



Die HNT

Ausgabe 2/2024



Handball: Start frei für den HNT-Nachwuchs

Jubiläum: Seit 15 Jahren Line Dance in der HNT

23.9. bis 29.9.: Tage der offenen Tür im HNT-FitHus

So geht Sport heute!

30 FitHus
JAHRE

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

was war das für ein Sportsommer! Die Fußball-EM im eigenen Land, die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris. Ganz viele besondere Sportmomente, große Emotionen. Siege und Niederlagen. Wir haben uns in den vergangenen Wochen aber auch unsere eigenen großartigen Momente geschaffen, zum Beispiel mit einem wunderbaren HNT-Sommerfest oder auch der erfolgreichen Austragung des 5. Rosengartenlaufs. Und wir hatten in unserer Vereinshalle zum ersten Mal ein EM-Public-Viewing. Dank der vielen Kinder, die beim Eröffnungsspiel jeden Treffer des DFB-Teams gefeiert haben, sicher eines der lautesten.

Ich gehe nach diesem großartigen Sportsommer mit einer Riesenportion Begeisterung und Vorfreude in die kommenden Monate. Denn jetzt nach den Sommerferien startet die HNT erst wieder so richtig durch. Für unsere zahlreichen Mannschaften beginnt eine neue aufregende Saison. Viele unserer Sportlerinnen und Sportler stellen sich neuen Herausforderungen. Und andere – so wie ich – stellen nach dem Urlaub fest, dass sie einfach wieder regelmäßiger Sport treiben sollten. Da passt es, dass wir Ende September wieder zu den Tagen der offenen Tür in unser Sportstudio FitHus einladen oder auch mit ganz unterschiedlichen Kursangeboten die Möglichkeit geben, neue sportliche Angebote für sich zu entdecken.

„Neue sportliche Angebote“ ist ein gutes Stichwort. Mit viel Freude können wir verkünden: Die HNT hat nach über 35 Jahren wieder ein Handballteam zum Spielbetrieb gemeldet. Um genau zu sein, sogar mehrere. Wir drücken den Jungs und Mädchen für ihre erste Saison ganz feste die Daumen. Neu im Programm haben wir zudem Schach. Wenn ihr schnell seid, könnt ihr jetzt noch einen Platz in unserem ersten Anfängerkurs ergattern.

Handball und Schach sind zwei tolle neue Angebote bei uns in der HNT. Aber damit ist noch nicht Schluss, da kommt in den kommenden Wochen noch mehr. Das ist ein bisschen wie bei Olympia: Bei uns in der HNT kann man auch immer etwas Neues entdecken. Daher seid gespannt auf das, was noch kommt. Entdeckt die vielfältigen Angebote in unserem Verein, lest die interessantesten Beiträge in dieser Zeitung und freut euch mit uns auf einen wunderbar sportlichen Herbst.

Herzliche 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

Öffnungszeiten

Mo bis Fr

9 bis 11 Uhr

Mo bis Do

16 bis 18 Uhr

HNT-Spendenkonto

IBAN DE96 2075 0000 0004 0152 28

HNT Sportstudio FitHus im BGZ Süderelbe

Am Johannisland 2
21147 Hamburg

Telefon 040 7015774

Telefax 040 7014871

E-Mail fithus@hntonline.de

Öffnungszeiten

Mo bis Fr

8 bis 22 Uhr

Sa und So

10 bis 18 Uhr



Handball-Nachwuchs startet durch Erste Teams beginnen den Spielbetrieb

Handball hatte eine große Tradition in der HNT, gehörte lange fest zum Sportprogramm und trug in 113 Jahren HNT-Geschichte zum großen Erfolg des Vereins bei. Deshalb ist die Freude groß, dass nach über drei Jahrzehnten Pause in der HNT wieder Handball gespielt wird. Nun wurden die ersten Teams für den Spielbetrieb gemeldet. Damit startet unser Handball-Nachwuchs so richtig durch. „Wir haben aktuell eine E-Jugend und eine Minimannschaft und trainieren immer dienstags von 17 bis 18.30 Uhr in der Störtebekerhalle“, berichtet Trainerin Carol Hasse. „Interessierte Kinder sind immer herzlich willkommen. Wir planen auch eine weitere E-Jugend und eine D-Jugend-Mannschaft.“

Zum Start in ihre erste richtige Saison gab es auch brandneue Trikots für die jungen Handballer, zur Verfügung gestellt von der Firma SO-Tech. „Mit unserem Hauptsponsor SO-Tech haben wir einen Partner an unserer Seite, der es uns ermöglicht, Handball in der HNT mit Qualität wieder aufzubauen“, freut sich HNT-Geschäftsführer Mark Schütter. „Als mich Herr Schütter über das Projekt Handball in der HNT informiert hat, ist mir bewusst geworden, dass hier etwas entstehen kann“, sagt Fred Seidel, Geschäftsführer von SO-Tech. „Es bereitet mir große Freude, mich für den Kinder- und Jugendsport einzusetzen. Auch in meiner Heimatregion



Ostwestfalen habe wir ein Herz für den Vereinssport und organisiere in Halle/Westfalen jährlich den Handball SO-Tech Cup mit renommierten Bundesligamannschaften.“ Ein wichtiger Baustein beim Handball-Neustart in der HNT ist Trainerin Carol Hasse „Ich freue mich total, mitzuhelfen, diese tolle Sportart in der HNT wieder aufzubauen“, sagt sie. „Es macht total viel Spaß mit den Kids. Sie sind alle motiviert und freuen sich sehr, dass es endlich mit dem Spielbetrieb losgeht. Eine große Bereicherung ist Finja Schwefel, die uns im Trainingsbereich unterstützt. Und ein großes Lob an die Eltern, die immer hilfsbereit und eine große Stütze sind.“

Anja Schönemann holt WM-Gold mit der Staffel HNT-Leichtathletin gewinnt bei Masters-WM in Göteborg über 4x400 m



HNT-Leichtathletin Anja Schönemann hat bei der Masters-Weltmeisterschaft in Göteborg am letzten Augustsonntag Gold über 4x400 m gewonnen. In der Altersklasse W55 ebnete sie der deutschen Staffel als Startläuferin mit einem beherzten Lauf den Weg zum Weltmeistertitel. Gemeinsam mit Marion Stedefeld, Ulrike Wefers-Fritz und Iris Opitz lief sie in 4:30,25 Minuten zum neuen Meisterschaftsrekord. Die deutsche Staffel siegte mit deutlichem Vorsprung vor den Teams aus Spanien und Hongkong. „Es fühlt sich großartig an, Weltmeisterin zu sein, und das auch noch mit Meisterschaftsrekord“, freute sich Schönemann, die zum ersten Mal bei einer Weltmeisterschaft am Start war. Bei ihrem Einzelstart über 400 m erreichte die 56-Jährige im Endlauf hochzufrieden Rang acht. „Besonders beeindruckt war ich von der tollen Teamgemeinschaft, von dem herzlichen Miteinander und der gegenseitigen Anerkennung der einzelnen Leistungen.“

SO TECH

MÖBELTECHNIK IM GRIFF :)



BESTE QUALITÄT, STARKE
MARKEN & TOP SERVICE



www.so-tech.eu

S&O Handelsgesellschaft mbH | Speckstraße 3 | 33775 Versmold

HNT präsentiert „Sport vor Ort“ bei „Neugraben erleben“ Am Sonntag, 8. September mit Infos & Programm beim Stadtteilfest

Am Sonntag, 8. September heißt es wieder: **Neugraben erleben!** Das traditionelle Stadtteilfest auf dem Marktplatz Neugraben verspricht auch in diesem Jahr in der Zeit zwischen 11 und 17 Uhr jede Menge Spaß, Unterhaltung und Mitmachaktionen für die großen und kleinen Gäste. Auf der Showbühne erwarten euch musikalische und sportliche Attraktionen, bei denen natürlich auch die Sportlerinnen und Sportler der HNT wieder ihr Können zeigen werden.

Insgesamt geben mehr als 50 Institutionen, Einrichtungen und Vereine einen vielfältigen Einblick in das kulturelle Leben in Süderelbe. Und bereits am Samstagabend vor dem Stadtteilfest findet auf der Bühne von 19 bis 21 Uhr das Live-Konzert von Afrogospel Band & Singers statt.



Das Bühnenprogramm

- 11:00 Uhr Gottesdienst
- 11:50 Uhr Grußwort Regionalbeauftragter Dennis Imhäuser
- 12:05 Uhr HNT Hula Hoop
- 12:25 Uhr Schlagerlegende Peter Sebastian
- 12:50 Uhr HNT Ju-Jitsu Showteam
- 13:45 Uhr HNT Line Dancer „Jolly Boots“
- 14:10 Uhr Tanzschule Fun and Dance
- 15:00 Uhr Kulturhaus Süderelbe
- 15:35 Uhr HNT Standard & Latein Tanz
- 16:00 Uhr Hamburger Fußball-Verband
- 16:30 Uhr Verlosung aus der Standrallye und Verabschiedung

(Änderungen vorbehalten)

18. Hamburger Kinder-Olympiade am 15. September Vorentscheid für alle Kinder von 5 bis 10 Jahren im HNT Sportpark

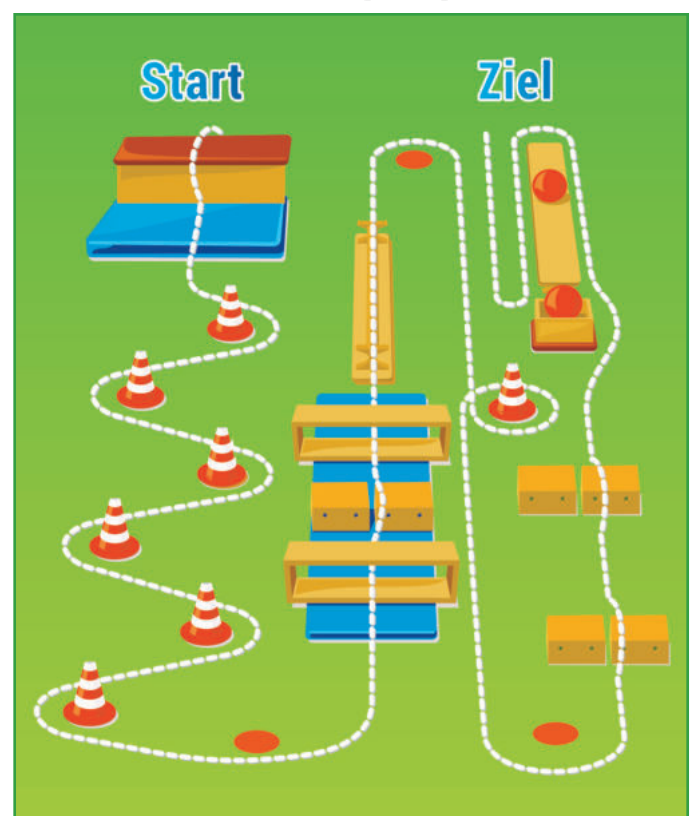


Am **Sonntag, 15. September** ist es von **11 bis 13 Uhr** wieder so weit: Wir freuen uns mit euch auf die Hamburger Kinder-Olympiade und ein tolles Sportfest für unseren Nachwuchs. Wie jedes Jahr findet der HNT-

Vorentscheid zur Hamburger Kinder-Olympiade in der Sporthalle **im HNT Sportpark Opferberg, Cuxhavener Straße 271a**, statt. Alle Kinder der Jahrgänge 2014 bis 2019 können **kostenlos** teilnehmen.

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

Die Hamburger Kinder-Olympiade findet auch in diesem Jahr hamburgweit in zahlreichen Sportvereinen statt. Überall absolvieren die Kinder den gleichen Parcours. Die Siegerinnen und Sieger qualifizieren sich für das große Finale der 18. Hamburger Kinder-Olympiade am 22. September in der Alsterdorfer Leichtathletikhalle.





Samstag, 28. September: Just Dance Competition

Sichert euch jetzt euer Ticket für die 7. Just Dance Competition in der CU Arena. An unserem großen Hip-Hop-Event nehmen Tanzcrews aus ganz Deutschland teil. Das wird wieder ein mitreißendes und unvergessliches Spektakel! Neben fesselnden Performances erwartet euch ein Festivalerlebnis mit Tombola, Food-Ständen und vielem mehr. Tickets unter justdancecompetition.de/tickets



Samstag, 12. Oktober: Flohmarkt in den HNT-Vereinshallen

Unser nächster Flohmarkt findet in unseren großen HNT-Vereinshallen statt, sodass uns Wind und Wetter nichts anhaben können. Auf dem HNT Flohmarkt habt ihr dann die Möglichkeit, von 9 bis 16 Uhr euren alten Krimis und Krams loszuwerden und natürlich tolle Schnäppchen zu machen. Wenn ihr einen Stand buchen wollt oder mehr Infos benötigt: hntonline.de/flohmarkt



Sonntag, 20. Oktober: Süderelbe Halbmarathon

Das traditionsreiche HNT-Laufevent führt von der CU Arena in Neugraben durch das Alte Land bis nach Neuenfelde. Neben dem Halbmarathon gibt es Läufe über 10 und 5 km. Die Jüngsten freuen sich auf den 1,2 Kilometer langen Kinderlauf. Und wir haben einen Walking-Wettbewerb über 5 km im Programm. Anmeldung und Infos: hntonline.de/suederelbe-halbmarathon



hey OBI

hey HNT

vom 07.09.2024 bis zum 31.12.2024

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

OBI®

Dein Aktionscode:
HNT-OLEE



IMMER AKTUELL

FOLGE UNS JETZT AUF:



10%*

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

heyOBI
VORTEIL

*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



Waldbaden ab 12. Oktober:
**Erlebt Entspannung
 in der Natur ganz neu**

Beim „Waldbaden“ nimmt euch unsere ausgebildete WALDWOHL-Trainerin Petra Lietz mit auf einen ganz besonderen Ausflug in die Natur. Auf der zweistündigen Tour lernt ihr den Wald aus einem neuen Blickwinkel kennen. Dabei verschwindet der Stress des Alltags, ihr kommt zur Ruhe, könnt alle Gedanken hinter euch lassen und neue Wege zur Entspannung erleben.

Das HNT-Waldbaden findet in diesem Jahr an folgenden Samstagen jeweils von 13.30 bis 15.30 Uhr statt: 12. Oktober, 9. November und 21. Dezember. Jeder Termin wird einzeln gebucht. Treffpunkt ist um 13.15 Uhr am HNT-Sportbüro an der Cuxhavener Straße 253. Wenn ihr Fragen zum Angebot habt, schreibt eine E-Mail an gesundheits-sport@hntonline.de oder meldet euch telefonisch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.



Anmeldung auf hntonline.de/kurse

Ab 10. September:

Neuer HNT-Kurs: Schach für Anfänger

Wir spielen mit euch das beliebte „Spiel der Könige“. In unserem neuen Schachkurs für Anfänger lernt ihr das berühmte Brettspiel von Grund auf und verbessert stetig eure Fähigkeiten. Los geht es am Dienstag, 10. September von 16.30 bis 17.30 Uhr.

Geleitet wird der Kurs von Andrés und Marco. Die beiden erfahrenen Trainer und Turnierspieler helfen euch dabei, euer Spiel immer weiter zu verbessern. Der Kurs bietet eine unterhaltsame und strukturierte Lernumgebung, die den Schachneulingen zugute kommt.

Der Kurs findet jede Woche dienstags statt und besteht aus acht Terminen. Meldet euch jetzt noch schnell an und werdet Teil unserer Schachgemeinschaft. Treffpunkt am ersten Termin ist der Eingang zum Sportbüro im HNT-Vereinshaus, Cuxhavener Straße 253.



Anmeldung auf hntonline.de/kurse

Ab 23. September:

Im Alter aktiv bleiben beim Senioren Yoga

Senioren Yoga ist eine ganzheitliche Yogapraxis, die speziell auf ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer zugeschnitten ist. Auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen kann sie gut ausgeführt werden. In unserem Kursangebot, das am 23. September in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253 startet, könnt ihr dieses Angebot an sechs Montagen von 11 bis 12.30 Uhr unverbindlich ausprobieren.

Neben der Yogamatte wird beim Senioren Yoga als Hilfsmittel ein Stuhl genutzt. Die Yogaübungen finden im Stand, auf dem Boden und sitzend statt. Sanfte Ausdauerpraktiken, Entspannungstechniken, wie Atemübungen und die Schlussentspannung „Savasana“, helfen Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Übungen werden für jeden individuell und nach seinen Möglichkeiten so modifiziert, dass immer wieder kleine Herausforderungen bestehen, an denen er wachsen kann.



Anmeldung auf hntonline.de/kurse

Am 19. Oktober:

Kochworkshop „HNT meets Ayurveda“

Die HNT gibt in diesem Jahr zum zweiten Mal Einblicke in die gesunde Welt des Ayurveda. Am Samstag, 19. Oktober kocht die Ayurveda-Ernährungsberaterin Wiebke Effinger im Rahmen eines Kochworkshops mit den Teilnehmenden ein leckeres Herbstmenü. „Wiebkes Begeisterung für die ayurvedische Küche macht die Kochnachmittage so besonders. Es ist eine Freude ihr zuzuhören und ihre Ernährungsvorschläge sind absolut alltagstauglich“, erklärt Meike Paul, Leiterin des HNT-Gesundheitssports. Der Kochworkshop „HNT meets Ayurveda“ am 19. Oktober findet in der Schulküche der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg am Standort Falkenberg, Heidrand 5, statt. In der Zeit von 14.30 bis 18 Uhr entsteht ein kreatives Herbstmenü. Die verschiedenen Gänge werden erst gemeinsam zubereitet und dann in gemütlicher Runde verspeist. Die Teilnehmenden erhalten umfassende Infos rund um die ayurvedische Ernährung und Tipps, wie sie sich mit wenig Aufwand gesund ernähren können. Die Teilnahme kostet für HNT-Mitglieder 55 Euro, für Nichtmitglieder 67 Euro. Bei Fragen schreibt gerne eine E-Mail an gesundheitsport@hntonline.de oder meldet euch telefonisch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.



Anmeldung auf hntonline.de/kurse

AYURVEDA

Das sind die Vorteile im täglichen Leben:

- 🍃 Abbau von Toxinen
- 🍃 Verbesserung der Immunität
- 🍃 Fördert die Selbstliebe
- 🍃 Fördert eine bessere Gesundheit
- 🍃 Reduziert Stress und Angst

Ab 7. Oktober:

Tanzen: Spezialkurse Standard & Latein

Die HNT-Tanzabteilung freut sich, für den Oktober wieder eine aufregende Serie von Spezialkursen für Standard- und Lateintänze anzukündigen. Diese Kurse können sowohl einzeln als auch als Gesamtpaket gebucht werden. An jedem Kursabend steht ein anderer beliebter Tanz im Mittelpunkt:

- Montag, 7. Oktober, 19 bis 20.30 Uhr: Quickstep**
- Freitag, 11. Oktober, 20.30 bis 22 Uhr: Wiener Walzer**
- Montag, 14. Oktober, 19 bis 20.30 Uhr: Jive**
- Freitag, 18. Oktober, 20.30 bis 22 Uhr: Cha-Cha-Cha**

Die Spezialkurse können nach individuellen Interessen und Zeitplänen gebucht werden, da sie nicht als Komplettpaket erworben werden müssen. Jeder Kurs ist auch einzeln buchbar. Unsere erfahrenen Trainer Caro und Volker werden diese Kurse leiten. Sie dauern jeweils 90 Minuten und finden statt in der Falkenberghalle, Heidrand 5. Bei Fragen schreibt gerne eine E-Mail an tanzen@hntonline.de.



Anmeldung auf hntonline.de/kurse

Möchtet ihr mal ganz unverbindlich in unsere regulären Tanzstunden reinschnuppern?

Dann empfehlen wir euch die HNT-Zehnerkarte „Standard & Latein“. Mit ihr könnt ihr unser Tanzangebot ganz einfach ohne Mitgliedschaft ausprobieren. Die Karte ist ein halbes Jahr gültig und berechtigt zur Teilnahme an zehn HNT-Tanzstunden. Buchen könnt ihr die Karte online unter hntonline.de/standard-und-latein

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® Guter Tipp.
Hamburg



Das FitHus-Kursprogramm

Montag

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

Dienstag

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

Freitag

9:30-10:30 Bauch-Beine-Po
 17:30-18:45 Functional Training
 19:00-20:00 Hula Hoop
 (Onlineanmeldung)

Samstag

10:15-11:30 Yoga Weekend Flow

Sonntag

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

„Nimm Dir Zeit für Deinen Sport!“ Tage der offenen Tür im HNT Sportstudio vom 23. bis 29. September

Auch im 30. Jubiläumsjahr ist das HNT Sportstudio FitHus mit seinen vielseitigen Angeboten und fairen Mitgliederkonditionen für alle Altersgruppen im Hamburger Süden einzigartig. Monatliche Beitragseinzüge und keine Vorauszahlungen sind bei allen Tarifen selbstverständlich.

„Aktiv und gesund!“

Körperliche Fitness ist heute wichtiger denn je: für unser Immunsystem, die allgemeine Gesundheit und gutes Wohlbefinden. Daher ist jetzt einer der besten Zeitpunkte im angenehmen Ambiente des HNT-FitHus fit für die kalte Jahreszeit zu werden und es auch zu bleiben! Egal ob Kraft- oder Ausdauertraining, im Kurs oder mit dem individuellen Trainingsplan an den Geräten: Für jeden findet sich im HNT Sportstudio das passende Programm. Zum Willkommenspaket gehören das von hochqualifizierten FitHus-Trainern und -Physiotherapeuten angeleitete Probetraining sowie das kostenlose Ausprobieren von zwei Kursen.

An den „Tagen der offenen Tür“ vom **23. bis 29. September** lohnt sich der Einstieg besonders: Alle, die sich an diesen Tagen für eine Mitgliedschaft entscheiden, **sparen** den sonst üblichen Aufnahmebeitrag!

Neu im FitHus: Flying Dance! Ab 12.10., immer am 2. Samstag im Monat

Ein tolles neues Kursangebot startet im Oktober im HNT-FitHus: Unter der Anleitung von Christina heißt es dann immer am zweiten Samstag im Monat von 11.45 bis 12.45 Uhr: **Flying Dance!**

Mit harmonischen Bewegungsabläufen zur dazu abgestimmten Musik ist Flying Dance genau das richtige, um dem Alltagstrott für eine Stunde zu entfliehen.

Los geht's am Samstag, 12. Oktober. Kommt einfach vorbei und probiert es aus! Mehr Infos gibt es direkt am FitHus-Infotresen.



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

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



**KEINE
AUFNAHME-
GEBÜHR!**

**NIMM DIR ZEIT
FÜR DEINEN SPORT!
Tage der offenen Tür*
23.9. - 29.9.2024**

FitHus im BGZ Süderelbe / Am Johannisland 2
21147 Hamburg • Telefon: 040- 701 57 74 • www.fithus.de

*Für Probestunden bitte einen Termin vereinbaren.

Teilnehmerrekord beim Rosengartenlauf

Neuer Bestwert mit 1259 Finishern und Streckenrekord beim RUHM



Bei sonnigem Sonntagswetter und angenehmen Temperaturen fanden am 25. August der 5. Rosengartenlauf und der 4. Rosengarten ULTRA Heide Marathon (RUHM) im Regionalpark Rosengarten statt. Es waren sehr gute Bedingungen für das große Laufevent der HNT, das zum kleinen Jubiläum einen neuen Teilnehmerrekord verzeichnen konnte: 1259 Läuferinnen und Läufer überquerten die Ziellinie und auch die Anmeldungen erreichten mit 1552 einen neuen Bestwert. „Wir sind sehr stolz, dass wir wieder so viele Aktive für den Rosengartenlauf begeistern konnten“, freute sich Kirsten Möhle vom HNT-Organisations-Team. Auch sonst war sie sehr zufrieden mit der 5. Auflage des Rosengartenlaufs: „Wir haben bei der Organisation auf dem Eventgelände sowie auf der Strecke noch einiges verbessern können. Zusammen mit den großartigen Bedingungen konnten wir den Teilnehmenden ein richtig tolles Lauferlebnis bieten.“ Auf 13 unterschiedlichen Lauf- und Walkingstrecken mit verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden waren die Sportlerinnen und Sportler unterwegs. Die durch den Regen der vergangenen Wochen teilweise matschigen Passagen hielten dabei keinen auf. Stattdessen traf man im Start- und Zielbereich am Nachmittag zahlreiche erschöpfte, aber glückliche Gesichter. „Wir haben von den Läuferinnen und Läufern heute wieder sehr viele positive Rückmeldungen und Lob erhalten“, freute sich Kirsten Möhle für das ganze Team.



Groß war die Freude bei Christian Diskowski (Foto mitte). Der 37-Jährige vom RSC Lüneburg Triathlon siegte bei der Königsdisziplin des Rosengartenlaufs in neuer Rekordzeit. Der Trail-Spezialist brauchte nur 3:56:46 Stunden für die 50 Kilometer des Rosengarten ULTRA Heide Marathon. Schneller war zuvor noch keiner. „Die Strecke war fordernder als gedacht“, berichtete der RUHM-Sieger. „Mit so viel schlammigen Passagen hatte ich nicht gerechnet. Aber die Ausschilderung war super, die Streckenposten alle gut gelaunt und das Wetter hat hervorragend mitgespielt. Eine rundum gelungene Austragung.“ Schnellste Frau über die Ultra-Distanz war Leonie de Jong vom VfL Stade in 4:37:36 Stunden.

Zu den Highlights gehören beim Rosengartenlauf auch die Kinder- und Jugendläufe. Den Anfang machten dabei die Kleinen zwischen drei und fünf Jahren. Sie stürmten, zum Teil mit Mami oder Papi an der Hand, die Start-Ziel-Gerade am Wildpark Schwarze Berge hinauf und anschließend unter dem tosenden Applaus der Zuschauer wieder zurück. Nach den 400 m holten sich dann alle voller Stolz ihre Finishermedaille ab, die jeder Teilnehmende beim Rosengartenlauf nach dem Zieleinlauf erhielt. Im Anschluss gingen die Kinder in den anderen Altersklassen an den Start, ehe die Erwachsenen über 5 km, 10 km oder beim Halbmarathon losliefen oder -walkten.



Nach der Veranstaltung zeigte sich HNT-Präsident Mark Schepanski sehr zufrieden: „Der 5. Rosengartenlauf war ein toller Erfolg! Möglich war dies nur dank der vielen haupt- und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer. Hierfür möchte ich mich im Namen des HNT-Präsidiums ganz herzlich bedanken, vor allem auch bei Kirsten Möhle, Mathias Thiesen und Daniel Neidhold, die im Vorfeld und während der Veranstaltung maßgeblich zum Gelingen beigetragen haben.“ Schepanski dankte auch allen anderen Unterstützern: „Ohne die zahlreichen Sponsoren und Partner wäre der Rosengartenlauf in dieser Form nicht möglich. Wir danken dem Regionalpark Rosengarten und den Naturschutzbehörden, dass wir hier laufen dürfen. Mein besonderer Dank gilt Arne Vaubel und seinem Team vom Wildpark Schwarze Berge, das nicht nur jedes Jahr ein großartiger Gastgeber ist, sondern uns auch beim Aufbau des Eventgeländes und dem Catering fantastisch unterstützt hat.“



Danke für ein tolles Sommerfest! Beste Stimmung im HNT Sportpark Opferberg



Strahlend blauer Himmel, ein voller HNT Sportpark am Opferberg, viele lächelnde Gesichter: Zum Start des großen HNT Sommerfestes am 15. Juni um kurz nach 12 Uhr sah eigentlich alles perfekt aus. Dabei hatten kurz zuvor noch Wind und Regen über die Anlage gefegt, Zelte umgerissen und für durchnässte Klamotten gesorgt. Kurze Weltuntergangsstimmung. Aber nur ganz kurz. Denn pünktlich zum offiziellen Start des HNT Sommerfestes 2024 schaute die Sonne vorbei und machte den verregneten Vormittag ganz schnell vergessen.

Trotz des wechselhaften Wetters war das HNT Sommerfest gut besucht. Bei einer spannenden Mitmach-Rallye konnten Kinder und Erwachsene unterschiedliche Sportangebote ausprobieren. Für jede erledigte Aktion gab es einen Stempel auf die Laufkarte. Wer alle seine Stempel gesammelt hatte, konnte sich dann am Schluss eine Tüte Popcorn am HNT-Infostand abholen.

Ein weiteres Highlight auf unserem Sommerfest war die Tombola. Lose und Preise gingen schneller weg, als wir gucken konnten. Für Begeisterung bei den Kleinen sorgten natürlich die Hüpfburg und auch die Freiwillige Feuerwehr Moorburg. Die war nicht nur mit zwei Fahrzeugen vor Ort, sondern ließ die kleinen Besucher auch mit einem echten Feuerwehrschauch Becher umspritzen – eine coole Sache!

Auf der Beachanlage fand zeitgleich zum Sommerfest der INASKA Beach Cup C des VT Hamburg statt. Neben an dem Kunstrasenplatz wurde nicht nur die Schussgeschwindigkeit gemessen, sondern auch für die Fußball-Akademie „Onside United“ in Gambia gesammelt. Es kamen säckeweise Spenden mit gebrauchter Fußball- und Sportkleidung zusammen. Herzlichen Dank dafür!

Ein Dankeschön geht auch an alle Verkäuferinnen und Verkäufer auf unserem Flohmarkt. Das ist dafür, dass ihr gekommen seid und tapfer durchgehalten habt! Denn der verregnete Vormittag ließ nicht wirklich Flohmarkt-Stimmung aufkommen, stattdessen mussten sich alle immer wieder unter ihre Zelte und Planen flüchten. Trotzdem wechselte auch hier der eine oder andere Trödel seinen Besitzer.




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

☎ 040 / 75 49 59 -0

www.schlatermund.de

info@schlatermund.de

Vom Entwurf bis zur „Serienproduktion“

Larissa und Hannah nähren die Kostümkleider der HNT-Ballett-Compagnie

Ehrenamt und freiwilliges Engagement sind das, was unseren Verein Tag für Tag antreibt. In unserer neuen Serie stellen wir euch Menschen vor, die mit ihrem Engagement, viel Leidenschaft und kreativen Ideen unser großes und vielfältiges Sportangebot möglich machen. In dieser Ausgabe treffen wir zwei Frauen, die dafür sorgen, dass unsere Balletttänzerinnen auf der Bühne mit ihrem Outfit alles überstrahlen. Larissa Seibel (51, Foto rechts) und Hannah Schwemer (56, Foto links) zaubern die Kostüme für unsere Ballett-Compagnie.

„Spaß am Nähen hatte ich schon immer. Der Rest hat sich dann so ergeben“, erzählt Larissa. Sie und Hannah sind beide Mütter von erfolgreichen Tänzerinnen. Als ihre Töchter Arina und Klara vor Jahren mit dem Ballett in der HNT anfangen, lernten sich die beiden kennen und hatten schnell die ersten Kostüme in den Händen. „Anfangs haben wir das meistens in der Vereinshalle während der Proben gemacht“, erinnert sich Hannah. „Da konnten wir direkt die Maße bei den Kindern nehmen. Es war aber auch immer eine große Schleppelei.“

Inzwischen arbeiten die beiden zu Hause und nähren dort vor allem die Kostüme für die Gruppentänze. Dabei beginnt es immer mit den Ideen von Compagnie-Leiterin Anna Krüger. „Anna hat immer schon sehr klare Vorstellungen von den Kostümen. Wir beraten sie dann bei dem Material und den Farben und sagen auch, was nicht funktioniert“, sagt Larissa. Es kann dann schon mal einige Wochen dauern, bis der Prototyp für das neue Kleid fertig ist. Anschließend geht das Kleid in die „Serienproduktion“. „Für ein Kleid wie das



auf dem Foto brauche ich dann ungefähr eine Woche“, erzählt Hannah. Dabei sitzt sie jeden Tag nach der Arbeit zwei, drei Stunden an den Kostümen.

Ob das immer noch Spaß macht? Eigentlich schon, da sind sich beide einig. Nur wenn es stressig wird, wenn Auftrittstermine immer näher rücken oder plötzlich noch Sachen geändert werden müssen, dann vergeht schon mal der Spaß. Larissa und Hannah machen es trotzdem immer noch gerne und genießen besonders den Moment, wenn ihre Werke ihren großen Auftritt haben: „Es ist toll, die Mädchen bei den Wettkämpfen in den Kostümen zu sehen“, sagt Hannah.

„Das gibt einem sehr viel zurück. Und man merkt das auch bei den Bewertungen, wenn ein Kleid gut aussieht. So können wir unseren kleinen Teil zum Erfolg beitragen.“

Auftritte und ein dichtes Programm prägen die Saison

HNT-Ballett-Compagnie trat bei drei nationalen Wettbewerben an



Zum Auftakt und Ende der Wettbewerbssaison der HNT-Balletttänzerinnen zeigten die Mädchen des Kaders ihr Können vor Publikum. Wer sowohl zu Saisonbeginn bei der HNT-Mitgliederehrung als auch am Saisonende vor der Bühne des Altländer Blütenfestes dabei war, erkannte deutlich die Leistungssteigerung von Dezember bis Mai. Dazwischen lagen dicht getaktet mit dem Deutschen Ballettwettbewerb, dem Dance Award Schleswig-Holstein sowie der German Dance Unit drei Wettbewerbe, bei denen die HNT-Ballett-Compagnie mit Soli, Duos und kleinen sowie großen Gruppen antrat. Erstmals zeigten die HNT-Tänzerinnen neben klassischem Ballett und Charaktertanz auch eine Choreographie im neoklassischen Stil, kreiert und einstudiert von Oliver Jones. Der ehemalige Balletttänzer verstärkt seit Saisonbeginn das HNT-Dozententeam. Trainiert werden die Leistungsgruppen 1 bis 3 von Oliver (Ballett, Contemporary, Charaktertanz) und Clarissa Schröter (Ballett mit Spitzentanz), die seit letztem Jahr neu dabei ist. Einstudierung und Repertoire für

Gruppe und Solo leisteten Anna Krüger und Oliver Jones. Die Kostüme und Requisiten stammten aus dem HNT-Fundus, wurden neu angeschafft und von den Schülerinnen gemeinschaftlich sowie von Larissa und Hannah selbst hergestellt. Gratulation zu den erfolgreichen Auftritten bei den Wettbewerben! Gruppe/Trio und Duo/Solo: Maja Scharnweber (15)/Swanilda Variation aus Coppelia; Angelina Sziegat (15)/Henriette Variation aus Raymonda, La Lithuanienne, Ireland, Schattentrio aus La Bayadere; Klara Schwemer (16)/Aurora Variation aus Dornröschen, Sylphide, Haunted, Mercedes Variation & Kitri's Friends Duo aus Don Quixote, Aubade Duett, Schattentrio aus La Bayadere; Arina Seibel (16)/Medora Variation aus Le Corsaire, The Final Dress, Kitri's Friends Duo aus Don Quixote, Aubade Duett, Schattentrio aus La Bayadere. Gruppentänze: Tam Dan Huynh (11), Josephine Weber (12), Vehin Dawoud (14), Elif Cebeci (15), Greta Greve (15), Anabel Sanchez (16)/Le travail, Noce villageoise, Flowers of herself, Princesseswaltz aus Schwanensee.



EM- und weitere Titel für die HNT Irish Dance Academy Wettbewerbe führten auch nach Belgien, die Niederlande und die Schweiz



Mit dem Schuljahr endete die Wettbewerbs- und Meisterschaftssaison für die Irish Dance Sportlerinnen und Sportler der HNT. Zwischen diversen öffentlichen und vereinsinternen Auftritten in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein haben die Tänzerinnen und Tänzer der HNT Irish Dance Academy in den vergangenen Monaten auch sehr erfolgreich an vier Wettbewerben und zwei Meisterschaften teilgenommen.



Wie gewohnt, mangels ausreichend in Norddeutschland vorhandener konkurrierender Schulen, haben die Aktiven weite Anfahrten in Kauf genommen, die den Kader ins niederländische Venlo, nach Baden-Württemberg und erstmals auch in die Schweiz und nach Belgien führten.



Für die Jugendlichen, Erwachsenen und Kinder hat es sich gelohnt. Sowohl in den Solotanzkategorien als auch in den Teamdisziplinen freute sich der Kader der HNT Irish Dance Academy nicht nur über zahlreiche Medaillen, Pokale und Schärpen sowie Aufstiege in höhere Leistungsklassen, sondern auch über weitere Titel.



Neben den kleineren eintägigen Wettbewerben „Feiseanna“ in Baden-Württemberg und Venlo im März und Juni, wohin jeweils kleinere Abordnungen fuhren, waren die gemeinsamen Fahrten zu den mehrtägigen Meisterschaften „Oireachtas“ die Höhepunkte der Saison. Zu den Western European Championships der World Irish Dance Association (W.I.D.A.) im schweizerischen Basel und zu den W.I.D.A. World Championships im belgischen Liège reisten die Gruppen von zwölf bzw. 18 Tänzerinnen mit ihren begleitenden Familien. In der Bilanz gelang es den HNTlerinnen in den traditionellen 8er-Céilí-Formationen den Europameistertitel mit den Under 11-Tänzerinnen zu verteidigen. Dazu kamen ein weiterer EM-Titel in den Quartetten derselben Alterskategorie und diverse Top5-Platzierungen in den Teamkategorien der World Championships.



Kursplan Ballett & Irish Dance

Den aktuellen Kursplan mit allen Breiten- und Kaderangeboten der HNT-Sparten Ballett und Irish Dance findet ihr online. Einfach QR-Code scannen oder unter hntonline.de/ballett-kursplan

15 Jahre Line Dance in der HNT

Ein Rückblick auf eine erlebnisreiche Erfolgsgeschichte



15 Jahre sind eine lange Zeit. Bei solch einem Jubiläum denkt man zurück, wie schnell die Zeit doch vergangen ist, was man alles erlebt hat und was sich alles verändert hat.

Von der Idee bis zur Umsetzung

Im Januar 2009 wurde erstmals ein Line Dance Workshop in der HNT angeboten. Initiatorin war Ute Körner, die damals noch im Sportbüro der HNT arbeitete. „Ich hatte immer viele Anfragen von Frauen, die gerne tanzen wollten, aber keinen Partner hatten“, erzählt Ute. Daraufhin hat sie den damaligen Vorsitzenden der Tanzabteilung überzeugt, einen Line Dance Workshop anzubieten. Auch eine Trainerin war bald gefunden. Rosi Kessel, die mit ihrem Mann Bernhard die Gesellschaftstänzer trainierte, hatte bereits Erfahrung mit Line Dance. Sie erklärte sich bereit, einen Line Dance Workshop durchzuführen. Die Resonanz war überwältigend. 95 Interessierte erschienen am 16. Januar 2009 in der Falkenberghalle zum Workshop (Bild unten). Etwa 60 traten am 1. April in die HNT ein. Die Geburtsstunde der Line Dancer.



Getanzt wurde künftig in drei Gruppen und schnell war klar, dass wir uns einen Namen geben wollten. Nachdem wir uns auf den Namen „Jolly Boots“ geeinigt hatten, wurde ein Logo entworfen. Wir übten für Auftritte und absolvierten jährlich die Prüfung zum Deutschen Tanzsportabzeichen.

Neuer Schwung durch Kerstin Muche

In den folgenden fünf Jahren wurde dann nur noch einmal ein Workshop angeboten. Mit der Folge, dass der Mitgliederstand auf etwa 25 Personen sank. Das änderte sich 2014. Mit Kerstin Muche, die ihre ersten Line Dance Schritte bei Rosi erlernt hatte, gewann die HNT eine zweite Trainerin. Mitte des Jahres 2015 gab Rosi ihre Trainertätigkeit auf und Kerstin übernahm auch die Gruppe von Rosi.

Veranstaltungen und Auftritte

In den nächsten Jahren folgten viele Highlights. Nicht nur vereinsintern hatten wir viele Veranstaltungen, wie etwa die Black Coffee Nachmittage, Auftritte, Fahrten und Line Dance Partys. Auch außerhalb waren wir viel in Sachen Line Dance unterwegs. Seit 2014 wurde jährlich ein Workshop veranstaltet und die Mitgliederzahlen stiegen jedes Jahr stetig an. Mit Beendigung des Workshops im Januar 2019 durchbrachen wir erstmals die Schallmauer von 100 Mitglie-

dern und mit Barbara Plehn konnten wir eine zweite Line Dance Trainerin gewinnen. Doch im März 2020 war dann plötzlich alles anders.

Ein Rückschlag und neue Wege: Corona

Am 13. März wurde aus Sicherheitsgründen kurzfristig die geplante Line Dance Party abgesagt und am 16. März folgte dann der erste Lockdown. In der darauffolgenden Zeit beschäftigte sich der Abteilungsvorstand hauptsächlich mit Hygienekonzepten und suchte nach Möglichkeiten, das Training wieder stattfinden lassen zu können. Mitte Mai gelang es dann, mit aller Vorsicht, das Line Dance Training unter freiem Himmel wieder aufzunehmen. Die ständigen Begleiter waren dabei Anwesenheitslisten und Desinfektionsmittel. Trotz allem war die Freude groß, Mittänzer und Freunde wiederzusehen und gemeinsam zu tanzen. Die Umstellung, im Freien zu trainieren, noch dazu auf einem Hartgummiplatz, gelang gut, und das Wetter spielte auch mit. Ab Oktober trainierten die Line Dancer wieder in der Halle. Die Freude über das Training hielt jedoch nicht allzu lange. Im November war bereits wieder Schluss. Aber auch da wurde eine Möglichkeit gefunden, sich zu sehen und gemeinsam zu tanzen. Unter dem Motto „Line Dance trotz Corona – wir trainieren zu Hause“ gab es die ersten vier Monate im Jahr 2021 Online-Training via Zoom. Bis Anfang 2022 beeinflusste Corona unser Training. Dies ließ aber mit der Zeit nach, so dass es in zunehmendem Maße wieder Möglichkeiten für gemeinsame Veranstaltungen gab. Hatten wir mit Beginn der Corona-Zeit einige Mitglieder verloren, begannen ab Mitte 2022 die Mitgliederzahlen wieder zu steigen. Inzwischen haben wir sieben Line Dance Gruppen mit über 140 Mitgliedern.

Mit Vorfreude in die Zukunft

Natürlich sind wir stolz, dass immer mehr Tänzerinnen und Tänzer den Weg in unseren Verein finden. Um noch weiter zu wachsen, werden wir mehr Platz und neue Räumlichkeiten brauchen. Nach 15 Jahren blicken wir mit Stolz zurück. Heute sind wir viele Line Dancer, die zu guten Freunden geworden sind. Viele von uns sind fest in der Line Dance Szene etabliert. An drei Tagen in der Woche kann man bei uns neue Tänze lernen und das Alte festigen. Neun Tänzerinnen und Tänzer sind seit den Anfängen im Jahr 2009 immer noch aktiv dabei.

Es gibt viele schöne Erinnerungen, wenn man auf die vergangenen 15 Jahre zurückblickt. Wir sind ein sehr offener Verein, in dem jeder Tänzer seinen Platz findet. Viele treffen sich auch gerne privat und fahren gemeinsam weg. Unsere älteste Tänzerin ist 86 und die jüngste 16 Jahre alt. Der Altersdurchschnitt liegt zwischen 50 und 60 Jahren. Wir blicken gespannt in die Zukunft und freuen uns auf die nächsten Jahre. Wir wollen einfach Spaß am Tanzen und an gemeinsamen Unternehmungen mit unserer „Line Dance Family“, den Jolly Boots, haben.

Erfolge bei German Open qualifizieren für die WM HNT Ju-Jutsu-Showteam setzt Siegesserie fort

Das Ju-Jutsu-Showteam der HNT befindet sich in diesem Jahr in absoluter Hochform! Nach einem erfolgreichen Abschneiden bei den British Open im Mai setzten die jungen Sportlerinnen und Sportler aus Hamburg bei den German Open 2024 in Bad Segeberg Anfang Juni ihre Siegesserie fort. Mit zehn ersten, neun zweiten und fünf dritten Plätzen sicherten sie sich erneut zahlreiche Top-Platzierungen und zeigten einmal mehr ihr herausragendes Können.

Für vier der Teilnehmer waren die German Open sogar das erste Turnier überhaupt. Umso bemerkenswerter, dass drei von ihnen gleich auf dem Treppchen landeten. Ein besonderes Highlight war der Sieg von Jan Rose in der Kategorie „Weapons Forms with Music“. Mit seinen sieben Jahren war er der jüngste Teilnehmer diese Kategorie. „Ich bin unglaublich stolz auf meine Mannschaft“, sagte Trainer Hans Kautz. „Sie haben wieder einmal eine tolle Leistung gezeigt und bewiesen, dass sie zu den besten in Deutschland gehören.“

Ein Großteil der Kids hat sich durch die Erfolge bei den German Open für die Weltmeisterschaft im Oktober in Frankfurt qualifiziert. „Das ist natürlich ein großes Highlight“, freut sich Trainer Kautz. „Wir werden jetzt hart weiter trainieren, um auch dort unsere Bestleistungen abrufen zu können.“

Besonderes Lob gab es vom Verbandspräsidenten Winnie RaitHEL. „Ihr seid ein Klasse Team“, so RaitHEL. „Ihr habt nicht nur euer Können gezeigt, sondern seid auch ein Vorbild neben der Matte.“ Das HNT Showteam hat sich mit seinen Erfolgen bei den German Open erneut als Aushängeschild des Formenkampfs in Deutschland präsentiert. Dies gilt es nun auch international zu bestätigen.



Starker Auftritt in Gettorf HNT-Boxer holen Titel bei NDM



Unser Boxnachwuchs hat bei den Norddeutschen Meisterschaften in Gettorf wieder Erfolge gefeiert. Bei den Kämpfen im Juni sammelten die jungen HNT-Boxer vier Titel und zwei zweite Plätze ein. „Das war wieder ein sehr starker Auftritt unseres Teams“, freute sich HNT-Trainer Hasan Kiraz, der das Team mit seinem Trainerkollegen Hüseyin Gülgün betreut hat. Hamburg wurde auch dank der Leistungen der HNT-Boxer bester Landesverband. Über den Norddeutschen Meistertitel freuten sich Orlando Christiansen (bis 40 kg), Alin Stuparu (bis 48 kg; Foto rechts), Farzad Noorie (bis 50 kg) und Fardin Noorie (bis 63,5 kg). Ashab Ismailow (bis 70 kg) und Abdallah Thabet (bis 67 kg) holten jeweils Silber.

Turnier in Bad Schwartau HNT-Judonachwuchs erfolgreich

Der allererste Wettkampf und dann direkt ganz oben auf dem Treppchen. Diese tolle Erfahrung machten im Juni einige Nachwuchsjudoka der HNT. Beim Bad Schwartauer Erfahrungsturnier war die HNT-Judoabteilung mit zwölf Kindern in den Altersklassen U8 und U12 am Start. Das Turnier richtet sich an Judoanfänger mit Weiß-, Gelbweiß- oder Gelbgurt. „Für die meisten unserer Judoka war es das erste Turnier überhaupt“, so HNT-Trainer Michael Zart. „Und die Ergebnisse waren einfach supertoll.“ Mit Merle, Luisa, Davina, Malek und Maximilian landete das HNT-Team fünfmal ganz oben auf dem Treppchen. Eine Silbermedaille nahmen Kjell, Ole und Hassan mit nach Hause. Hinzu kam viermal Bronze für Marie, Viktoria, Alyssa und Ben. Das Trainerteam mit Anastasia und Slava Malyschew sowie Michael Zart war mächtig stolz auf den Nachwuchs. „Wir haben heute einige richtig tolle Leistungen gesehen“, freute sich Zart. „Das ist Motivation für das weitere Training, damit wir in Zukunft noch mehr solche Ergebnisse erreichen.“



Helmut Pieper • Schlosserei

Inh. Wolfgang Pieper

Drahtzäune, Gitter, Tore auch mit Automatik

Einbruchschutz • Handläufe • PROGAS-Vertriebsstelle

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

Gelungenes DM-Debüt Triathlet Robert Harcenko auf Kurs

HNT-Triathlet Robert Harcenko (Foto links) war mit seinem DM-Debüt mehr als zufrieden. Der B-Jugendliche aus dem Sportprofil an der Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg belegte bei den Deutschen Triathlonmeisterschaften am 10. und 11. August in Jena nach 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2,5 km Laufen Platz 26 im Feld der 47 Starter. Für den HNT-Sportler blieb die Uhr bei 32:21 Minuten stehen. „Robert ist auf einem wirklich sehr guten Weg. Er ist noch der jüngere Jahrgang. Seine Zeit wird kommen“, ist sich Landestrainer Frederik Tychsen (Foto rechts) sicher.



In der Mixed-Staffel (4 x 300 m Schwimmen, 5 km Radfahren, 1 km Laufen) belegte das Hamburger Quartett mit Robert, Jesse, Lene und Mirja dann Platz 18 im Feld der 26 gestarteten Landesstaffeln.

Freude in Darts-Abteilung Team HNT1 rückt in Landesliga auf

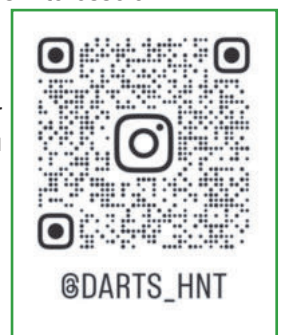


Die Darts-Saison verspricht wieder spannend zu werden, besonders mit der Ankündigung, dass die HNT-Dartsabteilung sich entschieden hat, mit zwei Teams in den Ligabetrieb des Landes Dart Verband Hamburg zu starten. Mit Beginn der neuen Saison startet das Team HNT 1 in der Landesliga, das Team HNT 2 in der Bezirksliga. Aufgrund des enormen Zuwachses an Vereinen in Hamburg hat sich der Landes Dart Verband Hamburg dazu entschieden, die Staffeln zu vergrößern. So treten nun je zwölf Teams in einer Liga an. Von dieser neuen Regelung profitiert auch unsere Abteilung. Trotz des verpassten Aufstiegs wurde so ein Nachrücken in die Landesliga für unser Team HNT 1 möglich. Darüber haben wir uns sehr gefreut. Es zeigt das wachsende Interesse und die weiter zunehmende Popularität des Dartsports, zu dem wir jeden herzlich einladen. Nun geht es quer durch Hamburg und das doch taffe Programm wird uns ab September nahezu jeden Dienstag zum Spiel fordern.

Es kommen also neue Herausforderungen und Chancen für die Spieler, sich zu beweisen und ihre Fähigkeiten auf die Probe zu stellen. Die Teams bereiten sich intensiv vor, um in den kommenden Wettkämpfen ihr Bestes zu geben. Es ist eine Zeit voller Erwartungen und Hoffnungen, sowohl für die erfahrenen Spieler als auch für die Neulinge in der Liga. Alle Beteiligten können sich auf spannende Matches und überraschende Momente freuen, denn jede Saison bringt unvorhersehbare Ergebnisse und neue Talente ans Licht. Der Ligabetrieb ist nicht nur ein Test der Geschicklichkeit und Präzision, sondern auch der mentalen Stärke und Teamarbeit.

Selbstverständlich bieten wir auch weiterhin das reine Freizeitspiel an und freuen uns über weiteren Zulauf. Auch ist ein späterer Einstieg in den Ligabetrieb jederzeit möglich. Mit Michael Köhler haben wir einen Dartspezialisten, der nicht nur hervorragend die passenden Darts und das richtige Zubehör empfehlen kann, sondern dieses für uns auch kostengünstig anbieten kann. Unsere Neulinge können sich also bei der Wahl ihrer Ausrüstung auf kompetente Unterstützung freuen, wie bereits unsere Neuzugänge Daniel, Edzard, Florian, Martin und Mirco, die wir mit großer Freude aufgenommen und in die Teams integriert haben.

Zwei Teams für den Ligabetrieb zu melden, wird die lokale Dartszene sicher weiter beleben, das Interesse am Dartsport hoffentlich steigern und schafft auch Raum für weitere Mitglieder. Besonders freuen würden wir uns, wenn auch Frauen oder der jugendliche Nachwuchs den Weg zu uns finden, am besten dienstags und donnerstags jeweils ab 19 Uhr im HNT Vereinshaus. Auf Instagram haben wir alle Infos zu den Teams, den Spielern und vieles mehr. Schaut gerne vorbei und folgt uns:



Wir erfüllen Wohnträume – pünktlich und zuverlässig







Wir bringen Farbe in Ihr Leben!

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

Neu-Wulmstorf



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

NORDHAUSEN Raumgestaltung

Bodenbeläge • Gardinen
Sonnenschutz • Wohnaccessoires
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren

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

Für den guten Zweck: Legendspiel in Moisburg

Der bekannte Sportphysiotherapeut Jörn Schimkat übergibt seine Praxis in Hausbruch und verabschiedet sich mit einem prominent besetzten Benefizspiel am 14. September auf der Sportanlage Estepark.

Jörn Schimkat (Foto) war lange Physiotherapeut für die Bundesligastars. Er arbeitete mit den Profis und Amateuren des HSV, für den Hockey-Bundesligisten aus Großflottbek, die Volleyball-Damen des VT Aurubis und die Handballerinnen des Buxtehuder SV. Als vor acht Jahren Schluss war mit Bundesliga-Sport, konzentrierte sich „Schimi“ ganz auf seine eigene Praxis in Hausbruch (Hausbrucher Moor 2). Nun verabschiedet sich der 67-Jährige in den Ruhestand und übergibt die Praxis an Nachfolger Dennis Maschmann. Gefeierte wird das mit einem Legendspiel für den guten Zweck am Samstag, 14. September auf der Sportanlage Estepark in Moisburg (Alten Weden 8).

Für das Benefizspiel hat Schimkat zahlreiche alte Weggefährten gewinnen können. Unter anderem werden Thomas Helmer, André Trulsen, Jens Duve, Bernd Wehmeyer, Andreas Reinke, Ivan Klasnić und Martin Groth mit dabei sein. Vor dem Legendspiel (Anpfiff 16 Uhr) gibt es ab 14 Uhr schon Rahmenprogramm mit der HSV-Fußballschule. Der Eintritt kostet 10 Euro, Kinder bis 14 Jahren sind kostenlos dabei. Der Erlös kommt dem ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst „Kids Anker“ in Hamburg und der Kinderkrebsinitiative Buchholz zugute. Spenden sind auch möglich über das folgende Spendenkonto:

Empfänger: Jörn Schimkat
IBAN: DE17 2075 0000 0091 4596 28
Verwendungszweck: Ein Tor für Kinder



Erfolgreiche Wettkämpfe für HNT Masters in Rathenow HNT Nachwuchs-Geher unter Top-5 der deutschen Bestenliste

Die Leichtathleten der HNT haben am letzten Juni-Wochenende bei den Norddeutschen Meisterschaften Masters im brandenburgischen Rathenow wieder sehr gute Leistungen abgeliefert. Für das erste Highlight aus HNT-Sicht sorgten am Samstag aber zwei Nachwuchstalente. Bei den Nord-



deutschen Meisterschaften im Gehen, die parallel zur Masters-Meisterschaft in Rathenow stattfanden, waren Keno MÜNKENWALD und Jan DAUR (Foto, mit Trainer Andreas Nicklich) in der jüngsten Altersklasse U16 am Start. Die beiden HNT-Youngster absolvierten bei Temperaturen um die 30 Grad absolut souverän die 3000m Gehen. Am Ende gewann Keno in einer Zeit von 18:52,30 Minuten den Norddeutschen Meistertitel. Jan wurde in 18:53,13 Minuten knapp dahinter Vizemeister. Die beiden sprangen damit auf Rang vier und fünf in der deutschen Bestenliste ihrer Altersklasse.

Für das Masters-Team der HNT Leichtathletik wurde es ebenfalls ein erfolgreiches Wochenende: Dr. Thomas-Jörn Schulz und Sandra Meyer-Lindloff holten jeweils einen Norddeutschen Meistertitel. Thomas-Jörn siegte mit dem Speer in der Altersklasse M60 mit einer Weite von 41,03 Metern. Sandra gewann das Rennen über die 5000m in der AK W45 und wurde zudem Norddeutsche Vizemeisterin über 200m. Ebenfalls Norddeutsche Vizemeisterin wurde Sabine Frommann im Dreisprung der AK W50 mit der Weite von 8,70m. Silke Hennings erreichte jeweils einen vierten Platz im Diskuswurf und im Kugelstoßen, in der stark besetzten AK W55. Die sehr heißen Sommertemperaturen waren eine zusätzliche Herausforderung, die das HNT-Team hervorragend gemeistert hat.

Information und Geselligkeit für aktive Senioren

Die HNT-Seniorenfreizeit-Abteilung bietet ein vielseitiges Programm

Historischer Rundgang durch Neugraben

Die Seniorenfreizeit-Abteilung der HNT wirft am 12. Oktober einen Blick in die lange Geschichte unseres Stadtteils. Bei einem Rundgang durch den Dorfkern von Neugraben mit Aktiven der Geschichtswerkstatt Süderelbe erfahren die Teilnehmenden allerhand Wissenswertes aus 500 Jahren Neugrabener Geschichte. Die Tour startet an der Nordseite des S-Bahnhofs Neugraben, die genaue Uhrzeit erfahren die Angemeldeten vorab. Auf der etwa zweieinhalbstündigen Tour (Strecke etwa 4 km) werden 20 Stationen abgegangen. Es gibt keine Sitzmöglichkeiten. Der Beitrag liegt bei 5 Euro pro Person. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, noch sind einige Plätze frei. Anmeldung bis 27. September bei Bernd Schneider, E-Mail b.schneider@hntonline.de

Trickbetrug und „neue Medien“

Immer wieder kommt es vor, dass Kriminelle mit betrügerischen Anrufen, wie etwa dem „Enkeltrick“, versuchen, insbesondere ältere Menschen zu bestehlen. Zum Vorgehen der Täter und wie man sich davor schützen oder ein solches besser erkennen kann, bietet die Polizei spezielle Info-

anstellungen an. Betrüger nutzen auch gerne WhatsApp, Facebook oder Instagram. Diese Medien haben heute einen festen Platz im Alltag vieler Menschen. Dabei ist der Einstieg in die Welt der „neuen Medien“ gar nicht so einfach und es fällt schwer, bei der rasanten Entwicklung zwischen alle den „Updates“ mitzuhalten.

Habt ihr Fragen zu den Themen Trickbetrug oder „neue Medien“? Dann meldet euch bei Bernd Schneider, E-Mail b.schneider@hntonline.de. Bei genügend Interesse organisieren wir passende Info-Veranstaltungen zu den Themen.

NEU: Klönschnack-Nachmittag

Am letzten Freitag im Monat trifft sich die Seniorenfreizeit-Abteilung der HNT jetzt immer zum Klönschnack-Nachmittag. Es wird ein entspannter und zwangloser Nachmittag mit Kaffee und ganz viel Klönschnack.

Dazu sind alle Mitglieder der HNT-Seniorenabteilung und auch interessierte Nichtmitglieder herzlich eingeladen. Kommt gerne einfach vorbei. Nächster Termin ist Freitag, 27. September von 15 bis 17 Uhr im Klubraum im HNT-Ver einshaus, Cuxhavener Straße 253.

Erfolgreiche Fußball-Turniere

HNT 1. F-Jugend siegte mit Willen und Geschick

Die 1. F-Jugend hat zum Abschluss einer starken Saison am 6. Juli den August-Ernst-Cup beim FTSV Altenwerder gewonnen. Nach einer souveränen Vorstellung in der Gruppenphase, mit vier Siegen aus vier Spielen, trafen die Nachwuchskicker im Halbfinale auf den HSV. Dort gerieten die 2015er der HNT zunächst 0:2 in Rückstand. Doch das Team von Trainer Dominik Deges und Co-Trainer Imed Tayachi kam mit großem Willen und fußballerischem Geschick zurück, drehte das Spiel und siegte schließlich mit 4:3. Mit einem 1:0-Erfolg im Finale gegen die 2016er des FC Süderelbe holten sie sich schließlich den verdienten Turniersieg. Für die 2015er der HNT war es der dritte Erfolg binnen kurzer Zeit. Im Mai hatte das Team beim Edmund-Dalitz-Pfingstcup im HNT-Sportpark Opferberg einen Heimsieg gefeiert, im Juni folgte der Turniersieg beim EM-Sommerturnier des TSV St. Jürgen in Lilienthal bei Bremen. Wir sagen herzlichen Glückwunsch!



Spannende Monate mit wertvollen Erfahrungen

Anastasia und Ariana beenden ihren Freiwilligendienst in der HNT



Sommer ist nicht nur die Zeit der Ferien, der Sonne und des Urlaubs, sondern auch der Abschiede und Neuanfänge – zumindest im Bereich der HNT Freiwilligendienstleistenden. Nach einem Jahr müssen wir Anastasia und Ariana aus ihrem wertvollen Dienst verabschieden. Spannende Monate der ersten Arbeitserfahrung, des persönlichen Wachstums und Lernens und der beruflichen Orientierung liegen hinter

den beiden. Anastasia hat dabei besonders ihre Sportart Judo mit einem neuen Kurskonzept unterstützt und Ariana hat unser Sommerfest im Juni mit einem bunten Flohmarkt bereichert. Beide haben zudem überaus engagiert an vielen Stellen innerhalb der HNT mitgewirkt, wie etwa in den Feriencamps, der Öffentlichkeitsarbeit und dem Kinderturnen. Wir freuen uns, dass beide ein positives Fazit aus dem Freiwilligendienst ziehen und wünschen ihnen weiterhin positive Erfahrungen in der Arbeitswelt.

Anastasia startet nun in ein Studium, bei Ariana dürfen wir uns über einen Verbleib in der HNT als Auszubildende zur Sport- und Fitnesskauffrau freuen! Wir wünschen euch auf euren Wegen nur das Beste und danken für eure Zeit und euren Einsatz bei uns! Die neuen Freiwilligendienstleistenden starten im September.

Abwechslungsreiches Sportprogramm für Frauen ab 50 Fröhliche Gesundheitssportgruppe hat noch freie Plätze



Dienstags von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr bietet Petra Wese-loh (Foto 2. von links) für Frauen ab 50 ein abwechslungsreiches Übungsprogramm an. Mal mit und auch mal ohne Kleingeräte wird der gesamte Körper durchbewegt. Dabei stehen Beweglichkeit, Kräftigung, Balance und Koordination im Mittelpunkt. Und natürlich kommt während der Stunde auch der Spaß nicht zu kurz – neben der Bewegung wird viel gelacht. Einige Teilnehmerinnen turnen schon viele Jahre zusammen und würden sich über Neuzugänge sehr freuen. Die Gruppe trifft sich in der HNT-Vereinshalle, Cuxhaver-ner Straße 253. Ein unverbindliches Probetraining ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Weitere Infos unter hntonline.de/gesundheits-sport oder im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.

Neues Trainingskonzept wirkt jetzt ganzheitlich Aus „Rücken in Balance“ wird „Bauch-Beine-Rücken-Po“

Aus „Rücken in Balance“ wird „Bauch-Beine-Rücken-Po“ – kurz BBRP. Der Trainingsort in der Schule Neugraben und der Trainer Jörg Schacht bleiben gleich, nur das Konzept ändert sich: Der Fokus liegt nicht wie bisher schwerpunktmäßig auf der Rückenarbeit, sondern in einem ganzheitlichen Training aller wichtigen großen und kleinen Muskelgruppen. Nach einer Aufwärmphase geht es in die Körperarbeit. Vom Kopf bis zu den Füßen werden alle Regionen des Körpers angesprochen und trainiert. Selbstverständlich wird es auch hierbei Schwerpunkte geben, dafür ist unser Körper zu komplex, um in einer Stunde alle Körperregionen gleichermaßen

zu trainieren. Zum Abschluss gibt es eine Entspannung oder eine Stretchingeinheit. Zum Einsatz kommen dabei auch Kleingeräte wie Hanteln und ähnliches – hauptsächlich wird aber euer Körper das wichtigste Trainingsgerät sein. Dazu wird es leichtes Zirkeltraining in Verbindung mit leichtem Ausdauertraining geben. In jeder Trainingseinheit werden die Übungen so gestaffelt, dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist. Keiner wird über- oder unterfordert. Kommt vorbei und probiert das neue Angebot aus! Das Training ist immer donnerstags von 20 bis 21 Uhr in der Sporthalle der Schule Neugraben, Francoper Straße 32.

JEDES EVENT GESUND ERLEBEN!

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

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

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





Das neue Team ist bereit für den Saisonstart (oben v.l.): Physio Juliana Peters, Sophia Bock, Emilie Brabandt, Sarah Santos Gonçalves, Samira Buss und Trainer Helmut von Soosten; (unten v.l.) Leonie Steffens, Nele Schneidereit, Eylin Kalkan, Liv Kuhlow und Lilly Steffens; nicht auf dem Foto: Svitlana Opanasiuk. Foto: Andreas Beckmann

VTH startet in Volleyball Regionalliga Nord Neuzugänge aus dem eigenen Leistungszentrum-Nachwuchs

Mit neuen Gesichtern und ordentlich Schwung gehen die 1. Damen des Volleyball-Team Hamburg (VTH) in die neue Saison in der Regionalliga Nord. Helmut von Soosten wechselt vom VTH-Leistungszentrum auf die Trainerposition und wird die Damen in dieser Saison an der Seitenlinie betreuen.

Zudem rücken aus dem eigenen Nachwuchs mehrere talentierte Spielerinnen in das Damen-Team auf. „Es geht erstmal darum, alle Neuzugänge gut ins Team zu integrieren“, blickt von Soosten voraus. „Dann wollen wir so schnell wie möglich in den Spielrhythmus finden und oben mitspielen.“

Die Regionalliga-Saison startet für die VTH-Damen am 5. Oktober mit einem Auswärtsspiel in Kiel. Eine Woche später am Samstag, 12. Oktober um 16 Uhr ist dann Heimpremiere in der CU Arena gegen die VG WiWa Hamburg. „Die erste

Vorbereitungsphase haben wir bereits vor den Sommerferien erfolgreich absolviert“, berichtet Trainer von Soosten.

Nun stehen auch noch Vorbereitungsturniere und der HVbV-Pokal an. Die erste Pokal-Runde findet am Samstag, 14. September von 11 bis 17 Uhr in der CU Arena statt. Für alle Fans der VTH-Damen die erste Möglichkeit, das Team live zu erleben und sich auf die neue Saison einzustimmen.

Auch interessant für alle VTH-Fans: In dieser Saison wird jedes Regionalligaspiel der 1. Damen in der CU Arena von einem Heimspielpartner unterstützt. Die Sponsoren erhalten für das ausgewählte Heimspiel eine größere Menge Freikarten, die sie dann mit speziellen Aktionen an ihre Kunden weitergeben werden. Also Augen offenhalten! Dann könnt ihr vielleicht Freikarten für die neue VTH-Saison ergattern.

Heimspiele in der Regionalliga Nord 24/25

Samstag, 12.10., 16 Uhr vs. VG WiWa Hamburg
 Samstag, 26.10., 16 Uhr vs. VSG Lübeck
 Sonntag, 03.11., 15 Uhr vs. Schweriner SC III
 Samstag, 16.11., 16 Uhr vs. Wiker SV
 Samstag, 23.11., 16 Uhr vs. VC Greifswald
 Samstag, 14.12., 16 Uhr vs. SC Neubrandenburg
 Samstag, 11.01., 16 Uhr vs. Kieler TV
 Samstag, 25.01., 16 Uhr vs. MSV Pampow
 Sonntag, 16.02., 15 Uhr vs. VfL Geesthacht
 Samstag, 15.03., 16 Uhr vs. Grün-Weiß Eimsbüttel 2

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

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

Am Donnerstag, 3. Oktober veranstaltet das Volleyball-Team Hamburg den 3. VTH-Spendenlauf. Auch in diesem Jahr kommt das Geld zur Hälfte der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ und zur anderen Hälfte dem VTH zugute. Gelaufen wird von 11 bis 14 Uhr. Für Essen und Trinken wird gesorgt. Zudem gibt es ein Rahmenprogramm mit Spielen für kleine und große Gäste. Wer mitmachen möchte, meldet sich zum VTH-Spendenlauf per E-Mail an: spendenlauf@volleyball-team-hamburg.de.

1425 Euro für den Volleyball-Nachwuchs HNT erhält Fördermittel aus dem Haspa Lotteriesparen



Der Volleyball-Nachwuchs der HNT darf sich freuen: Mit einer Fördersumme von 1425 Euro unterstützt die Hamburger Sparkasse die Anschaffung von neuen Trainingsmaterialien für die Abteilung. „Wir möchten die Angebote im Kinder- und Jugendbereich weiter ausbauen, um noch mehr Kindern das Volleyballspielen bei uns zu ermöglichen“, sagt HNT-Geschäftsführer Mark Schütter. „Wir bedanken uns im Namen der vielen Kinder und Jugendlichen der Volleyballabteilung ganz herzlich bei der Haspa für diese großzügige Spende.“

Die Fördersumme in Höhe von 1425 Euro stammt aus dem Lotteriesparen der Haspa. „Beim Lotteriesparen wird mit einem Schritt dreimal etwas bewegt: Sparen, helfen und gewinnen“, erklärt Julian Schildt, stellvertretender Filialleiter der Haspa Neugraben. Die Teilnehmenden spielen dabei jeden Monat ein oder mehrere Lose für je fünf Euro. Hiervon werden vier Euro gespart und 25 Cent fließen direkt an einen guten Zweck. „Mit den Fördermitteln unterstützen wir ganz gezielt lokale Projekte in den Bereichen Soziales, Bildung, Kultur, Sport und Umwelt“, sagt Schildt. Eines dieser Projekte ist in diesem Jahr der HNT Volleyball-Nachwuchs.

„Das Haspa Lotteriesparen ist ein schönes Beispiel dafür, wie man schon mit wenig Geld sich und anderen eine Freude machen und viel Gutes für Projekte vor der eigenen Haustür tun kann.“ Am Lotteriesparen kann man in jeder Haspa-Filiale oder online unter haspa.de/lotteriesparen teilnehmen.

GEMEINSAM FÜR DEN SPORT IN HAMBURG

FREIZEIT-, EVENT- & GOLF IN MOORFLEET



www.golflounge.de

GOLF LOUNGE
Resort



Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443

Impressum

Die HNT, 2/2024, September 2024, 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

11 TEAMSPORTS




erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

TEAMLINE CHANGE by erima

Perfekt für jede Teamsportart!



GEMEINSAM GEWINNEN | www.erima.de



Styntje Joel
Social-Media-Managerin



Azzam Najjar
Finanzberater



Jan Phillip Hagen
Mitarbeiter Bereich Immobilien



Elaine Baura
Auszubildende

Mach mehr aus deiner Karriere.

Mit einem vielfach ausgezeichneten Arbeitgeber.
Mehr Entwicklungsmöglichkeiten,
mehr Abwechslung, mehr Förderung:
dein Job vielleicht bei uns?
Bewirb dich jetzt unter spkhhb.de/karriere



**Sparkasse
Harburg-Buxtehude**