julie Ehler“, sagt Simon. „Obwohl sie erst 18 Jahre alt ist, hat sie die Herausforderung souverän gemeistert und für große Begeisterung in der Halle gesorgt. Wir freuen uns, auch jungen Talenten außerhalb des Tanzens eine Plattform bieten zu können.“

Es war wieder beeindruckend, was das ehrenamtliche Orga-Team mit Simon, Layla Zuchold, Aileen und Nina Sickert, unterstützt von Simona Sickert und der HNT, auf die Beine gestellt hat. „Wir sind sehr zufrieden mit der Veranstaltung in diesem Jahr, haben aber auch bereits eine Vielzahl an Ideen für 2024“, sagt Simon. „Wir freuen uns, mit dieser Veranstaltung ein tolles Ereignis für den Stadtteil bieten zu können.“



können und bedanken uns bei unseren Sponsoren, Spendern und der gesamten JDC-Crew für die großartige Unterstützung.“

**Für alle News und Infos rund um das Event folgt der JDC auf Social Media:**

**Instagram: @justdancecompetition\_est2015**

**Facebook: @JustDanceCompetition**



Fotos: DerSportfotograf

## HNT Irish Dance Academy zweifacher Europameister U11-Team verteidigt Titel – Angelina Sziegat erfolgreich als Solotänzerin



Am zweiten Novemberwochenende fanden in Basel die Western European Open Championships der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) statt. Die HNT Irish Dance Academy war mit 15 Tänzerinnen vertreten und konnte die Erfolgsserie der vergangenen Jahre fortsetzen. Höhepunkt waren die beiden EM-Titel in den Mannschaftswettbewerben. Das U11-Team der HNT verteidigte in den traditionellen Gruppentänzen seinen Titel aus dem vergangenen Jahr und landete in der Kategorie „Four Hand“ einen Doppelsieg. Hinzu kamen zahlreiche weitere überzeugende Leistungen in den Einzel- und Mannschaftsdisziplinen. Leiterin Anna Krüger freute sich außerdem über die Breite im Kader: „Die Altersspanne lag zwischen neun und 42 Jahren. Wir hatten gleich mehrere Erwachsene, die im Anfängerniveau ‚Beginners‘ erstmals an den Start gegangen sind.“

Von allen HNT-Starterinnen war die von Anna Krüger, Jenny Paatz und Birgit Engelken gecoachte Angelina Sziegat mit großem Abstand die erfolgreichste. Die 15-Jährige ertanzte gegen ihre zum Teil deutlich älteren Gegnerinnen herausragende Platzierungen und dominierte ihre Alterskategorie „Under 18“. In der dritten der insgesamt vier Leistungsstufen, dem „Intermediate Level“, gewann sie mit der „Light Jig“, „Slip Jig“ und „Single Jig“ drei von vier Einzeltänzen und stand ganz oben auf dem Podest. Nur im sogenannten „Reel“ musste sie sich mit Platz zwei zufriedengeben. Durch einen zusätzlichen Sieg in den „Intermediate Premierships“ wurde sie nicht nur als beste Tänzerin ihrer Altersklasse ausgezeichnet, sondern stieg gleich in fünf Soft- und Hard Shoe-Tänzen vom „Intermediate Level“ ins höchste Level „Open“ auf. Dort darf sie sich als erste Tänzerin der HNT Irish Dance Academy ab sofort mit den besten Gegnerinnen und Gegnern messen.

Nach dem erfolgreichen ersten Wettbewerbstag mit insgesamt 13 Solo-Pokalen und Dutzenden Medaillen gingen am zweiten Tag auch noch fünf Mannschaftspokale an den HNT-Kader. Die achtköpfige U11-Auswahl verteidigte den Vorjahrestitel in den traditionellen Gruppentänzen. Somit stellte bereits zum vierten Mal in Folge der von Krüger vorbereitete Leistungskader den Sieger bei den jüngsten Céilí-Teams der Kinder und Jugendlichen. In der über zwei Runden gewerteten Kategorie „Four Hand“ (Quartett) gelang im Vergleich zum Vorjahr sogar eine Steige-

rung: Nach dem letztjährigen Vizetitel in der Altersklasse „Under 11“ gelang dieses Mal ein Doppelsieg. Die beiden U16-Teams der HNT platzierten sich in einer großen und starken Altersgruppe sowohl mit ihrem Céilí als auch im Four Hand auf dem vierten Platz.



**Besonderes Debüt für Steffi (links Mitte) und Anne (rechts Mitte): Bisher hatten die beiden immer ihre Töchter zu den Wettkämpfen begleitet. Bei den Western European Open Championships 2023 standen sie nun erstmals selbst im Anfängerniveau „Beginners“ auf der Bühne. Im Anschluss konnte der erfolgreiche Einstand gemeinsam mit den Töchtern gefeiert werden. Ihr habt auch Lust auf Irish Dance bekommen und möchtet es ausprobieren? Die Sparte freut sich über jeden Erwachsenen von 20+ bis 70+, egal ob mit oder ohne tänzerische Vorkenntnisse! Meldet euch bei Interesse gerne bei Anna Krüger, E-Mail [a.krueger@hntonline.de](mailto:a.krueger@hntonline.de).**



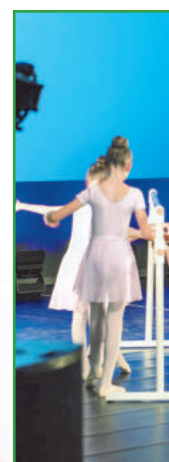
## Großer Auftritt: HNT Sommer-Gala 2023

**Nach vierjähriger Unterbrechung war es dieses Jahr endlich wieder so weit: Am 4. Juli hieß es „Vorhang auf“ und „Toi toi toi“ für rund 200 kleine und große Tänzerinnen und Tänzer der HNT.**

In noch größerem Rahmen als in den Vorjahren präsentierten die Breitenportklassen und Leistungskader aus den Sparten Ballett und Irish Dance ihr Können und ihre Lernfortschritte in den Stilen Kreativer Kindertanz, Klassisches Ballett, Charaktertanz und Irish Dance auf der Bühne des STADEUM in Stade.

Dem Publikum wurde unter der Leitung und Moderation von Anna Krüger ein knapp drei Stunden langer Einblick in das wöchentliche Training, die aktuellen Proben sowie Hintergründe der Ballettgeschichte gegeben. Das Programm endete mit den erfolgreichsten Wettbewerbstänzen der vergangenen Wettbewerbe und Meisterschaften sowie den Debüts für die kommende Saison 2024.

Für viele der ganz jungen Tänzerinnen war es der erste Auftritt überhaupt. Sie wurden von den gut 500 Zuschauern ebenso mit begeistertem Applaus gefeiert wie die routinierten und titelgekrönten Tänzerinnen der HNT-Ballett-Compagnie und HNT Irish Dance Academy.





## Neun Mal pro Woche Training Schwimmen, Radfahren und Laufen: Triathlontalent Robert Harcenko

Er schwamm, fuhr und lief in diesem Jahr von einem Sieg zum nächsten: Robert Harcenko (13) gehört in seiner Altersklasse zu den besten Triathleten in Norddeutschland. Nun ist der Siebtklässler der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg (FiFa) auf dem Sprung in die Kadernmannschaft und könnte dann im kommenden Jahr bei den Deutschen Jugendmeisterschaften an den Start gehen. Dafür trainiert er bis zu neun Mal pro Woche in der Schule, bei der HNT und im Hamburger Perspektivkader. Wir haben mit Robert über seine erfolgreiche Saison und den Spaß am Triathlon gesprochen.

*Lieber Robert, du hast ein sehr erfolgreiches Jahr hinter dir. Hast du im Training irgendetwas anders gemacht?*

Eigentlich nicht. Ich habe in diesem Jahr aber mehr Laufen trainiert. Das ist immer noch meine schwächste Disziplin. Es ist schon besser geworden, aber auf die Konkurrenz fehlt da noch ziemlich viel. Für die Kadersichtung nächstes Jahr muss ich auch noch ungefähr zehn Sekunden rausholen.

*Das heißt, du gehörst zu denen, die mit Vorsprung ins Laufen gehen und dann kämpfen müssen?*

Ja, das war zum Beispiel dieses Jahr beim TriBühne-Triathlon in Norderstedt so. Ich hatte nach dem Schwimmen auf

den Zweiten eine Minute Vorsprung. Ich bin dann noch mit 30 Sekunden Vorsprung ins Laufen gegangen und er ist immer näher an mich ran gekommen. 500 Meter vor dem Ziel war er schon direkt hinter mir. Ich habe dann den Sprint angezogen und es ist noch irgendwie gut gegangen. Im Ziel hatte ich noch fünf Sekunden Vorsprung.

*Wie bist du zum Triathlon gekommen?*

Meine Lehrerin in der Grundschule hatte Flyer verteilt vom Sportprofil der FiFa. Dort habe ich mich beworben und den Sporttest gemacht. Ein paar Wochen später hat meine Mutter dann einen Anruf bekommen vom Triathlon-Trainer Martin Schulz. Ich konnte damals schon sehr gut schwimmen. Deshalb habe ich mich für Triathlon entschieden. Das hat mir von den Angeboten an der FiFa am besten gefallen.

*Was macht dir Spaß am Triathlon?*

Mir gefällt es, dass das Training so unterschiedlich ist. Du kannst laufen, kannst viel schwimmen und ich mag das Radfahren durch die Landschaft. Das hast du bei anderen Sportarten nicht. Beim Triathlon erlebst du sehr viel, zum Beispiel auch das Wechseln im Wettkampf. Das macht mir auch sehr viel Spaß.

*Trainierst du eigentlich auch gezielt das Wechseln?*

Ja, jetzt im Winter trainieren wir meistens mehr Ausdauer. Im Frühjahr werde ich dann das Wechseln mit den Klickpedalen trainieren. Die muss man bei den Deutschen Meisterschaften anziehen. Dafür baue ich mir im Training eine Wechselzone auf, die genauso aussieht wie im Wettkampf, und versuche den Ablauf immer besser zu machen.

*Wenn du mal keine Lust auf das Training hast, gibt es einen Trick, wie du dich trotzdem motivierst?*

Wenn ich mal nicht wirklich Lust habe, denke ich immer an die Zeiten bei den Deutschen Meisterschaften. Wenn ich die mal erreichen möchte, muss ich auch dafür trainieren. Das motiviert mich. Dann ziehe ich auch jedes Training durch.

*Ist bei einem Wettkampf auch schon mal was richtig schiefgelaufen?*

Ich habe mich beim Elbe Triathlon dieses Jahr leicht verschwommen. Ich bin ein bisschen weit nach links abgekommen, habe das aber zum Glück noch rechtzeitig gemerkt. Dadurch habe ich etwas Zeit verloren und danach hat auch der Wechsel nicht so gut geklappt. Nach dem Radfahren bin ich aber noch gut ins Lauf gekommen.

*Hast du ein besonderes Ritual vor Wettkämpfen?*

Ich bin dann gerne allein, schau mir die anderen Starts an und höre auch meistens Musik. Und ich gehe immer noch mal in die Wechselzone, obwohl ich da schon dreimal war. [lacht] Ich gehe da zur Sicherheit immer noch mal rein, einfach auch für das Gefühl. Und ich schaue dann auch, ob alles von meinen Sachen noch an der richtigen Stelle ist.

*Was sind deine Ziele für das kommende Jahr?*

Mein Ziel sind die Deutschen Meisterschaften. Und ich möchte auf jeden Fall meine Laufleistung verbessern.





## Am HNT-Nachwuchs führt kein Weg mehr vorbei Erfolgreiche Partnerschaft von Schule und Verein

Vor fünf Jahren spielte Triathlon in der HNT noch eine Nebenrolle, eine Nachwuchsabteilung gab es nicht. Seitdem hat sich einiges geändert. Inzwischen führt am HNT-Triathlon-Nachwuchs in Hamburg kein Weg mehr vorbei. Das zeigen nicht zuletzt die Erfolge im KidsCup 2023, einer aus fünf Wettkämpfen bestehenden Rennserie des Hamburger Triathlon-Verbandes (HHTV).

Begonnen hatte alles ganz klein: An der HNT-Partnerschule, der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg (FiFa) wurden fünf Triathleten in die Sportklassen aufgenommen. Mit Martin Schulz kam ein erfahrener Lehrer und Trainer an die FiFa, der bereits in Meiendorf Erfolge im Triathlon verbuchen konnte. Diese ersten Triathleten fanden in der HNT ihre sportliche Heimat und eine Triathlon-Nachwuchsabteilung wurde gegründet.

Inzwischen sind in der Abteilung über 30 junge Triathletinnen und Triathleten aktiv, von denen die meisten auf Wettkämpfen in ganz Norddeutschland an den Start gehen. Ein Großteil besucht auch das Triathlon-Profil an der FiFa, die den Status der Partnerschule des Nachwuchsleistungssports erhalten hat.

An zwei Trainingseinheiten am Vormittag legen die jungen Dreikämpfer die Grundlagen für ihre erfolgreichen Auftritte. Hinzu kommen weitere HNT-Trainingsangebote am Nachmittag. Mit Lars Awiszus hat die HNT zudem einen Trainer gefunden, der selbst aktiver Triathlet ist. Die Kooperation und



enge Zusammenarbeit von Schule und Verein ermöglicht eine optimale sportliche Entwicklung der jungen Talente. Kein Wunder, dass neben Robert Harcenko neun Kinder der Klassen fünf bis acht zum Perspektivkader des HHTV gehören und bereits ein- bis zweimal in der Woche zusätzlich bei Landestrainer Freddy Tychsen trainieren. „Wir sind mit unserer Entwicklung noch längst nicht am Ende“, ist sich Martin Schulz sicher. Von den HNT-Triathleten wird auch in Zukunft einiges zu hören sein.

## Acht Medaillen beim KidsCup Tolle Leistungen bei der Nachwuchswettkampfsrie



Vom Swim & Run in Bahrenfeld Ende Februar bis zum Stadtparktriathlon des FC St. Pauli im September: Insgesamt fünf Stationen umfasste der Kalender des Hamburger KidsCup 2023. An der Nachwuchswettkampfsrie des Hamburger Triathlon-Verbandes (HHTV) können Kinder und Jugendliche zwischen acht und 19 Jahren teilnehmen.

Der HNT-Nachwuchs war in sieben Altersklassen (Doppeljahrgänge) vertreten und darf bei der großen Abschlussfeier am 16. Dezember gleich acht Medail-

len in Empfang nehmen. Robert Harcenko (Altersklasse Schüler A), Amina Reich (Schülerinnen B, Foto rechts) und Lilly Gatzka (Schülerinnen C) gewannen die Gesamtwertung in ihrer Altersklasse. Bei den Schülerinnen B sammelte das HNT-Team gleich einen kompletten Medallensatz: Hinter Amina schafften Ida Kays und Lotta Wietbrok den Sprung auf's Podest.



### HNT-Medallengewinner 2023:

Schüler A:

1. Robert Harcenko

Schülerinnen C:

1. Lilly Gatzka

Schülerinnen B:

1. Amina Reich  
2. Ida Kays  
3. Lotta Wietbrok

Schülerinnen A:

3. Emma Riechardt  
3. Diana Burlutzki

weibliche Jugend B:

2. Svea Hitzwebel

## Ansprechpartner HNT-Triathlon

**Nachwuchs:**

**Martin Schulz**

[martin.schulz@fifa.hamburg.de](mailto:martin.schulz@fifa.hamburg.de)

**Erwachsene:**

**Marek Milewski**

[marek.milewski@alice-dsl.net](mailto:marek.milewski@alice-dsl.net)

## HNT Tennis-Nachwuchs U18-Juniorinnen steigen auf



Die HNT Tennis U18-Juniorinnen haben in der Sommersaison 2023 sensationell den Aufstieg erreicht. Mit drei Siegen und zwei Unentschieden belegten sie den ersten Platz in ihrer Staffel mit insgesamt sechs Mannschaften. Zwei wichtige Unentschieden gegen die starken Konkurrentinnen vom TGBW und dem THC Altona-Bahrenfeld legten den Grundstein für den Erfolg. Dank des Aufstiegs spielen die HNT-Juniorinnen in der nächsten Sommersaison in der Klasse III. Wir gratulieren den Spielerinnen Joy Eubele (Foto v. links), Luisa Külper, Marie Külper, Lumina Doku und Sophia Stabel (nicht auf dem Foto) zum Aufstieg und wünschen ihnen viel Erfolg für 2024.

## HNT Judoka bei Kata-WM Johannes Kröger in Abu Dhabi dabei

Für die erfolgreichen Hamburger Judoka Sönke Schillig und Johannes Kröger (HNT) ging es Ende Oktober zum nächsten großen internationalen Wettkampf. In Abu Dhabi nahm das Duo an der Kata-Weltmeisterschaft in der Kategorie „Kime no kata“ teil. Als Vierte ihres Hauptrunden-Pools verpassten die beiden Hamburger knapp das Finale der besten sechs Paare und belegten schließlich Rang sieben. Zuvor hatten Schillig/Kröger bei den internationalen Deutschen Kata-Meisterschaften in Maintal Anfang Oktober ihr Können gezeigt. Dort gab es in diesem Jahr aufgrund der geringen Teilnehmerzahl kein Finale in ihrer Kategorie. Deshalb mussten beide gleich alles in ihre erste Kata-Demonstration reinwerfen. Ein großer Fehler in einer Messertechnik kostete die beiden wertvolle Punkte. So beendete das Hamburger Duo den Wettkampf als Deutscher Vizemeister.

## Fitness im Wettkampfmodus Herausforderung für FitHus-Team

Fitness als spannender Wettkampf: Im November machte die Wettkampferie HYROX in den Hamburger Messehallen Station. Mit dabei waren 14 Mitglieder aus dem HNT-Sportstudio FitHus. Normalerweise schwitzt die Gruppe zusammen mit Trainerin Elvira Knittel beim „Functional Training“. Nun wartete eine besondere Herausforderung auf sie. HYROX ist ein Fitness-Rennen und kombiniert acht Läufe über je 1.000 Meter mit acht Fitnessübungen. Immer im Wechsel wird gelaufen und dann wieder ein Workout durchgeführt. Zu den Aufgaben gehören unter anderem das Ziehen eines mit Gewichten bepackten Schlittens, Burpeesprünge, Ausfallschritte mit einem Sandsack auf den Schultern sowie der gute alte Medizinball. Dieser Herausforderung stellten sich beim Hamburger Wettkampf über 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Aber nicht nur in Deutschland kommt diese Fitness-Idee an. Seit den Anfängen von HYROX 2017 hier in Hamburg hat es sich weltweit verbreitet.



Die FitHus-Gruppe hatte mächtig Spaß bei diesem besonderen Fitness-Event!

# SO FÜHLT SICH GLÜCK AN!

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN.



**GlücksSpirale**






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



**790 MILLIONEN**

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

LOTTO-HH.de

## Rücken in Balance Gleichgewicht & Stabilität

Ihr wollt eurem Rücken etwas Gutes tun? Dann schaut doch mal **donnerstags** um **20 Uhr** in der **Sporthalle Neugraben** (Francoper Straße 32) vorbei. In unserem Kurs „Rücken in Balance“ mit Trainer Jörg Schacht sind noch Plätze frei. Von diesem Training profitiert der ganze Körper. Denn ohne einen sicheren Stand nützt der stärkste Rücken nichts. Daher tun die Teilnehmenden auch etwas für den Bauch und die Beine, stärken ihre Balance und das Gleichgewicht. Schultern und Arme werden ebenfalls trainiert. Ihr kräftigt in diesem Kurs aber nicht nur, ihr mobilisiert und stabilisiert euren Körper und verbessert schrittweise eure Koordinationsfähigkeiten. Auch der Geist kommt so auf seine Kosten.

## Fit und aktiv im Alter Für Bewegung im man nie zu alt



Die **Gymnastikgruppe für Paare** trifft sich immer **mittwochs** von **10.45 bis 12 Uhr** in der **HNT-Vereinshalle**.

## Nordic Walking am Freitag Gesund in der Natur bewegen



Wir sind eine gemischte, lustige Gruppe mit verschiedenen Fitnesslevels im Alter von 45 bis über 80 Jahre. Jeder walkt in seinem Tempo – aber nicht allein! Du musst dich nicht auspowern und aus der Puste kommen. Du bestimmst das Tempo und die Intensität. Also runter vom Sofa und komm vorbei! Wir treffen uns immer freitags um 9 Uhr am Parkplatz Fischbektal (Ecke Schnuckendrift/Hogenbrook). Info & Anmeldung bei Kristiane Köpke, Mobiltelefon 0176 82286-386 oder E-Mail [Kristiane38k@gmail.com](mailto:Kristiane38k@gmail.com).

## 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



## Seit fünf Jahren: Frauenfußball in der HNT HNT Fußballfrauen spielen in der altersübergreifenden Sonderklasse

Seit inzwischen fünf Jahren gibt es unsere Frauenmannschaft in der HNT-Fußballabteilung. Anfänglich waren wir 10 bis 12 motivierte Frauen, meist Mütter von Fußballkindern, die einfach nur etwas kicken wollten. Während der Pandemie reduzierten sich die Mitglieder leider zunehmend, sodass das Training teilweise sogar ausfallen musste. Dank einiger Führungsspielerinnen, die das Team immer wieder zusammenhielten, sowie auch geselligen Abenden abseits des Fußballplatzes trotzten wir dieser Krise. Seit fast einem Jahr geht es nun wieder stark bergauf. Wir haben mittlerweile mit dem engagierten und ambitionierten Trainer Bernd Jacobsen eine gute Verstärkung bekommen und uns Anfang des Jahres sogar für den Spielbetrieb entschieden. Seit Anfang September spielen wir jetzt in der Sonderklasse der Frauen in der Kreisebene des Hamburger Fußball-Verbands, da unser Kader 16-jährige Mädchen bis Frauen über 40 umfasst. Dabei steht der Spaßfaktor in dieser bunt gemischten Gruppe ganz weit vorn. Einige Spiele konnten wir aber auch schon für uns entscheiden. Falls wir das Interesse der einen oder anderen geweckt haben oder ihr einfach mal zuschauen wollt: Unsere Heimspiele finden immer auf der Sportanlage im HNT Sportpark Opferberg statt. Weitere Infos findet ihr unter [hntonline.de/fussball](http://hntonline.de/fussball) und die Spieltermine auf [fussball.de](http://fussball.de).



## Sie haben den richtigen „Dreh“ raus Hula Hoop macht Spaß und ist ein echtes Fitnessstraining



Bei der HNT steht seit einem knappen Jahr jede Woche das „Hullern“ auf dem Programm. Im Januar ging es mit den ersten Hula Hoop-Kursen los, inzwischen hat die Gruppe von Trainerin Jennifer Weßeloh den „Dreh“ mehr als raus. Im September standen sie schon beim Stadtteilstück „Neugraben erleben“ auf der Bühne und ernteten jede Menge Applaus für ihren Auftritt. Das Hula Hoop-Training macht einfach Spaß und sorgt bei allen für große Begeisterung. Es ist

aber eben auch ein echtes Fitnessstraining. Mit dem Hullern wird die Körpermitte gestärkt. Es trainiert nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern auch der Rücken und der Beckenboden profitieren davon. Daraus kann eine bessere Haltung resultieren. Das merken auch die Teilnehmerinnen des neuen Anfängerkurses. Sie sind seit Ende September fleißig am Üben. „Auch wenn man es beim ersten, zweiten Mal nicht schafft, den Reifen oben zu halten, ist es wichtig weiter zu üben“, sagt Jennifer. „Hula Hoop kann wirklich jeder lernen. Es ist reine Übungssache.“

## Floorball: Bist Du dabei? Rasant und leicht zu erlernen

Hast du schon mal einen Floorball-Schläger in der Hand gehabt? Wenn nicht, dann wird's höchste Zeit! Das Spiel mit dem Leichthockeyschläger und dem löchrigen Plastikball ist rasant, bringt viel Spaß und ist vor allem leicht zu erlernen. Unsere Floorballer treffen sich freitags um 16 Uhr in der Sporthalle im HNT Sportpark Opferberg (Cuxhavener Straße 271a) – und sie können noch Verstärkung gebrauchen. Gesucht werden Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 16 Jahren. Einfach vorbeikommen und ran an die Schläger!

## Tischtennis: Titel bei Bezirksmeisterschaften Jugendmannschaft wird Vizemeister in ihrer Spielklasse

Die vier Herrenteams der HNT-Tischtennisabteilung sind unterschiedlich stark in die Saison 2023/2024 gestartet. Für drei von ihnen ist der Aufstieg in die nächste Spielklasse weiter das Ziel. Die Jugendmannschaft hat in ihrer Spielklasse erneut den Vizemeistertitel erspielt. Große Erfolge gab es im Oktober bei den Bezirksmeisterschaften Hamburg-Süd in Jork. Ansch Mehra gewann den Titel im Jugendeinzel U19. 2022 hatte er hinter seinem Teamkollegen Rishad noch den Platz 2 belegt. Peter Hommel gewann, wie im letzten Jahr, in der Altersklasse Ü60 Bronze. Bei der Qualifikation zu den Hamburger Einzelmeisterschaften (HEM) waren von der HNT nach längerer Zeit wieder Kinder ab 10 Jahren am Start. Poyraz Zeybek konnte sich bei seinem ersten Wettkampf über seine ersten zwei Siege freuen. Nach insgesamt vier Matches verpasste er jedoch leider die nächste Runde. Für die U19-Spielerinnen und Spieler ging es in November ebenfalls um die HEM-Quali. Mit dabei waren auch vier Jugendliche der HNT. Zweimal verpasste der Nachwuchs hauchdünn die Qualifikation für das Hauptfeld. Nun heißt es, sich wieder sammeln und beim nächsten Mal erneut auf Sieg spielen.

## Neu im HNT-Team

### Verstärkung im HNT-Sportbüro und engagierter Nachwuchs

Wir freuen uns, dass wir in den vergangenen Monaten einige neue Kollegen in der HNT-Verwaltung begrüßen durften. Seit Anfang September ist **Juliane Bernard** (Foto) Teil unseres Sportbüro-Teams. Dort steht sie euch jetzt gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen mit Rat und Tat zur Seite, egal ob es um eure Mitgliedschaft, unsere Sportangebote oder andere Fragen rund um die HNT geht. Wir hoffen, du könntest dich schon gut einleben, und heißen dich auch an dieser Stelle noch einmal herzlich willkommen.



men, liebe Jule! Ebenfalls neu mit an Bord sind unsere Freiwilligendienstleistenden **Anastasia Malyschew** und **Ariana Rodrigues de Azevedo** sowie unsere neue Auszubildende **Joni Matern**. Anastasia hat ihren Dienst bereits Anfang August begonnen und Ariana ist im September zu uns gestoßen. Joni hat ihre Ausbildung zur Sport- & Fitnesskauffrau ebenfalls mit etwas Verspätung begonnen. Alle drei unterstützen uns tatkräftig, sowohl in der Verwaltung als auch in der Sporthalle bei Kooperationskursen und Sportangeboten. Wir wünschen den dreien eine schöne und erfolgreiche Zeit bei der HNT. Wir freuen uns, dass ihr Teil unseres Teams seid!

## Gesucht: Helfer (m/w/d) für unsere Kindergeburtstage

Du bist sportbegeistert, magst den Umgang mit Kindern und möchtest dich engagieren? Wir suchen derzeit Unterstützung für die Betreuung der HNT Kindergeburtstage. Unsere sportlichen Geburtstagsfeiern sorgen bei den Kids regelmäßig für große Freude. Wenn du Lust hast, sonntags fröhliche Kinderaugen mit kleinen Sportspielen zu begeistern und jeden Geburtstag zu einem einzigartigen Erlebnis zu machen,

dann bist du bei uns genau richtig. Wir nehmen dich an die Hand und unterstützen dich in der Vorbereitung. Bei Bedarf qualifizieren wir dich zusätzlich und du erhältst für deine Mühen auch eine Aufwandsentschädigung. Klingt verlockend? Dann melde dich bei Michael Gischkat [m.gischkat@hntonline.de](mailto:m.gischkat@hntonline.de). Mehr Infos zu unseren Kindergeburtstagen findest du unter [hntonline.de/kids](http://hntonline.de/kids).

Wir sind derzeit auch auf der Suche nach einer **Betreuungsperson (m/w/d) für Schulkooperationen.**

Diese und weitere Stellenanzeigen findest du unter [hntonline.de/karriere](http://hntonline.de/karriere)



Mitglieder werben Mitglieder



## Weitersagen & doppelt sparen!

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

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

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

## HNT-Leichtathleten Vierter bei Team-DM U16 Gute Leistungen auch beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“

Die Kooperation im Nachwuchsleistungssport zwischen der HNT und der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg (FiFa) hat mit der Teilnahme an der Team-DM U16 und am Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ ihren diesjährigen Höhepunkt erreicht. Bei den Deutschen Team-Meisterschaften in Berlin verfehlte der Leichtathletik-Nachwuchs der HNT Mitte September nur um wenige Punkte eine Podestplatzierung.



Die Hamburger belegten am Ende mit 11.246 Punkten den vierten Rang in der Altersklasse U16 hinter dem TSV Bayer 04 Leverkusen, der Startgemeinschaft aus Mannheim und dem LAC Berlin. Dank vieler persönlicher Bestleistungen lag das HNT-Team knapp 1.000 Punkte über der Qualifikationsleistung. „Das ist ein tolles Ergebnis“, freute sich HNT-Trainerin Houssaina Dridi. „80 Prozent unserer Athleten haben persönliche Bestleistung erzielt. Darauf können alle sehr stolz sein.“ Von Beginn an purzelten im HNT-Team die persönlichen Bestwerte. Für die beste Einzelplatzierung sorgte Felix Nicklisch. Er wurde in 2:03,06 Minuten Zweiter über 800m. Mit dieser Zeit knackte Felix zudem die D-Kadernorm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Gleiches gelang Nils Hofmann mit einer Zeit von 11,11 Sekunden über die 80m Hürden. Eine ebenfalls starke Vorstellung lieferte Luca Rüpke als Vierter über 3.000m in 9:56,10 Minuten ab. Die 4x100m-Staffel der HNT lief an ihren gerade Anfang September verbesserten Hamburger Rekord heran, blieb mit 45,14 Sekunden aber rund vier Zehntel über der eigenen Bestleistung. Damit belegte das Quartett bestehend aus Nils Hofmann, Lasse Schmidt, Felix Nicklisch und Jan Borstelmann Platz zwei.

Kurz darauf folgte das Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin. In der Wettkampfkategorie III belegte das Team der FiFa mit 7.866 Punkten einen hervorragenden sechsten Platz. Auf den Plätzen eins bis fünf landeten die

ehemaligen Kadernormen und heutigen Bundesstützpunkte aus Halle, Potsdam, Erfurt, Chemnitz und Berlin. Für die besten Einzelergebnisse sorgten Felix Nicklisch über 800m (2:07 Min.), Jan Borstelmann über 75m (9,20 Sek.) und im Kugelstoßen (11,52 m) sowie Rayen Braham im Ballwurf mit starken 72,50 m. Die WK-II-Mannschaft der FiFa erreichte zum Abschluss der drei Wettkampftage beim Bundesfinale den 14. Platz. Leider konnte die erste 4x100m-Staffel das Staffelholz nicht ins Ziel bringen, sodass nur die zweite Staffel in die Wertung kam. „Die Lehrer und Trainer sowie alle Athleten sind stolz auf die erzielten Leistungen“, freute sich HNT-Präsident Mark Schepanski, der das Team nach Berlin begleitet hatte.

## Senioren-Meisterschaften Gute Platzierungen für HNT-Team

Mit neun Damen war das Seniorinnen-Team der HNT Leichtathletik Ende August zur 49. Deutschen Team-Meisterschaft in Troisdorf angereist. Nach den ersten beiden Disziplinen, dem Diskuswurf und dem 800m Lauf, lag das HNT-W40-Team auf dem zweiten Platz hinter dem starken Team der StG Equipe Saar. Beim folgenden 100m Sprint passierte es dann: Sabine Frommann verletzte sich kurz nach dem Start und konnte den Wettkampf nicht beenden. Trotz aller Anstrengungen – Diskuswerferin Silke Hennings sprang in der Staffel ein, 800m-Läuferin Sandra Meyer-Lindloff im Weitsprung – gelang es den Hamburgerinnen nicht, den zweiten Platz zu halten. Sie wurden mit drei Punkten hinter dem Bronzeplatz und 36 Punkten hinter den Vizemeisterinnen mit 5.345 Punkten letztlich Vierte.

Im September folgten die Norddeutschen Senioren-Meisterschaften in Zeven. Besonders groß war da die Freude bei Regine Paul. Sie freute sich in der Altersklasse W55 über ihren ersten Norddeutschen Meistertitel im Diskuswurf. Mit einer Saisonbestleistung von 26,82m warf sie den Diskus genau zwei Meter weiter als die zweitplatzierte Petra Porbadnik (HSV). Anja Schönemann (W55) sicherte sich ebenfalls mit Saisonbestleistung (29,54 Sek.) den Meistertitel über die 200m. Peter Kehl (M60) sprang als Zweiter im Hochsprung (1,47m) und Dritter über die 200m (28,98 Sek.) zweimal auf das Treppchen. Silber gab es für Dr. Thomas-Jörn Schulz (M60) im Speerwurf (39,55 m) sowie für Sandra Meyer-Lindloff (W45) über 1.500m (5:48,76 Min.).

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

**☎ 040 / 75 49 59 -0**

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

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

## Große Begeisterung für den Süderelbe Halbmarathon HNT-Traditionslauf hatte so viele Anmeldungen wie seit 18 Jahren nicht



Als am letzten Oktobersonntag der Startschuss für den 47. Süderelbe Halbmarathon fiel, war im Start- und Zielbereich so viel los wie lange nicht mehr. 685 Sportler und Sportlerinnen hatten sich für den Traditionslauf der HNT angemeldet – so viele waren es zuletzt vor 18 Jahren. Entsprechend groß war der Trubel an der CU Arena in Neugraben. Von der guten Stimmung unter den Teilnehmenden ließ sich sogar das Wetter anstecken. Statt des gewohnten Hamburger Schmuddelwetters schaute pünktlich zum Halbmarathon die Sonne vorbei. „Wir hatten echt Glück mit dem Wetter“, freute sich Daniel Neidhold, Abteilungsleiter der HNT Leichtathletik. „Es war deutlich schlechter und regnerischer vorhergesagt. Jetzt war es teilweise sonnig, trocken und eine richtig gute Lauftemperatur. Gestört hat nur der starke, böige Wind. Der hat den Teilnehmern auf der Strecke doch einiges abverlangt.“ Wie schon im vergangenen Jahr führte der Süderelbe Halbmarathon von der CU Arena aus über Francop bis zum Wendepunkt in Neuenfelde. Zur Veranstal-

tung gehörten außerdem wieder Läufe über 10 und 5 km, ein 5 km Walking-Wettbewerb und ein 1,2 km langer Kinderlauf. Alle Wettbewerbe zusammen genommen kamen am Ende 550 Läuferinnen und Läufer ins Ziel. Das entspricht ungefähr 80 Prozent der Anmeldungen und sei ein ganz normaler Wert, erklärte Neidhold. Es gibt stets einige, die trotz Anmeldung nicht starten wollen oder können. „Wir sind wirklich begeistert über die Zahl der Anmeldungen und die Zahl der Teilnehmer“, freute sich auch Mathias Thiessen von der HNT. Im vergangenen Jahr hatten nur 327 Läuferinnen und Läufer am Süderelbe Halbmarathon teilgenommen. Da sind die 550 aus diesem Jahr eine klare Steigerung „Es war wirklich wieder eine großartige Veranstaltung mit vielen positiven Rückmeldungen. Das zeigt genau wie die Anmeldezahlen, dass wir vieles richtig machen.“

## Unsere HNT Lauf-Events im Frühjahr 2024

28. Januar Süderelbe-Cross

21. April Hamburger Halbmarathon durch  
das Alte Land, mit Kinderlauf,  
10 km, 5 km und 5 km Walking



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



# ROSENGARTENLAUF 2024

Durch Wald und Heide im Regionalpark Rosengarten. Sonntag, 25. August 2024.

**Volkslauf zur Heideblüte für  
die ganze Familie powered by**

**famila**  
besser als quit!  
Neu Wulmstorf

**Alle Infos hier:**



[www.rosengartenlauf.de](https://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**  
Sportsline-Kids-Lauf U10 **2.000 m**  
BMW B&K-Jugend-Lauf U12 **2.500 m**  
Schlattermund-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 29.02.	Bis 31.05.	Bis 11.08.
400 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
700 m:	EUR 4	EUR 5	EUR 6	EUR 7
2.000 m:	EUR 5	EUR 6	EUR 7	EUR 8
2.500 m:	EUR 6	EUR 7	EUR 8	EUR 9
4.000 m:	EUR 7	EUR 8	EUR 9	EUR 10
5.274 km:	EUR 12	EUR 14	EUR 16	EUR 18
10,549 km:	EUR 15	EUR 18	EUR 21	EUR 24
21,097 km:	EUR 21	EUR 25	EUR 29	EUR 33
50,000 km:	EUR 50	EUR 60	EUR 70	EUR 80

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

### Anmeldung

Über [www.rosengartenlauf.de](https://www.rosengartenlauf.de)  
oder [my.raceresult.com](https://my.raceresult.com)  
Online-Anmeldeschluss: 11. August 2024.  
Nachmeldungen 19.-25. August.  
(Nachmeldegebühr EUR 5,00 bzw.  
EUR 10,00 am Veranstaltungstag)

**Veranstalter**  
HNT Hamburg

Tel 040-703 82 431  
[rosengartenlauf@hntonline.de](https://rosengartenlauf@hntonline.de)



### Streckenverläufe im

**REGIONALPARK  
ROSENGARTEN**

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

### Auszeichnungen

Tolle Medaillen für alle Finisher! Siegerehrung für die Plätze 1-3 mit Pokalen und Sachpreisen. Ehrung für die jüngsten u. ältesten Teilnehmer:innen. Ergebnislisten sowie Urkundendruck im Internet.

### Hinweise

Die ausführliche Ausschreibung mit den detaillierten Teilnahmebedingungen, den genauen Streckenverläufen, der Anreisebeschreibung sowie vielen weiteren Infos findet Ihr auf unserer Homepage.

## Wir lassen die Bälle fliegen! Reformationstag? Halloween? Nein, Sparkassen VolleyGrundschulCup



Am 31. Oktober lud das Volleyball-Team Hamburg kleine Volleyballerinnen und Volleyballer aus den Grundschulen aus dem Hamburger Süden zum Sparkassen VolleyGrundschulCup. 41 Kinder der Grundschulen Arp-Schnitger-Stieg, An der Haake, Am Johannisland, Schnuckendrift, Fischbek-Falkenberg, Alte Forst, Neugraben, Ilmer Barg und Hanseschule (beide aus Winsen an der Luhe) folgten der Einladung und ließen die Bälle fliegen.

VT Hamburg-Trainer Gerd Grün begrüßte die Kinder mit Statuenbauen bei der Erwärmung. Unterstützt vom großen Helfer-Staff der Mädchen aus dem VTH-Leistungszentrum ging es dann weiter mit dem Training: Das Pritschen wurde verfeinert. Die ersten Grundlagen kannten viele der Kinder bereits. Vor und nach den Herbstferien hatte das VTH-Trainer-Team die Kids in den Grundschulen besucht und ihnen einen Einblick in den Volleyballsport gegeben.

Nachdem die kinderspezifischen Regeln für das Turnier erläutert waren, ging es endlich los. Es war beeindruckend, wie die GrundschulKinder die Bälle in der Luft hielten. Es

entstanden tolle Spielzüge und spannende Matches. Die Teams sammelten mit ihren Spielen Stempel auf ihrer Stempelkarte für das abschließende Ranking.

Am meisten sammelten Elias, Martha, Niklas (GS Am Johannisland), Mats, Mateo (GS Schnuckendrift), Veronika, Valeria (GS Alte Forst), Greta und Hennes (GS Arp-Schnitger-Stieg). In spannenden Halbfinals setzten sich Mateo, Mats, Veronika und Valeria durch. Angefeuert von den zahlreichen Eltern und Kindern verwandelten Mats und Mateo in einem spannenden Finale den Matchball. Glückwunsch zum Sieg beim Sparkassen VolleyGrundschulCup 2023!

Aber letztlich verließen alle Kinder die CU Arena als Sieger. Am Glücksrad der Sparkasse Harburg-Buxtehude gab es kleine Geschenke zu gewinnen. Als Partnerschule des Nachwuchsleistungssports informierte die Stadtteilsschule Fischbek-Falkenberg zudem vor Ort über ihr Sportprofil. Nun freuen sich alle auf das GrundschulCup-Turnier am 20. Januar in Eimsbüttel und auch auf das große Hamburger Finale am 20. April.



### Ein Gewinn für alle Erfolgreicher VTH-Spendenlauf

Am 3. Oktober wurde im Sportpark Opferberg wieder für den guten Zweck gelaufen. Insgesamt 58 Teilnehmerinnen und Teilnehmer drehten beim 2. VTH-Spendenlauf fleißig ihre Runden und füllten den Spendentopf wieder ordentlich voll. Stolze 2.263 Euro kamen am Schluss zusammen. Dieser Betrag kommt der NDR-Spendenaktion „Hand in Hand für

Norddeutschland“ und dem VTH-Leistungszentrum zugute. Alle Beteiligten freuten sich außerdem über eine tolle Atmosphäre, die selbst der Regen zwischendurch nicht trüben konnte. Vom Regen ließen sich auch Mila Peters (Foto links) und Emma Riechardt nicht aufhalten. Während Mila mit ihrer Laufleistung die höchste Spendensumme erzielte, legte Emma die längste Distanz aller Teilnehmenden zurück. Die beiden sind damit die Gewinnerinnen des 2. VTH-Spendenlaufs und durften sich über je zwei Kinokarten von „Das Kino“ in Neu Wulmstorf freuen. Herzlichen Glückwunsch! Außerdem vielen Dank an alle Helferinnen und Helfer für die Unterstützung sowie an Jana Wafdi für die Gesamtorganisation des Spendenlaufs.

### Alle VTH-Teams schaffen Quali

Tolles Ergebnis bei den Qualifikationen zur Hamburger Meisterschaft: Alle gemeldeten Nachwuchsteams im Großfeld (6:6) des VT Hamburg haben die Qualifikation geschafft. Damit sind die Neugrabener Volleyballerinnen bei den kommenden Meisterschaften U20, U18 und U16 vertreten. In der Altersklasse U16 erreichten sogar alle drei gemeldeten VTH-Teams sensationell die Qualifikation. Die Finalturniere finden im Januar und Februar statt.



## Noch zwei Liga-Heimspiele im Dezember in der CU Arena Volleyball-Jahr endet mit „Aftergame-Christmas-Party“



Die 1. Damen des VT Hamburg beschließen das Jahr in der Dritten Liga Nord mit zwei spannenden Heimspielen. Am Samstag, 9. Dezember empfängt das Team von Trainer Gerd Grün um 19 Uhr in der CU Arena den USV Potsdam. Eine

Woche später am 16. Dezember folgt um 19 Uhr das Heimspiel gegen die SG Einheit Zepernick. Die beiden Teams aus Brandenburg sind Tabellennachbarn, es geht also um ganz wichtige Punkte. Deshalb schaut vorbei und drückt unseren Volleyballerinnen lautstark die Daumen! Einlass in die CU Arena ist jeweils ab 18 Uhr, Tickets bekommt ihr vor Ort an der Abendkasse. Am 16. Dezember wartet außerdem noch ein Highlight auf euch: Im Anschluss an die Partie gegen Zepernick feiert das Volleyball-Team Hamburg seine „Aftergame-Christmas-Party“ mit Tombola, Essen, Trinken, Tanz, DJ und vielem mehr.

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

Samstag, 09.12., 19 Uhr vs. USV Potsdam

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

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

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

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

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

Alle Heimspiele in der CU Arena –

Am Johannisland 2, direkt am S-Bahnhof Neugraben

**Das Volleyball-Team Hamburg bedankt sich bei allen Sponsoren, Unterstützern und Partnern und wünscht ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

## DIE FREIZEIT-, EVENT- & GOLFLOCATION IN HAMBURG MOORFLEET



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

**GOLF LOUNGE**  
*Resort*



**Sports**.LINE  
DIE TEAMSPORTPROFIS



# TEAMLINE CHANGE by erima

Perfekt für jede Teamsportart!



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



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

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

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

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



**Sparkasse  
Harburg-Buxtehude**