HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V. • HAMBURG •

Die HNT

Ausgabe 1/2025

Anmelderekord: **Ansturm auf Halbmarathon**

Ganz bequem bestellen: **Der neue HNT Onlineshop**

Start in den Fitness-Frühling: **Der FitHus-Ostergutschein**

So geht Sport heute!

30 FitHus JAHRE

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der HNT,

halt, stopp ... einen Moment noch ... muss noch mal kurz hier klicken ... und dann ... zack, bestellt das Ganze!

Bevor ich hier dieses Editorial tippen kann, musste ich schnell noch meine neue HNT-Jacke ordern. Das geht jetzt nämlich für mich und euch noch einfacher in unserem brandneuen **HNT Onlineshop**. Zugegeben, es hat damit etwas gedauert, aber manche Dinge brauchen einfach ihre Zeit. Nun ist er auf jeden Fall da und ihr könnt ganz zeitgemäß online ein bisschen HNT shoppen. Stark, oder?

Wo wir gerade bei stark sind ... war das stark, was da am 30. März rund um die CU Arena los war?! 1139 Anmeldungen für unseren **Hamburger Halbmarathon durch das Alte Land**. In manchen Formularen musste man so hohe Zahlen früher noch mal ausschreiben. Also Eintausendeinhundertneununddreißig! Wer das für einen verfrühten Aprilscherz gehalten hat – war keiner, ich kann das bezeugen! Minus die Verletzten, die Regenscheuen und die paar Prozent, die immer doch nicht kommen, waren sie alle da. Sind gelaufen, hatten Riesenspaß und haben unseren Halbmarathon abgefeiert. Zu Recht!

Damit ein HNT-Event wie der Halbmarathon so cool wird und Platz hat für – ich muss es einfach noch mal ausschreiben – eintausendeinhundertneununddreißig Anmeldungen, braucht es verdammt viel Engagement und Einsatz. Und ich bin verdammt froh, dass wir das hier in der HNT haben! Mit unserem Einsatz machen wir HNTler quasi alles möglich. Blättert nur mal durch dieses Heft und seht, was alles war und noch kommt. Ich sage nur **Sommerfest, Boxturnier, Rosengartenlauf, JDC**, und, und, und. Wenn Genehmigungsverfahren für Luftraumnutzung nicht so komplex wären, würden wir sicher auch noch mal zum Mond fliegen. HNTnauten oder so – lustige Idee.

Aber zurück auf den Boden der Tatsachen und ab in dieses Heft. Ich habe jetzt schon genug geschrieben, auf den kommenden Seiten warten viel spannendere Themen auf euch. Also gleich loslesen (oder vielleicht schnell vorher noch was im HNT Onlineshop bestellen und dann loslesen, geht auch).

Ausgeschriebene Gruesse

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

Ansturm auf den Hamburger Halbmarathon

Neuer Rekord mit 1139 Anmeldungen, nur das Wetter spielte nicht mit

Mathias Thiessen, Daniel und Timon Neidhold sind schon lange dabei, aber das haben die drei Hauptverantwortlichen des Hamburger Halbmarathons durch das Alte Land auch noch nicht erlebt: Mit 1139 Anmeldungen feierte das Laufevent der HNT am 30. März einen neuen Rekord. Es gab einen regelrechten Ansturm auf die Startplätze. „Das haben wir so absolut nicht erwartet“, sagte Daniel Neidhold. Zum Vergleich: Im vergangenen Jahr hatten sich gerade mal 525 Läuferinnen und Läufer für die Veranstaltung angemeldet.

2024 lag der Termin mit Blick auf den großen Hamburg-Marathon aber auch wesentlich schlechter. In diesem Jahr waren es noch vier Wochen bis zu dem größten Laufevent der Stadt. Da nutzten viele Läuferinnen und Läufer den HNT-Halbmarathon als Vorbereitung. Darin sieht Thiessen aber

nicht den einzigen Grund für den diesjährigen Anmeldeansturm: „Ich denke, es hat sich auch rumgesprochen, dass wir hier eine tolle Veranstaltung auf die Beine stellen. Die flache Strecke bietet zudem die Möglichkeit, schnelle Zeiten zu laufen.“ Noch ein Pluspunkt in diesem Jahr: Im Rahmen des Hamburger Halbmarathons durch das Alte Land fanden die Hamburger Meisterschaften über 10 km statt. Das sorgte auch für weitere Anmeldungen über die 10-km-Distanz.

Außerdem fanden neben dem Halbmarathon wieder ein Lauf- und ein Walking-Wettbewerb über 5 km und der 1,2 km lange Kinderlauf statt. In allen fünf Wettbewerben zusammen gingen schließlich 851 Läuferinnen und Läufer an den Start. Nicht ganz die Zahl der Anmeldungen, aber das ist normal. Den einen oder anderen dürften auch der Regen und die kühlen Temperaturen abgehalten haben – der einzige Wermutstropfen an dem Tag. Doch die meisten der Läuferinnen und Läufer ließen sich von den widrigen Bedingungen nicht stoppen. „Der Wind war unangenehm. Die Strecke war aber sehr schön und hat Spaß gemacht“, sagte Florian Zogmann. Der 31-Jährige gewann in 1:13:39 Stunden den diesjährigen Halbmarathon.

Eine besondere Auszeichnung gab es auch für Jaron Thönnes. Der 23-Jährige sorgte für die 1000. Anmeldung beim diesjährigen Hamburger Halbmarathon (Bild oben mitte). Dafür gab es Gutscheine für die nächsten HNT-Laufveranstaltungen: den Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land am 9. November sowie für den Süderelbe-Cross und den Hamburger Halbmarathon im nächsten Jahr. „Die Anmeldung war eigentlich aus einer Schnapsidee heraus. Ich habe auch nicht so viel trainiert“, lachte Thönnes. Er freute sich aber über den Gewinn: „Das war eine coole Aktion. Nächstes Mal bereite ich mich dann auch ordentlich vor.“

Nachdem auch die letzten Läuferinnen und Läufer das Ziel erreicht hatten, ging es für Mathias Thiessen und sein Team an den Abbau. Er zog dabei ein positives Fazit für den Tag: „Bis auf das Wetter war alles sehr gut. Wir hatten auch mit der großen Zahl an Teilnehmern keine Probleme. Unser sehr engagiertes Helferteam hat heute wieder alles gegeben. Dafür ganz herzlichen Dank!“

Zwei der heiß begehrten Startnummern: Für Niclas und Martina war der Hamburger Halbmarathon das erste große Laufevent.

Alle Ergebnisse gibt es online über den QR-Code:

Am 28. April und 5. Mai:

Jetzt Discofox lernen!

Er ist einer der bekanntesten und beliebtesten Partytänze: der Discofox. Die HNT bietet jetzt einen Tanzkurs an, in dem Anfänger an zwei Abenden den Discofox und den mit ihm verbundenen Spaß für sich entdecken können. Wer schon Tanzerfahrung hat, kann diese hier auffrischen und erweitern. Der Kurs findet am Montag, 28. April und am Montag, 5. Mai jeweils ab 19 Uhr im VIP-Raum der CU Arena (Am Johannisland 2) statt. Discofox ist leicht zu erlernen und vermittelt schon bei den ersten Schritten großen Spaß. Mit einer Vielzahl von Figuren bietet er eine sehr große Abwechslung und ist auf fast alle Musikrichtungen tanzbar. Im HNT-Kurs lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck die ersten Tanzschritte und Figuren, die dann nach und nach erweitert werden. Geleitet wird der Kurs von den beiden erfahrenen Tanzlehrern Caro und Volker. Er umfasst zwei Abende à 90 Minuten und kostet für HNT-Mitglieder 15 Euro pro Person, für Mitglieder der HNT-Tanzabteilung sogar nur 10 Euro. Nichtmitglieder können für 20 Euro pro Person ebenfalls teilnehmen. Danach ist für alle Teilnehmenden der Einstieg in eine der Standard & Latein-Gruppen der HNT möglich. Fragen beantwortet die HNT-Tanzabteilung per tanzen@hntonline.de. Anmeldungen online: **hntonline.de/kurse**

Ab 6. Mai:

Vinyasa Yoga für Anfänger

Vinyasa Power Yoga ist eine kraftvolle, dynamische Yogaform, die mehrere der sogenannten Flows beinhaltet. In unserem neuen Anfängerkurs geht es um das Aufwärmen, den Aufbau, die Ausrichtung der Asanas (Körperübungen) und darum, zu lernen, wie wir mit unserer Atmung arbeiten können. Die Teilnehmenden werden ein paar zusammenhängende Asanas üben, Woche für Woche mehr Kraft aufbauen und das „Ganz auf sich fokussieren“ lernen. Am Ende jeder Stunde gibt es eine schöne Endentspannung. Es sind viele Übungen aus dem Stand und einige am Boden dabei. Der Anfängerkurs richtet sich sowohl an alle, die noch nie Yoga praktiziert haben, als auch an diejenigen, welche die eine oder andere Yogaform schon einmal ausprobiert haben. Unsere Yogalehrerin Katrin Broocks wird hier und da den Teilnehmenden mit Berührungen bei der Ausrichtung helfen und gerne alle Fragen beantworten. Eine Decke für die Endentspannung sollte mitgebracht werden. Beginn der insgesamt 10 Kurseinheiten ist am Dienstag, 6. Mai von 17.20 bis 18.20 Uhr in der Gymnastikhalle Hausbruch. Der Kursbeitrag beträgt 90 Euro für HNT-Mitglieder und 110 Euro für Nichtmitglieder. Die Anmeldung geht schnell unter **hntonline.de/kurse**

Ab 16. Juni:

Schnupperkurs Standard & Latein

Die HNT-Tanzabteilung startet wieder einen Schnupperkurs für Standard & Latein. Los geht es am Montag, 16. Juni um 19 Uhr im VIP-Raum der CU Arena. Tanzen macht Spaß und bietet die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen. Zusammen mit unseren Tanzlehrern Caro und Volker lernt ihr die Grundschritte und erste Figuren der Gesellschaftstänze wie etwa Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Jive, Rumba und Cha Cha Cha. Bestimmt macht ihr danach auf der Tanzfläche eine gute Figur! Der Workshop umfasst vier Abende à 90 Minuten und endet am 7. Juli. Wenn der Kurs aus einem besonderen Grund nicht stattfinden kann, wird der Workshop entsprechend verlängert. Nach dem Workshop ist ein Einstieg in eine der bestehenden Standard & Latein-Gruppen möglich. Für Rückfragen steht euch die HNT-Tanzabteilung unter tanzen@hntonline.de gern zur Verfügung. Der Kursbeitrag beträgt 20 Euro für Mitglieder der HNT-Tanzabteilung, 30 Euro für HNT-Mitglieder und 40 Euro Nichtmitglieder. Anmeldungen ganz einfach online unter **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

Unser neuer HNT Onlineshop ist da!

Mit aktueller Vereinskollektion und Mitglieder-Rabatt

Egal ob Trikot, Trainingshose oder sportliche Jacke für jede Gelegenheit: Ihr könnt unsere **HNT Vereinskollektion** von ERIMA jetzt noch bequemer nach Hause bestellen. In unserem neuen **HNT Onlineshop** bieten wir euch gemeinsam mit unserem Partner 11teamsports eine große Auswahl an qualitativ hochwertiger Sportbekleidung an – natürlich im schicken **HNT-Look**. Mit einem **individuellen Aufdruck** könnt ihr euer Kleidungsstück zu eurem ganz persönlichen Must-have machen. Ihr profitiert außerdem von unserem Vereinsrabatt: Unser Partner 11teamsports gewährt bei Bestellungen im neuen Onlineshop auf alle Stücke der HNT Vereinskollektion automatisch 35% **Rabatt**. Klickt euch jetzt rein unter

hntonline.de/onlineshop

oder nutzt den QR-Code und probiert den neuen HNT Onlineshop direkt aus! Und noch ein Tipp: Für HNT-Mitglieder lohnt sich auch die Fahrt nach Nenndorf. Bei Einkäufen im **11teamsports Store Rosengarten**, Am Schulland 2, 21224 Rosengarten, gibt es für HNT-Mitglieder bis zu 20% Rabatt.

Handballtrainer (m/w/d) gesucht

Wir suchen einen Handballtrainer (m/w/d) für unsere weibliche E-Jugend-Mannschaft (9-10 Jahre). Erfahrungen in diesem Bereich sind von Vorteil, aber kein Muss. Was wir voraussetzen, ist Leidenschaft für den Handballsport und Freude am Umgang mit Kindern. Eine Lizenz ist keine Voraussetzung. Wir unterstützen euch beim Erwerb einer Trainerlizenz und bei Fortbildungen, die vom Verein finanziert werden. Meldet euch bei Mark Schütter, Telefon 040 7017443 oder per E-Mail handball@hntonline.de. Oder wollen eure Kinder selbst mal Handball ausprobieren? Wir freuen uns auch immer über neue Gesichter beim Training. Interessierte Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren können gerne beim Training, jeweils dienstags von 17 bis 18.30 Uhr in der Störtebekerhalle, Störtebekerweg 22-24, vorbeischauen.
Ihr habt noch Fragen? Dann schreibt gerne eine E-Mail an **handball@hntonline.de**.

Der Bayerische Wald ruft

Mit der HNT nach Finsterau

Verbringt mit uns ein paar wunderschöne Tage im Bayerischen Wald. Gemeinsam mit dem Landhotel Bärnriegel bietet die HNT im Oktober 2025 sowie im Januar 2026 zwei einwöchige Reisen nach Finsterau an. Genießt die Tage im Nationalpark Bayerischer Wald, egal ob als erholsame Auszeit im Wellnessbereich des Hotels oder als Aktivurlaub bei einem der zahlreichen Freizeitangebote. Es werden sieben Tage Erholung in traumhafter Natur. Das gemütliche Landhotel verwöhnt mit reichhaltigem Frühstück, abendlichen Menüs und freiem Zugang zur Wellness-Oase. Im Herbst zahlen HNT-Mitglieder ab 525 Euro, im Winter ab 625 Euro pro Person. Nichtmitglieder sind mit einem Aufpreis dabei. Die idyllische Lage im Herzen des Nationalparks bietet unzählige Möglichkeiten: Wandern zur Reschbachklause, Besuch des Freilichtmuseums Finsterau oder die Umgebung mit dem E-Bike erkunden. Im Winter locken gespurte Loipen. Anreise ist per Bahn von Hamburg nach Passau mit Transfer nach Finsterau. Ansprechpartner für Anmeldungen bis zum 30. April ist Mark Schepanski, E-Mail **m.schepanski@hntonline.de**.

Neu bei der HNT: Lachyoga für Senioren

... und alle, die einfach mitlachen wollen

Es ist unsere Antwort auf den Stress und das Grau des Alltags: Lachyoga! Lachen ist gesund, trainiert unsere Fitness und macht uns vor allem glücklich. In unserem neuen **kostenlosen Lachyoga-Kurs** erlebt ihr den positiven und wohltuenden Effekt des Lachens. Das Angebot gibt's immer freitags von 12 bis 13 Uhr in der HNT-Vereinshalle, Cuxhavener Straße 253, und richtet sich in erster Linie an Senioren über 50. Aber wir freuen uns über alle, die einfach mitlachen wollen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommt einfach vorbei und probieren es aus! Hier entdeckt ihr, wie befreiend und energiespendend gemeinsames Lachen sein kann. Der Lachyoga-Kurs wird unterstützt und finanziert durch das DOSB-Programm „Integration durch Sport“.

Das große HNT Sommerfest
Spiel & Spaß im Sportpark Opferberg

Freut euch auf unser **großes HNT Sommerfest** im **Sportpark Opferberg**, Cuxhavener Straße 271a. Mit spannenden Einblicken in unser vielfältiges Sportangebot, Mitmach-Rallye sowie **Spiel und Spaß für Groß und Klein**. Es gibt eine Riesenhüpfburg, Fußball-Dart, Feuerwehr, die große Tombola und noch vieles mehr. Außerdem integrieren wir in diesem Jahr die sehr beliebte Hamburger **Kinder-Olympiade** mittenrein in unser tolles Sommerfest. Leckereien gibt es natürlich auch. Und wir schenken allen Lesern der HNT-Zeitung ein **Freigetränk** – einfach Gutschein vom Ende der Seite abschneiden und am 14. Juni zum HNT Sommerfest mitbringen!

Diese Termine solltet ihr euch auch vormerken:

Samstag, 7. und Sonntag, 8. Juni
5. Edmund Dalitz Pfingstcup
Sportpark Opferberg

Samstag, 19. Juli
Neugrabener Kinder-Rallye
Neugrabener Marktpassage

Samstag, 19. Juli
Aktivtag Süderelbe
BGZ Süderelbe

Sonntag, 12. Oktober
HNT Flohmarkt
HNT-Vereinshallen

Freitag, 7. November
HNT Laternenumzug
Start an der CU Arena

Sonntag, 9. November
Süderelbe Halbmarathon durch das Alte Land
Start an der CU Arena

Neugraben erleben
Das Kultur- und Stadtteilfest

Im September heißt es wieder: Neugraben erleben! Bei unserem großen Kultur- und Stadtteilfest im Neugrabener Zentrum feiern und erleben wir unseren Stadtteil. Euch erwarten auch in diesem Jahr wieder viele spannende Mitmachangebote, ein aufregendes Bühnenprogramm und kulinarische Highlights.

Sonntag 14. September

Just Dance Competition
Hamburgs Hip-Hop Event No. 1

Die JDC verspricht auch 2025 ein Tanzspektakel der Extraklasse. Die besten Tanzformationen aus Norddeutschland messen sich in der CU Arena und bieten den Zuschauern mitreißende Performances. Erlebt beeindruckende Auftritte, große Emotionen und ein buntes Rahmenprogramm bei Hamburgs Hip-Hop Event No. 1.

Samstag 27. September

Dein Sommerfest-Gutschein
für ein 0,2 l Freigetränk

Einfach abschneiden, zum Sommerfest mitbringen und einlösen.

Gültig für alkoholfreie Softgetränke.
Nur einlösbar am 14. Juni 2025 im Rahmen des HNT Sommerfestes im Sportpark Opferberg.

Das Kursprogramm

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

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

Mittwoch
9:00-10:00 Spinning
17:00-18:00 Pilates
18:00-19:00 Zumba
18:15-19:15 Workout
19:15-20:15 Spinning

Donnerstag
9:15-10:15 Fit 60-Plus
10:15-11:15 Fit 60-Plus
17:30-19:00 Hatha Yoga
18:00-19:00 Bauch-Beine-Po
19:00-20:00 Complete Body Workout
20:00-21:00 Hula Hoop
(Onlineanmeldung)

Freitag
9:15-10:00 Workout
10:00-10:45 Cardiotraining
16:30-17:30 Medizinisches Krafttraining
17:30-18:30 Gesunder Rücken
17:30-18:45 Functional Training

Samstag
10:15-11:45 Yoga Flow

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

Der Oster-Gutschein!

Eine tolle FitHus-Überraschung zu Ostern

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

Ab sofort ist er erhältlich: Der Oster-Gutschein für das HNT-Sportstudio FitHus. Kraft- und Ausdauertraining, individueller Trainingsplan und kompetente Betreuung, Sauna, Entspannung und viele Kurse: Das alles ist im Oster-Gutschein zum Überraschungspreis von nur 50 Euro inklusive!
Er ist nicht nur ideal zum Verschenken, sondern natürlich auch zum Selberbeschenken. Der FitHus-Oster-Gutschein ist direkt vor Ort im HNT-FitHus erhältlich. Nach Ablauf des Gutscheinmonats ist das Weitermachen ganz einfach: Kommt vorbei und füllt mit uns zusammen den Mitgliedsantrag aus. Der sonst übliche Aufnahmebeitrag ist im FitHus-Oster-Gutschein schon enthalten.

Hatha Yoga mit Sylvia

Lass den Donnerstag entspannt ausklingen!

Möchtest du Stress abbauen, deine Flexibilität verbessern und neue Energie tanken? Unser Donnerstagskurs „Hatha Yoga“ mit Sylvia im HNT-FitHus von 17.30 bis 19 Uhr bietet genau das: eine wohltuende Stärkung für Körper und Geist. FitHus-Mitglieder können einfach vorbeischauen und teilnehmen. Nichtmitglieder können ebenfalls in den Genuss einer entspannenden Yoga-Stunde kommen. Das ist ganz einfach mit der praktischen FitHus Zehner-Kurskarte möglich, die es direkt am FitHus-Empfangstresen gibt.

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

Am Johannisland 2 | 21147 Hamburg
Infotelefon 040-701 57 74 | www.fithus.de | fithus@hntonline.de

40 Jahre HNT Ju-Jutsu-Abteilung

Jubiläum wurde mit einem besonderen Lehrgang gefeiert

Die Ju-Jutsu-Abteilung der HNT feierte im Januar ihr 40-jähriges Bestehen mit einem Jubiläumslehrgang, der sowohl sportlich als auch emotional ein voller Erfolg war. Rund 40 Teilnehmer aus ganz Hamburg, vom Anfänger bis zum Dan-Träger, fanden sich ein, um diesen besonderen Tag zu begehen. HNT-Präsident Mark Schepanski eröffnete den Lehrgang mit einer kurzen Ansprache und würdigte die herausragenden Leistungen der Abteilung. Auch Abteilungsleiter Michael Richter, der zugleich Gründer der HNT Ju-Jutsu-Abteilung ist, begrüßte die Anwesenen und unterstrich unter anderem seinen Wunsch nach einem eigenen Dojo – ein lang gehegtes Anliegen, das die Abteilung seit Jahren verfolgt. Unter der Leitung von zwei hochklassigen Referenten – Jens Keckstein (7. Dan Ju-Jutsu und Präsident des Hamburgischen Ju-Jutsu Verbands) und Michael Richter (8. Dan Ju-Jutsu) – standen zwei spannende Themen im Fokus des Jubiläumslehrgangs: die Verteidigung gegen Messerangriffe und alltagstaugliche Selbstverteidigungsmethoden „Aus der Praxis für die Praxis“. Michael Richter sorgte mit seiner Demonstration von Verteidigungstechniken unter anderem mit einem Esslöffel oder einer Zeitschrift für viele Aha-Momente und zeigte erneut, wie praxisnah Ju-Jutsu sein kann. Nach dem Lehrgang ging es in den Räumlichkeiten der HNT mit einer kleinen Feier weiter. Neben Michael Richter ergriffen auch Jens Keckstein und der stellvertretende Abteilungsleiter Hans Kautz das Wort. Sie würdigten Richters jahrzehntelangen Einsatz mit viel Herzblut und betonten, wie sehr er das Ju-Jutsu in ganz Hamburg geprägt hat. In seiner Rede erinnerte Richter an die Anfänge der Abteilung 1985, als 119 Teilnehmer zum ersten Training erschienen – von Kindern bis zu Geschäftsleuten aus Neugraben. Er berichtete von der Gründung des erfolgreichen Showteams, das bis heute ein Aushängeschild der Abteilung ist, und sprach über die Herausforderungen, denen sich die Abteilung stellen musste. Besonders hob er hervor, wie wichtig die Unterstützung seiner Frau in all den Jahren gewesen sei. Jens Keckstein hob in seiner Ansprache die Pionierarbeit hervor, die Michael und die HNT in den letzten 40 Jahren geleistet haben und betonte, dass die Abteilung immer wieder herausragende Sportler hervorgebracht hat. „Alles Gute für die nächsten 40 Jahre“, wünschte er abschließend. Als besondere Überraschung überreichte die Abteilung Michael Richter für seinen unermüdlichen, jahrzehntelangen Einsatz eine Glastrophäe mit dem Vereinslogo. Sowohl den Lehrgang als auch die Feier nahmen alle Beteiligten als großen Erfolg wahr. Der Jubiläumslehrgang zeigte eindrucksvoll die Vielfalt und Qualität des Ju-Jutsu-Sports, während die Feier eine Gelegenheit bot, die letzten 40 Jahre zu würdigen.

Erfolg bei den German Open

32 Medaillen für die HNT

Am 1. März fanden in Bad Segeberg die German Open (ICO/WKC) statt. Das HNT Ju-Jutsu-Showteam hinterließ einen bleibenden Eindruck und sammelte 32 Medaillen: 17-mal Gold, neunmal Silber und sechsmal Bronze. Die HNT-Aktiven stellten mit 18 Sportlerinnen und Sportlern im gesamten Formenbereich das größte Team und waren in den Kategorien „Weapon Forms (Freestyle +Music)“, „Creative Weapon Forms“ sowie „Freestyle +Music“ vertreten. Die HNT gewann in fast jeder Kategorie, in der sie an den Start ging. Trotz der starken Leistung sah der Trainer Potenzial für Verbesserungen. Das Ziel: Bei der Weltmeisterschaft im Oktober in Wales optimal vorbereitet antreten.

Cheerleader haben neuen Namen

Auftritte jetzt als „HNT Hamburg Bears Cheerleader“

Große Neuigkeiten bei unseren Cheerleadern: Anfang Februar präsentierten sie im Rahmen des Basketball-Heimspiels in der CU Arena ihren neuen Teamnamen. Die Cheersport-Abteilung tritt ab sofort als HNT Hamburg Bears Cheerleader auf. Ein Zufall ist die Namenswahl nicht. Die HNT Cheerleader übernehmen den Namen und auch das Logo von unseren Basketballern. Die HNT Hamburg Bears spielen mit ihren 1. Herren aktuell in der Basketball-Oberliga. Dort werden sie zukünftig bei Heimspielen von den HNT Hamburg Bears Cheerleadern unterstützt. Dieser Name stehe für mehr als nur Worte, schreiben die HNT Cheerleader auf ihrem Instagram-Kanal. „Er repräsentiert alles, was wir gemeinsam erreicht haben und alles, was noch vor uns liegt. Wir haben uns weiterentwickelt, neue Ziele gesetzt und sind bereit, das nächste Kapitel in unserer Geschichte zu schreiben. Danke an jeden, der uns auf diesem Weg begleitet hat und wird. Wir sind bereit, durchzustarten und die nächsten Herausforderungen zu meistern – zusammen als Bears.“

Foto: Felix Schlikis

HNT startet Mini-Cheer-Schule für Kleinkinder

Los geht's mit einem Pilotkurs ab 27. April

MINI-CHEER-SCHULE
by Hamburg Bears Cheerleader

Ende April startet die Cheersport-Abteilung der HNT mit einem ganz neuen Bewegungsangebot für Kleinkinder. Die neue „Mini-Cheer-Schule“ soll die Kinder altersgerecht und ganz ohne Leistungsdruck gemeinsam mit den Eltern an das Thema Cheerleading heranführen. „Wir wissen, dass das Interesse am Cheersport auch bei den ganz Kleinen schon da ist, hatten bisher aber noch nicht das passende Angebot dafür“, erklärt Jessica Fahrenholz von den HNT Hamburg Bears Cheerleadern. Der erste Schritt ist jetzt ein kostenfreier Pilotkurs für Eltern mit Kindern im Alter von drei bis vier Jahren, der am Sonntag, 27. April los geht. Der Pilotkurs setzt bewusst auf eine entspannte Atmosphäre ganz ohne Druck: „Die Kinder sollen sich wohlfühlen und mitmachen, wenn sie sich dafür bereit fühlen“, sagt Jessica. „Dafür geben wir ihnen Zeit, integrieren die Eltern mit in den Kurs und lassen den Kindern mit verschiedenen Stationen und Angeboten die freie Wahl, was sie machen möchten.“ Zu den Kursinhalten gehören Elemente aus dem kleinkindgerechten Turnen, Parkour, Tanz, Rhythmusübungen, Kraft- und Balancetraining. Er fördert das Selbstbewusstsein und Körpergefühl der Kinder und stärkt gleichzeitig durch die gemeinsame Aktivität die Eltern-Kind-Beziehung.

Der Pilotkurs für Eltern mit Kindern von drei bis vier Jahren ab 27. April ist schon ausgebucht. Für die zukünftigen Angebote der HNT Mini-Cheer-Schule könnt ihr euch gerne auf die Warteliste setzen lassen. Schreibt dazu eine E-Mail an: j.fahrenholz@hntonline.de.

Weitere Infos unter **hntonline.de/cheersport**

Leidenschaft, Musik und jede Menge Schritte

Zehn und fünf Jahre als Line Dance-Trainerinnen

Line Dance ist mehr als nur eine Reihe von Schritten – es ist Gemeinschaft, Musik und jede Menge Spaß! Das wissen auch Kerstin Muche (Bild rechts) und Barbara Plehn (links), die seit mittlerweile über zehn bzw. fünf Jahren als Trainerinnen ihre Tanzgruppen mit viel Herzblut leiten. Mit viel Leidenschaft, Rhythmusgefühl und Engagement haben sie unzählige Tänzerinnen und Tänzer begeistert und die Line Dance-Gruppen stetig weiterentwickelt.

Doch was bedeutet das Trainersein für sie? Welche besonderen Momente haben sie erlebt? Und was macht Line Dance für sie so besonders? Im Interview erzählen die beiden von ihren Erfahrungen, Herausforderungen und ihren schönsten Erinnerungen.

Was hat euch damals dazu bewegt, Line Dance-Trainerin zu werden?

Kerstin: Ich bin eher zufällig dazu gekommen. Im Frühjahr 2014 wurde ich von meinem Tanzkollegen und jetzigem 1. Vorsitzenden der Tanzabteilung, Norbert, einfach angesprochen, ob ich mir vorstellen könnte „auch“ einmal einen Workshop durchzuführen. Bis dahin hatte ich nie darüber nachgedacht, aber die Idee hat mich nicht mehr losgelassen, da ich im Line Dance meine Passion gefunden hatte. Tanzen generell hat mir schon immer Spaß gemacht. Und die Möglichkeit, anderen etwas beizubringen und meine Leidenschaft zu teilen, klang großartig. Also habe ich mich schließlich darauf eingelassen – und es war die beste Entscheidung.

Barbara: Es gab eine Anfrage der Tanzabteilung und die Überlegung, wieder als Übungsleiterin für die HNT tätig zu sein.

Welche Herausforderungen hattet ihr am Anfang als Trainerin?

Kerstin: Als Trainerin wollte ich vor allem eins: möglichst viele dazu animieren, nach schöner Musik und speziellen Choreos zu tanzen und die Leidenschaft mit mir zu teilen. So einfach war das aber gar nicht. Ich selbst musste ja erst einmal die Schritte neuer Tänze erlernen und auch behalten und diese dann noch meinen Tänzern vermitteln. Das stellte mich so manches Mal vor eine riesige Herausforderung.

Barbara: Der Vergleich mit den bisherigen Trainern.

Was macht an der Arbeit als Trainerin am meisten Spaß?

Kerstin: Die Freude in den Gesichtern meiner Tänzer zu sehen, besonders wenn sie Fortschritte machen und über sich hinauswachsen, ist mein „höchstes Gut“ und bringt mir am meisten Spaß. Die Wertschätzung, die ich dabei erfahre, gibt mir unglaublich viel zurück. Auch dieses besondere Gefühl nach einem gelungenen Auftritt, der uns im Vorfeld beim Training so viel Mühe und Schweiß gekostet hat, ist unbeschreiblich.

Barbara: Es macht Spaß zu sehen, wie aus dem anfänglichen Üben einzelner Schritte mit den Teilnehmern letztlich ein gemeinsamer Bewegungsablauf in der gesamten Gruppe wird.

Welche Erinnerungen oder Erlebnisse aus den letzten Jahren sind euch besonders in Erinnerung geblieben?

Kerstin: In den letzten Jahren gab es viele besonders schöne Momente. Ein absolut tolles Erlebnis war aber definitiv der Black Coffee Nachmittag im Oktober 2024 zum 15. Jubiläum der Jollys und meiner zehnjährigen Tätigkeit als Trainerin: Dieser besondere Moment, als meine gute Freundin Bine ihre extra für mich geschriebene Choreographie zu meinem Lieblingslied „Like The Way I Do“ von Melissa Etheridge mit einer Vielzahl von Jollys präsentierte. Ich erinnere mich noch genau und bekomme immer noch eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Ich saß völlig ahnungslos und gespannt vor der Tanzfläche auf einem Stuhl und plötzlich fing die eine Gruppe der Jollys an, zu dem Gesang von Melissa Etheridge zu tanzen. Anschließend tanzte die zweite Gruppe und dann beide zusammen. Ich war zu Tränen gerührt. Es war so viel mehr als nur dieser Tanz. Es war die perfekte Kombination aus Kreativität, Hingabe, Energie, Liebe, Leidenschaft und Freude. Ich war so überaus stolz auf Bine, aber auch auf die Jollys, die diese Schritte im Vorfeld viele Monate heimlich mit Bine einstudiert hatten. Es war ein Moment, der für immer in meinem Herzen bleiben wird.

Barbara: Das Line Dance-Training via Zoom zu Corona-Zeiten. Auf dem Weg ins FitHus mit einem „Passierschein“ der HNT im Gepäck, weil man mit dem Fahrrad abends ab 20 Uhr nicht mehr draußen unterwegs sein durfte.

Was macht Line Dance für euch so besonders?

Kerstin: Man tanzt beim Line Dance zwar eigentlich alleine, ist aber trotzdem Teil einer großartigen Gemeinschaft. Die Kombination aus schöner Musik, Geselligkeit und Bewegung macht einfach Spaß. Hier kann ich mich frei entfalten. Außerdem sind schon viele wertvolle Freundschaften durch das Line Dance für mich entstanden.

Barbara: Es ist eine Sportart, bei der man allein mit anderen gemeinsam tanzen, singen und stetig Neues lernen kann.

Welche Musikrichtungen und Tänze sind eure persönlichen Favoriten?

Kerstin: Ich habe eigentlich keine festen Favoriten. Ich liebe Country-Musik, zu der ursprünglich Line Dance getanzt wurde, habe aber auch nichts gegen moderne Pop-Songs einzuwenden, zu denen es auch Spaß macht zu tanzen. Ab und zu ein Tanz im „Catalan-Style“ ist die kleine Herausforderung an mich, die ich gerne annehme.

Barbara: Der Tanz „Pizza & Beer“

Wie motiviert ihr eure Tänzerinnen und Tänzer, am Ball zu bleiben?

Kerstin: Ich motiviere meine Tänzer, indem ich abwechslungsreiche Tänze zu schöner Musik einsetze. Ich lobe ihre Fortschritte und bringe frischen Wind ins Training: Durch Events wie die Black Coffee Nachmittage oder unsere Auftritte außerhalb des Trainings stärke ich bzw. wir den Teamgeist und sorgen für Spaß und Zusammenhalt.

Barbara: Die Freude am Tanzen ist die Hauptsache. Alles andere findet sich.

Welche Ziele habt ihr für die nächsten Jahre als Trainerin?

Kerstin: Meine Ziele für die nächsten Jahre als Trainerin sind klar: Ich möchte weiterhin fit bleiben, um mit voller Energie und Elan vor meinen Tänzern stehen zu können. Es ist mir wichtig, weiterhin Freude am Tanzen zu vermitteln und meine Tänzer immer wieder neu zu begeistern. Das strebe ich durch neue, spannende Tänze oder durch inspirierende Trainingseinheiten an: Eine Gemeinschaft, die mit mir wächst und sich immer weiter entwickelt.

Barbara: Weiterhin die Freude am Line Dance vermitteln zu können und in den Gruppen gemeinsam neue Tänze zu erarbeiten, aber auch an denen zu feilen, die wir schon immer auf der Liste haben.

Kerstin, was würdest du jemandem raten, der mit Line Dance anfangen möchte?

Kerstin: Wenn jemand mit Line Dance anfangen möchte, kann ich nur empfehlen, einfach loszulegen! Es ist eine tolle Möglichkeit, sich fit zu halten, Spaß zu haben und neue Leute kennen zu lernen. Die verschiedenen Schrittkombinationen können etwa in einem Workshop schnell erlernt werden, denn sie werden Schritt für Schritt erklärt. Wichtig dabei ist, sich nach den ersten Malen nicht entmutigen zu lassen, sondern dabei zu bleiben und Spaß zu haben. Alles andere kommt von allein.

Gibt es besondere Events oder Highlights, auf die ihr euch in der Zukunft freut?

Kerstin: Auch in diesem Jahr haben wir wieder verschiedene Einladungen und Anfragen zu Auftritten vorliegen, auf die ich mich sehr freue. Zum Beispiel unseren beliebten Auftritt beim alljährlichen „Neugraben Erleben“ im September erwarten wieder viele von uns mit Spannung. Auch wenn die Vorbereitungen viel Arbeit und Mühe für mich erfordern, macht es mir riesigen Spaß und lohnt sich immer wieder.

Barbara: Ich freue mich auf das Sommertraining draußen – mit unterschiedlichen Wetter-Apps.

Edelmetall nach Süderelbe

Erfolge bei Landesmeisterschaften

Die HNT-Leichtathleten feierten Ende Januar ein erfolgreiches Wettkampfwochenende. Sowohl bei den Landeshallenmeisterschaften im Mehrkampf als auch bei den Landesentscheidungen der Masters ging Edelmetall aus der Leichtathletikhalle Hamburg nach Süderelbe. Die Mehrkampfmeisterschaften wurden als gemeinsamer Wettkampf von Hamburg und Schleswig-Holstein ausgetragen, bei den Masters nahmen zudem noch Aktive aus Mecklenburg-Vorpommern teil. Lani Sky Aigner freute sich über ihren Vizemeistertitel im Hallenfünfkampf der Altersklasse U18 und sammelte in den Disziplinen 60m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen, Weitsprung und 800m 2730 Punkte. Am Sonntag wurde Nils Hofmann Landesmeister im Hallensiebenkampf der U18. Er kam nach sehr guten Leistungen in den Disziplinen 60m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 60m Hürden, Stabhochsprung und 1000m auf 4381 Punkte und siegte deutlich vor der Konkurrenz. Bei den Landeshallenmeisterschaften der Masters gewann Michael Lewandowski (Foto mitte) in der AK M60 in 5:18,31 Minuten über 1500m. Zudem wurde er Vizemeister über 800m in 2:33,09 Minuten.

60m Hürden: U18-Bestzeit!

Hamburger Rekord für Nils Hofmann

Nils Hofmann gehört zu den talentiertesten jungen Hürdensprintern Hamburgs. Das hat der 16-jährige HNT-Leichtathlet erneut unter Beweis gestellt. Im Februar lief er beim Hallensportfest in Bremen 60m Hürden in 8,31 Sekunden. Das ist neuer Hamburger Hallenrekord in der Altersklasse U18. „Ich habe mich sehr darüber gefreut“, erzählte Nils. „Das war schon mein Ziel bei den Hamburger Meisterschaften im Januar. Da bin ich an der letzten Hürde gescheitert. Aber ich wusste, dass ich die Zeit draufhabe, und habe es in Bremen dann einfach umgesetzt.“ Nils hatte auch im Training zuletzt viel an seiner Paradedisziplin gearbeitet. „Ein großer Dank geht an meine Trainerin Houssaina Dridi. Ohne sie wäre das alles nicht möglich.“ Mit ihr wird sich der HNT-Athlet nun auf die anstehende Outdoorsaison vorbereiten.

Er hat schon den nächsten Wettkampf im Visier: Bei den Hamburger Landesmeisterschaften U18 am 11. Mai wird Nils über die 400m Hürden an den Start gehen und dort vielleicht das nächste Ausrufezeichen setzen.

Internationales Turnier

Tolle Erfolge für HNT-Boxer

Unsere Boxer sind beim Art of Boxing Cup in Frankfurt am Main mit Erfolgen ins neue Jahr gestartet. Beim international besetzten Wettkampf holten die drei HNT-Starter am ersten Februar-Wochenende drei Medaillen. Nikolaos Kosmadakis gewann in der Gewichtsklasse bis 67 kg mit einer starken Leistung Gold, während sich Alin Stuparu in der Gewichtsklasse bis 54 kg als Zweiter über Silber freuen durfte. Farhad Noorie komplettierte den HNT-Erfolg mit einer Bronzemedaille in der Klasse bis 67 kg. Darüber freute sich besonders auch das Trainergespann mit Hüseyin Gülgün, Mehmet Ulas und Hasan Kiraz.

Jetzt anmelden: HNT Seniorenfreizeit unterwegs

Besuch der Eutiner Festspiele: „Die Zauberflöte“

Die HNT Seniorenfreizeit-Abteilung besucht in diesem Sommer die 74. Eutiner Festspiele mit der Aufführung „Die Zauberflöte – Magische Nächte in Eutin“. Der Termin für die Ausfahrt hat sich geändert, sie findet nun am Sonntag, 27. Juli statt. Die An- und Abreise erfolgt dabei mit einem modernen Reisebus. Nach der Ankunft an der Seebühne in Eutin um etwa 16.30 Uhr bleibt noch etwas Zeit für einen Imbiss im Gastro-Pavillon, bevor um 17.30 Uhr der Einlass zur Seebühne beginnt. Beginn der Vorstellung ist um 18 Uhr. Die Aufführung wird ungefähr zweieinhalb Stunden dauern. Gegen 21 Uhr steht die gemeinsame Rückfahrt an. Kurz nach 23 Uhr ist man dann wieder in Neugraben. Start ist am Sonntag, 27. Juli um 13.45 Uhr am S-Bahnhof Neugraben, um 14 Uhr am HNT-Vereinshaus und um 14.15 Uhr am

Foto: Eutiner Festspiele

S-Bahnhof Neuwiedenthal. Der Preis beträgt 108 Euro pro Person für Mitglieder der HNT-Seniorenabteilung, HNT-Vereinsmitglieder zahlen 120 Euro. Nichtmitglieder können für 150 Euro pro Person ebenfalls teilnehmen. Wenn ihr mitfahren wollt, meldet euch bis zum 24. April bei Bernd Schneider an: per E-Mail **b.schneider@hntonline.de** oder telefonisch im HNT-Sportbüro, Telefon 040 7017443.

Judo: Viktoria holt Hamburger Meistertitel

Drei Medaillen für HNT-Judoka bei Landesmeisterschaften U11/U13

Bei den HH-Meisterschaften U11/U13 holten die HNT-Judoka Ende März insgesamt drei Medaillen. Besonders groß war die Freude über Viktorias Hamburger Meistertitel. Sie wurde in der Altersklasse U11 die bisher jüngste Hamburger Landesmeisterin der HNT-Judoabteilung. Nathan (U11) und Roman (U13) erkämpften sich in der stark besetzten Meisterschaft jeweils Bronze. „Wir sind mit diesen Erfolgen sehr zufrieden“, so Abteilungsleiter Michael Zart, der den HNT-Nachwuchs zusammen mit Trainerin Briana Thome und Trainer Slava Malyschew betreut hatte. Viktoria startete in ihrer Gewichtsklasse mit einer knappen Niederlage durch Kampfrichterentscheid, steigert sich danach aber und kämpfte sich bravourös bis ins Finale. „Diese Niederlage im ersten Kampf hat

sie umso mehr motiviert“, sagte Zart. Im Finale wartete dann die Gegnerin, gegen die Viktoria ihren Auftakt verloren hatte. Dieses Mal war sie nicht zu stoppen. „Sie hat ihre Gegnerin zwei Minuten sehr unter Druck gesetzt und sich diesen Sieg damit sehr verdient“, freute sich ihr Trainer. „Sie hat auf der Matte einen tollen Kampfgeist gezeigt.“ Für Nathan begann die erste Teilnahme bei einer HH-Meisterschaft auch mit einer Niederlage. Dann lief es besser und der HNT-Judoka erreichte mit viel Energie das Halbfinale. Dort verlor er gegen einen starken Gegner und freute sich am Ende über Platz 3 und die Bronzemedaille. Sein Vereinskollege Roman gewann in Altersklasse U13 seinen ersten Kampf mit einem Kampfrichterentscheid. Im nächsten Duell musste er sich leider geschlagen geben. Über die Trostrunde, die Roman vorzeitig mit einem Wurf und anschließendem Haltegriff gewann, erreichte er das kleine Finale und sicherte sich dort mit toller Technik ebenfalls die Bronzemedaille. „Für Nathan und auch Roman ist das ein großer Erfolg“, sagte Zart.

Bauch-Beine-Rücken-Po

Ganzheitliches Training für alle

Ein ganzheitliches Training aller wichtigen großen und kleinen Muskelgruppen: Das erwartet euch jeden Donnerstagabend in unserem Kurs „Bauch-Beine-Rücken-Po“– kurz BBRP – mit Trainer Jörg Schacht. Nach einer Aufwärmphase geht es in die Körperarbeit. Vom Kopf bis zu den Füßen werden alle Regionen des Körpers angesprochen und trainiert, wobei es in jeder Stunde bestimmte Schwerpunkte gibt. Zum Schluss wartet auf alle Teilnehmenden noch eine Entspannung oder eine Stretchingeinheit. Zum Einsatz kommen dabei Kleingeräte wie Hanteln und ähnliches, hauptsächlich ist aber der eigene Körper das wichtigste Trainingsgerät. Hinzu kommt leichtes Zirkeltraining in Verbindung mit passendem Ausdauertraining. In jeder Einheit werden die Übungen so gestaffelt, dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist. Keiner wird über- oder unterfordert. Der Kurs Bauch-Beine-Rücken-Po findet jeden Donnerstag von 20 bis 21 Uhr in der neugebauten Sporthalle der Schule Neugraben statt. Diese erreicht ihr über den Zugang am Ende des Wümmewegs. Kommt vorbei und probiert's aus!

NORDHAUSEN
Raumgestaltung
Bodenbeläge • Gardinen
Sonnenschutz • Wohnaccessoires
Markisen • Insektenschutz • Kurzwaren
Groot Enn 1-3 • 21149 Hamburg-Neugraben
Telefon (040) 701 70 24
www.nordhausenraumgestaltung.de

Premiere für HNT-Trio

Gute Leistungen beim Jugendcup

Am 30. März waren in Halle (Saale) erstmals drei HNT-Triathleten auf nationaler Ebene beim Jugendcup der Deutschen Triathlon Union (DTU) am Start. In der männlichen Jugend B (400m Schwimmen, 10km Radfahren und 2,5km Laufen) zeigten Robert Harcenko, Martin Gatzka und Emil Greve aus dem Sportprofil der StS Fischbek-Falkenberg (FiFa) ihre Klasse. „Ziel erreicht“, hieß es am Ende für Robert Harcenko. Der Achtklässler steigerte sich in allen Teilstrecken und lief nach 26:26,2 Minuten als Zehnter ins Ziel. Martin Gatzka beendete das Rennen auf Platz 36 (29:41,4 Minuten) und Neuzugang Emil Greve rangierte im starken Teilnehmerfeld auf Rang 42 (30:19,5 Minuten). „Das sind wirklich gute Ergebnisse“, freute sich FiFa-Triathlon-Trainer Martin Schulz. Vor allem Harcenko unterstrich mit der drittbesten Schwimmzeit seine Ambitionen auf mehr. Bei ungemütlichen äußeren Bedingungen machten vor allem die Wechsel allen Beteiligten Schwierigkeiten. Am 11. Mai geht es in Forst bei Heidelberg im zweiten Rennen des DTU-Cups erneut gegen die nationale Spitze.

HNT-Nachwuchstriathleten

Drei Erfolge beim Saisonauftakt

Mit drei Siegen sind die HNT-Triathleten im Februar beim 15. Swim & Run in Bahrenfeld in die neue Saison gestartet. Erstmals Gold in ihrer noch jungen Triathlon-Karriere feierte Mathilda Limberg (Schülerinnen B). Als schnellste Schwimmerin über 200m verteidigte sie ihren Vorsprung auf der Laufstrecke souverän. Auch Andreas Hust (Schüler A) stieg nach 400m als Erster aus dem Wasser. Eine völlig ungewohnte Situation für den Siebtklässler aus dem Sportprofil der FiFa, der hier die Belohnung für viele Trainingskilometer im Wasser über den Winter erhielt. Im Laufen gehörte Andreas schon immer zu den Besten und so gewann auch er nach 2.500m im Volkspark erstmals Gold im KidsCup. Souverän und erwartungsgemäß war der Erfolg von Robert Harcenko (Jugend B), der bei der Kadersichtung der norddeutschen Bundesländer in Malente zuvor seine Ambitionen sogar auf einen Platz in der nationalen Spitze untermauert hatte. Nun heißt es den Fokus wieder auf das Training zu legen und vor allem im Laufen noch einmal zuzulegen, bevor dann die ersten großen Triathlon-Events in Buxtehude und Brunsbüttel anstehen. „Wir haben dieses Jahr viel vor, aber die Ergebnisse der Kinder waren wieder einmal super. Daher bin ich zuversichtlich, dass noch viele Erfolge hinzukommen werden“, sagte Trainer Martin Schulz.

HNT Tischtennis

Herren- und Jugendteams auf Erfolgskurs

Zum Saisonendspurt sind die vier Herren-Teams der HNT-Tischtennisabteilung gut in den unterschiedlichen Kreisligen unterwegs. Die 1. Herren peilen als Tabellenzweiter in der 1. Kreisliga 4 sogar den Aufstieg in die 2. Bezirksliga an. Und auch der Tischtennis-Nachwuchs der HNT lieferte in der aktuellen Saison wieder ab: Der 1. Jugend U15 gelang in der vergangenen Spielzeit als Meister der Aufstieg in die 3. Regionalklasse. Dort spielte das HNT-Team erfolgreich weiter und holte als Aufsteiger ohne Punktverlust erneut den Meistertitel. Gratulation zu dieser großartigen Leistung! Die Abteilung freut sich außerdem, dass sie seit langem einmal wieder eine 2. Jugendmannschaft in den Spielbetrieb schicken wird. Gleichzeitig rücken die erfolgreichen Jugendspieler in den Herrenbereich auf. Nachwuchstalent Bilal konnte bereits in dieser Saison in den Spielbetrieb reinschnuppern.

Ihr wollt auch erfolgreich Tischtennis spielen?

Die HNT-Tischtennisabteilung steht für neue junge und jung gebliebene Freunde des schnellen Balles immer offen. Kommt gerne auf ein Probetraining vorbei! Meldet euch dazu am besten vorab per E-Mail **tischtennis@hntonline.de** oder via Instagram @hnt_tischtennis an. Mehr Infos auch unter **hntonline.de/tischtennis**

Überraschender Darts-Coup

HNT gelingt unerwartet der Aufstieg in die Verbandsliga

Vor der laufenden Saison hätte wohl niemand im Landes Dart Verband Hamburg (LDVH) damit gerechnet, dass die 1. Mannschaft der HNT in die Verbandsliga (höchste Hamburger Spielklasse) aufsteigen könnte. Als Vierter der abgelaufenen Saison ist die Mannschaft nur von der Bezirksliga in die Landesliga aufgestiegen, weil sich insgesamt vier neue Mannschaften – unter anderem auch die HNT 2 – für den Spielbetrieb angemeldet hatten. Hierdurch wurden die drei Spielklassen auf jeweils zwölf Mannschaften erhöht und die HNT 1 rückte tatsächlich noch auf.

Das Ziel vor der Saison war dementsprechend klar: Gerne nicht wieder direkt absteigen! Nach einer Hinrunde mit sieben Siegen, einem Unentschieden und drei Niederlagen war diese Sorge aber schnell verschwunden. Stattdessen fing das Team vorsichtig an von mehr zu träumen. Allerdings war zu diesem Zeitpunkt auch klar, dass die Mannschaften HSV 5, BERNE 2 und ETSV 2 sich ebenfalls oben festsetzten und ein Vierkampf um die beiden Aufstiegsplätze starten würde. In der Rückrunde gab es direkt die erste positive Überraschung mit dem Sieg gegen das Team von HSV 5, das sich mittlerweile einsam und uneinholbar an der Tabellenspitze abgesetzt hatte. Nur zwei Spieltage später konnte auch ETSV 2 und wiederum zwei Spieltage später BERNE 2 besiegt werden. Diese guten Leistungen sind auf die sehr ausgeglichene Spielstärke der HNT 1 zurückzuführen. Mit einem Sieg beim DV Harburg 2 machten die HNT-Darter den Aufstieg dann am vorletzten Spieltag perfekt.

Auch Lust auf Darts?

Dann meldet euch gerne unter E-Mail **s.alsgut@hntonline.de**

Tabellenspitze für HNT Tennis-Damen

Die HNT Tennis-Damen haben im März mit einem 5:1-Heimsieg im letzten Saisonspiel die Tabellenspitze erreicht. Nun kommt es darauf an, welche Resultate die beiden konkurrierenden Teams vom Hamburger Polo Club II und Harvestehuder THC III in ihren jeweils letzten Punktspielen erzielen. Anfang April können beide Mannschaften mit den HNT Tennis-Damen nach Punkten gleichziehen (Ergebnisse standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest). In diesem Fall wird jedes einzelne gewonnene Spiel in den jeweiligen Sätzen für den Gewinn des Meistertitels entscheidend sein. Wir drücken die Daumen!

Wir suchen Dich!

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

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

Für Fragen steht Frau Bauer gern telefonisch zur Verfügung.
Bewirb Dich unter u.allwardt@johnbauer.de.

Wir freuen uns auf Dich!

John Bauer GmbH

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

3. C-Jugend erkämpft sich Vizemeisterschaft

Unsere Fußballer des Jahrgangs 2011 (3. C-Jugend) bestritten Ende Januar ihr Nachholspiel aus dem November und feierten überraschend die Vize-Staffelmeisterschaft. In einer namhaft besetzten Staffel u.a. mit dem FC Süderelbe, dem SCVM und SVNA konnte sich das Team von Dennis Bülck, Sven Kaßburg und Henry Ohlhaber überraschend stark behaupten. Nachdem das Team im letzten Sommer in die C-Jugend aufgestiegen war, sah man sich anfangs großen Problemen gegenüber. Nach einem Fehlstart mit zwei Niederlagen und 1:14 Toren begann aber eine furiose Aufholjagd. Angestachelt von den ersten Ergebnissen, folgten bis in den Dezember fünf Siege, stets mit jeweils mindestens fünf Toren und einem völlig überraschenden zweiten Platz. Dieser ging leider vor Weihnachten im direkten Duell beim SVNA wieder verloren. Doch mit einem knappen, aber hochverdienten 3:2-Sieg im Nachholspiel gegen Willinghusen glückte noch der Gewinn der Vizemeisterschaft. Der Jahrgang 2011 sucht aktuell noch Verstärkungen, um im Sommer auf das „11er-Feld“ wechseln zu können. Hier kann grundsätzlich jeder mitmachen, wichtig ist der Spaß am Fußball. Ein Probetraining kann jederzeit mit Dennis Bülck unter Mobiltelefon 0176 43677860 vereinbart werden.

1. Hauke Hinze Immobiliencup

Im Februar stand mit dem 1. Hauke Hinze Immobiliencup in der Störtebekerhalle das erste eigenständig organisierte Hallenturnier der 4. HNT E-Jugend mit Coach Dominik Deges an. Alle freuten sich auf ein mit überregionalen Gästen besetztes Turnier. Das HNT-Team erreichte mit zwölf Punkten am Ende Platz drei und präsentierte sich als sehr guter Gastgeber. Glückwunsch an den FC Mecklenburg-Schwerin, der neben dem Turniersieg auch die Pokale für den besten offensiven Spieler und besten defensiven Spieler gewann. Ein großer Dank geht an Sponsor Hauke Hinze Immobilien, ohne den dieses Turnier nicht möglich gewesen wäre, sowie an alle Helferinnen und Helfer, Eltern, Geschwister und natürlich an die Spielerin und Spieler der 4. E-Jugend. Alle gemeinsam haben für eine gelungene Turnier-Premiere mit super Stimmung gesorgt.

Vielen Dank, lieber Sven!

Abschied aus HNT-Fußballabteilung

Wir sagen vielen Dank an Sven Kaßburg. Er verlässt leider aus privaten Gründen nach mehr als acht Jahren als Co-Trainer unsere Fußballabteilung.
Der Jahrgang 2011 und die Abteilungsleitung Fußball danken ihm und seiner Familie für sein Engagement, seinen Einsatz auch bei „Wind und Wetter“ bereit zu sein und die Zeit, die Sven ehrenamtlich mit dem Team im Training, bei Spielen und gemeinsamen Aktivitäten außerhalb des Fußballplatzes gegeben hat. Wir wünschen dir für die Zukunft alles erdenklich Gute, lieber Sven.

Schlatermund
GARTEN- UND LANDSCHAFTSBAU
SPIEL- UND SPORTPLATZBAU
TERRASSEN- UND WEGEBAU
BAUMPFLEGE, WINTERDIENST
OBJEKTBETREUUNG
☎ 040 / 75 49 59 -0
www.schlatermund.de info@schlatermund.de

„Dafür muss ich in Hamburg immer viel Eintritt bezahlen“

Rückblick mit Adolf Naroska auf seine Zeit als Übungsleiter in der HNT

„50 Jahre gehen so schnell vorbei“, sagt Adolf Naroska und lacht. So lange war der mittlerweile 85-Jährige als Übungsleiter tätig. Bei der HNT und bei der Turnerschaft Harburg, zeitweise mit bis zu sieben Gruppen. Ende 2024 verabschiedete sich Naroska dann in den wohlverdienten Übungsleiter-Ruhestand. Wir bedanken uns bei ihm für den unermüdlichen Einsatz für unseren Verein und sprechen mit ihm über 50 sehr ereignisreiche Jahre.

Zu erzählen gibt es wirklich viel. Naroska hat zwei große Ordner mitgebracht, vollgepackt mit Erinnerungen, Zeitungsartikeln, Fotos und auch alten Teilnehmerlisten. „Ich habe sehr früh angefangen Listen zu führen“, erzählt er. „Uns hat damals einer mal richtig angeschissen. Der war selbständiger Großhändler und hat sich immer von einem Chauffeur im Mercedes beim Turnen vorfahren lassen. Er war aber kein Mitglied. Nachdem ich das rausbekommen habe, habe ich angefangen Listen zu führen.“

Zur HNT gekommen ist Naroska 1968 durch HNT-Turnvater Helmut Ziechner, den er zuvor schon aus anderen Vereinen kannte. Als Ziechner sich mehr auf seine Kunstturn-Jugendgruppe konzentrieren wollte, machte Naroska 1975 seine Übungsleiterlizenz und übernahm die Mittwochsgruppe. Diese hatte bis zum Abschied von Naroska im vergangenen Jahr Bestand. Ohne Unterbrechung und immer in derselben Halle, am selben Tag und zur selben Zeit.

In seinen Herzsportgruppen habe er viel medizinisches und menschliches gelernt und die begleitenden Ärzte immer von ihren besten Seiten kennengelernt. Und er hat immer viel auf Abwechslung geachtet: „Deshalb habe ich mir 50 verschiedene Stundenbilder erdacht, so dass jeder Teilnehmer ein Jahr lang jede Woche ein anderes Sportprogramm erleben konnte. Die fiesen Übungen mochte natürlich keiner. Aber ich habe dann immer gesagt: ‚Man kann nicht nur Kuchen essen, man muss auch mal Schwarzbrot essen‘“, sagt Naroska. Er erzählt auch, wie sich seine Sportphilosophie irgendwann verändert hat. Auslöser war das Buch „Hitliste der Krankmacher-Übungen“. In dem wurden Bewegungen beschrieben, die für den Körper völlig verkehrt sind. „Als ich mit Turnen angefangen habe, mussten wir noch vor jedem Gerät antreten. Das war noch sehr militärisch“, erzählt Naroska. „Man darf aber nicht erwarten, dass alle im Gleichschritt gehen und die Übungen exakt gleich machen. Jeder muss selbst ausprobieren, was und wie viel ihm guttut. Nur dann ist Sport für die Gesundheit gut.“ Sport gemeinsam mit anderen Menschen habe ihm immer sehr viel Spaß gemacht, berichtet der 85-Jährige weiter. Er habe den Sport nicht als reine Muskel-Schinderei angesehen, sondern auch immer das Miteinander im Auge gehabt. Fast schon legendär waren die Mittwoch-Club-Partys, die früher regelmäßig von Naroska und seinen Teilnehmern gefeiert wurden. „Eine Ärztin aus unserer Herzsportgruppe sagte mal zu mir ‚Dafür muss ich in Hamburg immer viel Eintritt bezahlen‘“, lacht Naroska.

Neben dem Sport spielt auch die Musik im Leben des 85-Jährigen eine große Rolle. Er spielt immer noch Akkordeon und macht Musik mit alten Freunden aus seinen Sportgruppen. Das bereitet ihm noch sehr viel Freude. In Naroskas allerletzter Sportstunde ist übrigens der Ball, mit dem in der Mittwochsgruppe immer gespielt wurde, kaputt gegangen. „Den habe ich mir dann von allen unterschreiben lassen“, erzählt er. Jetzt hängt der Ball als eines von zahlreichen Andenken aus 50 wunderbaren Jahren zu Hause bei ihm an der Wand.

30 ANZEIGE Donnerstag, 29. Februar 1996 – HAN

BLICKPUNKT SÜDERELBE

Die Herzpatienten suchen ihre Grenzen

Mit Sport in der Turnerschaft gegen den Herzinfarkt

Neugraben (eh). Auf dem Rehabilitationsweg nach akuter Herz-Kreislauferkrankungen spielen nicht nur Reha-Kliniken eine große Rolle. Auch Sportvereine leisten ihren Beitrag bei der psychologischen Bewältigung des Akutereignisses durch Hilfestellung zur Wiedererlangung der körperlichen Belastbarkeit durch gezielte sportliche Übungen. Seit der im vergangenen Jahr verstorbene Harburger Mediziner Dr. Hans-Georg Ilker Ende der 60er Jahre die ersten Kriterien für den Koronarsport festgelegt hat, sind bundesweit solche Herz-Sportgruppen entstanden. Auch bei der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft (HNT), die jetzt das 20jährige Bestehen dieser Abteilung gefeiert hat.

Die HNT betreut mittlerweile rund 160 Herzpatienten aus ihrem Einzugsgebiet in drei Gruppen mit unterschiedlichen Belastungsmerkmalen. Sie ermöglicht damit den nahtlosen Übergang von Patienten aus Reha-Kliniken in Gruppen vor Ort. Eine ambulante Form zur Fortsetzung von Therapiezielen, die inzwischen auch von den Sozialträgern mitfinanziert werden. Sowohl die Rentenversicherer als auch Krankenkassen beteiligen sich ganz oder teilweise am Mitgliedsbeitrag oder zahlen Zuschüsse an den Verein.

„Wer allerdings in einer Herzsportgruppe mitmachen kann, das bestimmt der behandelnde Arzt“, sagt Adolf Naroska (56). Er ist einer der vier Koronarsportleiter in der HNT, die dafür die Sonderlizenz erworben haben. Gezielte Übungsprogramme sorgen dafür, daß die Patienten durch Sport wieder mehr Lebensqualität zurückerhalten. „Durch Ausdauerübungen erkenne ich meine Belastbarkeitsgrenze und lerne damit umzugehen“, sagt Teilnehmerin Bärbel Fischer.

Adolf Naroska gehört zum Team der Koronarsportleiter.

Nach akuter Erkrankung machen Herzpatienten ihre ersten Schritte in einer Gruppe mit einer maximalen Belastbarkeit von 50 Watt auf dem Ergometer. Im Klartext: Der Sport in dieser Stufe beschränkt sich auf leichte Übungen ohne körperliche Anstrengung. Sogar Laufen ist hier für die Teilnehmer verboten.

In der Trainingsgruppe können die Patienten mitmachen, die bereits 75 Watt und mehr auf dem Ergometer belastbar sind. Adolf Naroska: „Hier werden natürlich auch die Bewegungsabläufe der Übungen schneller und auch schon mal Ballspiele gemacht.“ Diese bleiben allerdings ohne körperliche Zweikampfberührungen. Es sind Disziplinen wie Faust- oder Prellball mit vereinfachten Regeln, die das Merkmal „falschen Ehrgeiz“ aus der Szene nehmen.

In einer dritten Gruppe in der HNT können Herzpatienten mitmachen, die mit ihrer Belastbarkeit zwischen den anderen beiden Gruppen liegen. Bei Bedarf werden hier die Ansprüche immer wieder zurückgenommen. Denn: Der Patient bestimmt das Tempo. Ständige Pulsschlag-Kontrollen zwischen den Übungen signalisieren in den drei Gruppen den Übungsleitern die jeweilige Belastungsstufe.

Immer dabei, wenn Herzpatienten in der HNT Sport treiben, ist auch ein Arzt. Dr. Rüdiger Lemke ist einer von ihnen, der die Patienten beim Sport begleitet. Auch er macht die Übungen mit, um zu erkennen, ob das Programm gedämpft werden muß. „Und dieses Einschreiten beginnt gelegentlich schon vor der Übungsstunde“, sagt er. Denn eingeholte Daten des Meteorologischen-Dienstes vor jeder Übungsstunde sagen ihm: heute geht es nur reduziert, stark reduziert oder mit voller Belastung. Außerdem hat er die Patienten beim Sport ständig im Blick.

Arme hoch und am Seil ziehen sieht zwar einfach aus, bedeutet für Herzpatienten aber oft schon die Grenze ihrer Belastbarkeit, die ihnen der Sport aufzeigt. Fotos: eh

Immer wieder zwischen den Übungen wird der Pulsschlag im Beisein eines Arztes (zweiter von rechts Dr. Rüdiger Lemke) kontrolliert.

Platz vier in der Regionalliga Nord

VTH-Damen beenden erfolgreiche Saison mit Wunschergebnis

Sie jubelten gemeinsam mit ihren mitgereisten Fans: Mit einem 3:2 (18:25, 25:21, 25:22, 23:25, 15:13)-Erfolg beim SC Neubrandenburg sicherten sich die 1. Damen des Volleyball-Team Hamburg im letzten Saisonspiel Platz vier in der Regionalliga Nord. Ein absolutes Wunschergebnis für die junge VTH-Mannschaft, die nur den deutlich älteren und erfahreneren Teams von WiWa Hamburg, aus Pampow und aus Wik den Vortritt lassen musste. Das lag auch an einer Leistungssteigerung im Laufe der Saison. Wurden am Anfang enge Spiele noch verloren oder mal eigene Führungen abgegeben, konnten die Neugrabener Volleyballerinnen enge Spiele zum Saisonende für sich entscheiden und auch Rückstände aufholen.

„Uns ist die Anpassung an das höhere Niveau in der Regionalliga im Laufe der Saison gelungen“, sagte Trainer Helmut von Soosten. Auch das Heranführen an die 1. Damen und die Integration eigener Talente war aus Sicht des VTH-Coaches ein Erfolg. Dieser Prozess soll nun kontinuierlich fortgesetzt werden. „Die nächsten Talente der Jahrgänge 2009 bis 2011 klopfen schon an die Tür“, berichtete von Soosten.

Foto: Andreas Beckmann

Hier zahlt sich die langjährige gute Nachwuchsarbeit aus. Für die VTH-Damen ist der vierte Platz die beste Platzierung seit Gründung des eigenen Leistungszentrums 2017. Um in der kommenden Saison an die Erfolge anknüpfen zu können, beginnt bereits nach Ostern die Vorbereitung auf die neue Regionalligasaison 2025/26. Bis zum Saisonstart im Oktober ist es dann noch etwas hin, die Vorfreude ist aber schon jetzt groß.

VTH bei Landesmeisterschaften nicht zu stoppen

Nachwuchsteams holen fünf von sechs Titeln im Mädchenbereich

Das Volleyball-Team Hamburg dominiert auch in diesem Jahr die Entscheidungen bei den Hamburger Jugendmeisterschaften. Ende März sicherten sich die jungen Volleyballerinnen der HNT zwei weitere Hamburger Meistertitel in den Altersklassen U13 und U15. Es waren die Titel Nummer vier und fünf von sechs bisher möglichen im Mädchenbereich. Insgesamt gab es acht Podestplätze. Als Hamburger Meisterinnen qualifizierten sich die Teams auch für die Norddeutschen Meisterschaften. Dort gelang der U14 des VTH mit einem zweiten Platz jüngst sogar die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften Anfang Mai. „Das ist eine großartige Bilanz und unterstreicht die sehr gute Arbeit, die wir im VTH-Leistungszentrum machen“, sagte VTH-Trainer Gerd Grün. „Die Spielerinnen und das Trainerteam arbeiten kontinuierlich für diesen Erfolg. Wir sind sehr stolz auf alle unsere Teams.“ Auf Hamburger Ebene steht nun im Mai noch die Entscheidung in der Altersklasse U12 aus. Außerdem will der VTH-Nachwuchs bei den Norddeutschen Meisterschaften der Altersklassen U16, U15 und U13 angreifen sowie natürlich bei den Deutschen U14-Meisterschaften am 3. und 4. Mai in Dachau.

VTH-Bilanz bei den Hamburger Meisterschaften

U13: Platz 1, Platz 6

U14: Platz 1, Platz 2, Platz 7

U15: Platz 1, Platz 3

U16: Platz 1

U18: Platz 1

U20: Platz 3

Viele Spenden beim letzten VTH-Heimspiel

Volleyballerinnen sammeln zusammen mit EDEKA Meibohm für die Tafel

Beim letzten Heimspiel der VTH-Damen kamen wieder jede Menge Lebensmittelspenden für die Tafel Neuwiedenthal zusammen. „Wir freuen uns sehr, dass es noch mal mehr Spenden geworden sind als beim letzten Mal“, freute sich Thomas Brabandt vom VTH. Die Lebensmittel konnten in der Woche vor der Partie bei EDEKA Meibohm in Neugraben erworben und gespendet werden. Im Gegenzug gab es Freikarten für das letztes VTH-Heimspiel. Zusätzlich zu den Spenden im EDEKA-Markt hätten die zahlreichen Zuschauer auch noch weitere haltbare Lebensmittel zum Spiel mitgebracht, berichtete Brabandt: „Die großzügigen Spenden für die Tafel Neuwiedenthal und die tolle Stimmung waren das i-Tüpfelchen bei unserem letzten Heimspiel. Herzlichen Dank.“ Die gespendeten Lebensmittel wurden schließlich am 24. März Karin Strietzel und ihrem Team von der Tafel Neuwiedenthal übergeben. „Wir möchten uns besonders bei EDEKA Meibohm Neugraben für die Unterstützung dieser Spendenaktion bedanken“, sagte Brabandt.

JEDES EVENT GESUND ERLEBEN!

Wir sind mit einer **großen Sortiments-auswahl** 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

AVIE Apotheke

Markt Apotheke Neugraben – Partner von AVIE
Inhaberin Johanna Borutta-Sobakpo e. Kfr. | Marktpassage 7 | 21149 Hamburg
Telefon 040 701006-0 | Fax 040 701006-10 | https://markt-apotheke-neugraben-hamburg.avie.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00-19.00 Uhr | Samstag 8.00-14.00 Uhr

Alle Informationen, Orte und Zeiten auf

hntonline.de

und im HNT-Sportbüro

Cuxhavener Straße 253 • Telefon 040 7017443

Impressum
Die HNT, 1/2025, April 2025, herausgegeben vom Präsidium der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e.V. (HNT), Cuxhavener Straße 253, 21149 Hamburg, Telefon 040 7017443
Redaktion: Klaus Jakobs (verantwortlich), Matthias Greve, Alexander Mohr Gestaltung: Matthias Greve
Alle Rechte vorbehalten.
Bildquelle: HNT-Archiv; Titelfoto: Gesche Breuer

11TEAMSPORTS
erima
SPORTSWEAR SINCE 1900
TEAMLINE
CELEBRATE 125
Perfekt für jede Teamsportart!
HAUSBRUCH-NEUGRABENER TURNERSCHAFT VON 1911 e.V.
HNT
HAMBURG
GEMEINSAM GEWINNEN | www.erima.de

Banking, leicht gemacht: dank unseren smarten Kontoservices und der ausgezeichneten App.
Jetzt eröffnen unter spkhb.de/girokonto

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Harburg-Buxtehude