

Tipps

Übungen für den Alltag

Nicht immer bleibt die Zeit für ein intensives Training. Deshalb gibt es Fitnesstipps, die jeder in seinen Alltag integrieren kann:

MORGENROUTINE

• Stellen Sie sich nach dem Aufstehen mit dem Rücken an eine Wand und strecken Sie die Arme über dem Kopf zu einem „V“ und in Wechselbewegung waagrecht neben den Körper zu einem „T“. So mobilisieren Sie Ihren Schulter-Nackengebiet und können durch die Wand nicht mit den Armen nach vorne ausweichen. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal.

• Stellen Sie sich beim Zähneputzen auf ein Bein und versuchen Sie, die Bürste nicht in die gewohnte Hand zu nehmen. Zusätzlich können Sie sich auf ein Bein stellen und nach 20 Sekunden auf das andere wechseln – das schult Gleichgewicht und Koordination.

AN DER ARBEIT

• Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug und rufen Sie Kollegen nicht an, sondern gehen Sie zu Fuß in die entsprechende Abteilung. Jeder gelauene Weg entlastet den Rücken von der statischen Haltung des Sitzens, stärkt die Gesamtmuskulatur des Körpers und regt den Blutkreislauf an.

HNA-AKTION

Gutes für die, die Gutes tun

• Heben Sie im Sitzen die Fersen abwechselnd an und spannen Sie die Wadenmuskulatur an: Das beugt einer Blutstauung in den Gefäßen vor – noch effektiver ist das Ganze im Stehen. Wiederholen Sie die Übung über 45 Sekunden.

• Stellen Sie sich vor Ihren Stuhl, die Füße etwa hüftbreit. Setzen Sie nun mit geradem Rücken Ihr Gesäß nach hinten ab und richten Sie sich wieder auf, bevor Sie den Stuhl berühren. Achten Sie darauf, dass Sie stets Ihre Fußspitzen sehen können und das Gewicht auf die Fersen verlagert ist. Die Kniebeuge kräftigt die Beinmuskulatur und bringt Bewegung ins Kniegelenk. Wiederholen Sie diese Übung 30 Mal.

AM ABEND ZU HAUSE

• Stützen Sie sich beim Kochen mit beiden Händen und langen Armen auf dem Rand der Küchentheke ab. Schieben Sie nun Ihren Beckenknochen nach hinten, bis Sie mit der Theke eine Linie bilden – der Rücken muss gerade sein. Diese Übung dient zur Dehnung der Sehnen und Bänder in Wade und Oberschenkel. Etwa 45 Sekunden halten.

• Setzen Sie sich aufs Sofa und pressen Sie die Handflächen gegeneinander, die Ellenbogen nach außen gerichtet. Durch die Spannung trainieren Sie die Brust- und Bauchmuskulatur und schulen die gerade Haltung des Rückens. 60 Sekunden halten. (red)



Über den Tag verteilen: Verschiedene Übungen. Foto: dpa



Ausgelassener Jubel: Die Kasseler Spieler feiern ihren Siegtorschützen Sebastian Szymayer (verdeckt). Links im Bild: der bereits ausgewechselte Löwen-Kapitän Frederic Brill. Foto: Hedler

Endlich: KSV siegt wieder

2:1 gegen Hoffenheim: Erster Dreier nach 186 Tagen und 16 erfolglosen Ligaspielen

Von Torsten Kohlhaase

KASSEL. Auestadion, Mittwochabend, 19.51 Uhr: Es ist die pure Erlösung. Die grenzenlose Erleichterung. Das Ende eines dramatischen Spiels. Nein, der KSV Hessen hat noch nicht den Klassenerhalt in der Regionalliga Südwest geschafft, aber vielleicht an diesem 7. März für ein klein bisschen mehr Hoffnung gesorgt. Nach 186 Tagen und 16 sieglosen Ligaspielen gingen die Löwen nach mehr als einem halben Jahr endlich wieder als Gewinner vom Platz. Nach einem 0:1-Rückstand gegen Hoffenheim II stand am Ende ein 2:1-Erfolg, bei dem KSV-Torwart Niklas Hartmann zudem noch einen Foulelfmeter hielt.

Die Gäste waren mit Verstärkung aus dem Bundesliga-

kader nach Nordhessen geist. Felix Passlack und Meris Skenderovic standen in der Startelf der Kraichgauer. Doch wie schon so oft in dieser Saison bestimmten die Löwen über weite Strecken der ersten Halbzeit das Spiel. Gleich nach 57 Sekunden hatte der agile Sebastian Schmeer die erste Möglichkeit, doch sein Abschluss war zu schwach.

Und so ging es auch weiter. Spielbestimmende Gastgeber, gute bis richtig gute Torchancen – allein der Treffer blieb aus. Marco Dawids Schuss wurde in der elften Minute gerade noch abgeblockt, und wenig später scheiterte Schmeer nach einer traumhaften Flanke von Sascha Korb mit seinem Kopfball am rechten Pfosten (15.). Erst nach einer knappen halben Stunde wurden dann die Gäste etwas stärker,

die durch einen Distanzschuss von Johannes Bühler ihre erste Chance hatten (26.).

Nachdem Schmeer und Sergej Schmik in der 36. Minute gescheitert waren, brachte eine gelungene Aktion den Führungstreffer der TSG. Alexander Rossipal hatte Passlack durch die Gasse bedient, und der von Borussia Dortmund ausgeliehene Mittelfeldspieler brachte frei vor Hartmann nur noch einzuschieben (42.). Zwei Minuten später vergab Schmeer die nächste Chance.

In der zweiten Halbzeit passierte dann gut 20 Minuten wenig, ehe es dramatisch wurde. 68. Minute: TSG-Torwart Draband lässt einen harmlosen Schuss von Schmik abprallen, Schmeer ist zur Stelle und schiebt zum unjubelten Ausgleich ein. 69. Minute: KSV-Keeper Hartmann ist im Straf-

raum vor Passlack am Ball, der kommt aber zu Fall und Schiedsrichterin Karoline Wacker entscheidet auf Elfmeter – zum Unmut der KSV-Fans. Marco Engelhardt tritt an, Hartmann hält. Wahnsinn.

Und es geht so weiter. Chancen im Minutentakt. Schmeer schießt den Ball aus kürzester Distanz übers Tor (74.), Hartmann vereitelt auf der anderen Seite gegen Skenderovic (77.). Dann kommt die 84. Minute: Und Sebastian Szymayer. Eine Flanke von Korb verlängert der eingewechselte Stürmer ins lange Eck – 2:1. Der erste Sieg nach mehr als einem halben Jahr ist zum Greifen nah, auch, weil sich der Hoffenheimer Waack noch eine Rote Karte wegen Tätlichkeit gegen Szymayer abholt (85.). Um 19.51 Uhr ist dann nur noch pure Freude.

Im Krieger auf den Teide blicken

Mit dem HNA-Yogasommer nach Teneriffa – Entspannung, Erholung und protestierende Papageien

Von Marie Klement

TENERIFFA. Diese Reise entspannt. Und das nicht nur, weil Teneriffa in diesen Tagen mit 24 Grad, Sonne satt und wunderschöner Landschaft lockt. Bei der ersten HNA-Yogareise steht die Erholung dank gemeinsamer Yogastunden von vorne herein fest im Programm.

Wie schön Yoga unter freiem Himmel sein kann, ist bereits vergangenes Jahr beim Yogasommer in Kassel und Baunatal klar geworden. Auf Teneriffa ist es noch mal anders. Klar: Yoga-Übungen unter Palmen bieten weder Karlssau noch Park Schönfeld. Ebenso wenig lautstark protestierende Papageien, die sich an die Yogis im heimischen Terrain erst gewöhnen müssen. Und natürlich gibt es in der Kriegerhaltung nun den Blick auf Spaniens höchsten Berg Teide ebenso kostenlos dazu wie den strahlend blauen Himmel bei den Asanas unter 300 Kilometer vor Afrika bekommt der Sonnengruß dann noch mal eine ganz andere Bedeutung.

Das ist auch das Besondere



Und im Hintergrund der Teide: Die Teilnehmer der Yogasommer-Reise nach Teneriffa genießen in der Position des Kriegers einen wunderschönen Ausblick. Foto: Klement

an dieser Reise: „Yoga machen vor traumhafter Kulisse, sodass man den Alltag komplett vergisst und nicht nach der Stunde nach Hause muss“, sagt Claudia Grünert von Kassel.Yoga. Sie leitet die Stunden auf der Kanareninsel zusam-

men mit Carola Noske. 24 Teilnehmer zwischen 31 und 82 Jahren, Anfänger wie langjährige Yogis, sind in dieser Woche dabei. „Das war auch für uns eine aufregende Erfahrung, weil wir nicht wussten, wer alles dabei sein würde

und wie die Teilnehmer mitmachen“, sagt Carola Noske.

Schon nach den ersten gemeinsamen Stunden ist klar: Diese Gruppe passt trotz mehrerer Generationen gut zusammen. Auf dem Programm stehen für die Yogis bekannte

Fußball

| Regionalliga Südwest | |
|---------------------------------|-----|
| Worms - Mannheim | 0:4 |
| Stuttgarter Kick. - Saarbrücken | 1:2 |
| Elversberg - Schott Mainz | 4:2 |
| Walldorf - Stadallendorf | 1:1 |
| KSV Hessen - Hoffenheim II | 2:1 |

| | | | |
|--------------------------|----|-------|----|
| 1. FC Saarbrücken | 26 | 68:22 | 63 |
| 2. Waldhof Mannheim | 26 | 48:25 | 50 |
| 3. Kick. Offenbach | 26 | 49:30 | 50 |
| 4. Freiburg II | 25 | 36:24 | 45 |
| 5. SV Elversberg | 25 | 48:31 | 41 |
| 6. 1899 Hoffenheim II | 23 | 36:29 | 36 |
| 7. FSV Mainz 05 II | 24 | 38:40 | 36 |
| 8. TSV Steinbach | 21 | 32:24 | 34 |
| 9. VfB Stuttgart II | 25 | 40:43 | 34 |
| 10. FC Astoria Walldorf | 25 | 39:38 | 31 |
| 11. Eintr. Stadallendorf | 23 | 36:41 | 31 |
| 12. FSV Frankfurt | 25 | 31:48 | 30 |
| 13. Wormatia Worms | 24 | 31:46 | 29 |
| 14. Stuttgarter Kick. | 26 | 39:53 | 27 |
| 15. SSV Ulm 1846 | 23 | 33:38 | 25 |
| 16. TSV Schott Mainz | 25 | 29:53 | 19 |
| 17. TuS Koblenz | 25 | 27:41 | 18 |
| 18. SV Völklingen | 25 | 28:53 | 18 |
| 19. KSV Hessen | 24 | 33:42 | 14 |

Wegen Einleitung eines Insolvenzverfahrens wurden Hessen Kassel 9 Punkte abgezogen.

HINTERGRUND

Verzerrtes Bild in der Tabelle

Die Tabelle der Fußball-Regionalliga Südwest bietet derzeit ein verzerrtes Bild: Während manche Teams bereits 26 Spiele absolviert haben, trat der KSV erst 24-mal an. Nur 21 Partien hat der TSV Steinbach auf dem Konto.

Statistik

KSV Hessen - TSG Hoffenheim II 2:1 (0:1)

Kassel: Hartmann - Schmik, Mimballa (76. Ewjustin), Albrecht, Rakk - Brill (65. Szymayer) - Dawid (83. Najjar), Bravo Sanchez, Schwechel, Korb - Schmeer
Hoffenheim: Draband - Dehm, Hüttl, Engelhardt, Rossipal (60. Schaffer) - Szarka - Bühler (80. Bender), Waack - Passlack, Politakis (76. Viventi), Skenderovic

SR: Wacker (Großelach) - Z: 1000
Tore: 0:1 Passlack (42.), 1:1 Schmeer (68.), 2:1 Szymayer (84.)

Gelbe Karten: Hartmann / Politakis, Passlack, Hüttl
Rote Karte: Waack (85.)

Bes. Vorkommnis: Hartmann hält Foulelfmeter von Engelhardt (69.)

25. Spieltag: SV Elversberg - Schott Mainz 4:2 (1:1). SR: Erbst (Gerlingen) - Z: 673 Tore: 1:0 Koffi (3.), 1:1 Sinanovic (34.), 1:2 Streker (50.), 2:2 Grech (54.), 3:2 Kohler (71.), 4:2 B. Mohr (80.)

Stuttgarter Kickers - 1. FC Saarbr. 1:2 (0:1). SR: Martenstein (Marburg) - Z: 2240 Tore: 0:1 Mendler (23.), 0:2 Mendler (71.), 1:2 Zellner (78./Eigentor)

27. Spieltag: Astoria Walldorf - Eintracht Stadallendorf 1:1 (0:0). SR: Schmidt (Daun) - Z: 288 Tore: 1:0 Stadler (65.), 1:1 Geljic (85.)