

Unsere Termine

Nähezu täglich können Sie mit uns kostenlos Sport treiben – bei der Frühsportaktion 06:30 und beim HNA-Yogasommer. Das sind die Termine:



KASSEL: Montags, 6.30 Uhr, Goetheanlage; dienstags, 6.30 Uhr, An der Auehalle; mittwochs, 18.30 Uhr, Grimmwelt; donnerstags, 6.30 Uhr, Goetheanlage

BAUNATAL: Dienstags und freitags, 6.30 Uhr, vor der Max-Riegel-Halle

VELLMAR: Montags und mittwochs 6.30 Uhr, Basketballplatz im Ahnepark.

IMMENHAUSEN: Dienstags und freitags, 6.30 Uhr, vor der Jahnturnhalle



KASSEL
Montags, 18.30 Uhr: Park Schönfeld, Wiese mit den Klanginstallationen. Trainer: Volker Schmauch (Kassel.Yoga)
Mittwochs, 18.30 Uhr: Karlssau beim sogenannten Restaurantzirkel. Trainerin: Laura Kröner (Barfußstempel)
Freitags, 18.30 Uhr: Karlssau beim Restaurantzirkel. Trainer: Lars Tabert
Bei Regen – an allen drei Tagen: Tennishalle des TC 31, Menzelstraße 25.

BAUNATAL
Dienstag: Wiese hinter der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Trainerin: Marion Meilinger-Frisch
Donnerstag: Wiese an der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Tina Koumantsioti.
Bei Regen: in der Riegel-Halle

WOLFHAGEN
Dienstag: Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße. Trainerin: Martina Metzger
Donnerstag: Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße. Trainerin: Martina Metzger
Bei Regen: Yoga fällt aus.

• Wir informieren gegen 18 Uhr auf hna.de und via WhatsApp, falls wir reingehen. Wie Sie sich registrieren können, erfahren Sie hier: www.hna.de/yoga

Gutscheine bei 06:30 auf der Grimmwelt

KASSEL. Die Hitze fordert Tribut. Der Yogasommer in Wolfhagen wurde gestern wegen der hohen Temperaturen abgesagt. In Kassel findet der Yogasommer heute aber wie gewohnt um 18.30 Uhr in der Karlssau statt. Zur gleichen Zeit gibt es auch die Fitnessaktion 06:30 auf dem Dach der Kasseler Grimmwelt. Dort belohnt der benachbarte Biergarten „Grimms Garten“ fleißiges Trainieren und verteilt je Teilnehmer zwei 1-Euro-Gutscheine, die beim Verzehr eines Getränks eingelöst werden können. Aber Achtung: Sollte es zu der Zeit gewittern, fällt 06:30 heute aus. Yoga findet dann in der Tennishalle des TC 31 an der Damaschkestraße statt. (frz)



Erster Schritt: Beine anwinkeln, Hände stützen den Oberkörper ab, dem Rumpf Länge geben.



Zweiter Schritt: Beine nach rechts drehen, den Kopf in die entgegengesetzte Richtung.



Dritter Schritt: Beine und Kopf wieder zur Mitte bringen, dann auf die andere Seite. Fotos: Daria Neuf

Nach rechts und nach links

HNA-Yogasommer-Expertin Claudia Grünert zeigt Übungen – Krokodil entlastet und dehnt unteren Rücken

Das Thema

Beim HNA-Yogasommer erklären die Profis jede Übung ganz genau. Wem es manchmal trotzdem zu schnell geht, der kann sich jetzt Schritt für Schritt anschauen, wie die Bewegungen funktionieren. Heute stellen wir das Krokodil (Makarasana) vor.

Von Christina Schröder

Es entspannt den Rücken und hält die Wirbelsäule

flexibel: Das Krokodil. Sinn und Zweck dieser simplen Übung ist ein intensiver Twist des Rumpfes, bei der gleichzeitig Kreuz und unterer Rücken gedehnt werden. HNA-Yogasommer-Expertin Claudia Grünert (Kassel.Yoga) zeigt, wie es geht.

SO GEHT'S

Gestartet wird im sogenannten Stocksitz. Die Beine werden parallel zueinander in Richtung Brust angezogen, Füße liegen nebeneinander, die Arme stützen den Oberkörper ab. Der Nacken ist lang, der Blick nach vorn gerichtet. Atemzüge nehmen.

Mit der Einatmung dem Rumpf Länge geben, mit der nächsten Ausatmung die angewinkelte Knie kontrolliert nach rechts sinken lassen. So löst sich der linke Teil des Beckens vom Boden ab. Die Beine und Füße sind während der gesamten Übung dicht aneinander gehalten. Dabei den Kopf nach links drehen.

Mit der nächsten Einatmung wieder Kopf und Knie in die Mitte bringen. Bei der nächsten Ausatmung die Seiten wechseln. Nun die Beine auf die linke Seite kon-

trolliert sinken lassen, sodass sich die rechte Seite des Beckens vom Boden abhebt. Den Kopf in die entgegengesetzte Richtung, nach rechts, drehen. Mit der nächsten Einatmung wieder Beine und Kopf zur Mitte bringen.

WIRKUNG

Die Übung Krokodil dehnt und entlastet die Rumpfmuskulatur. Während der Entspannung soll dem Hüftbereich und der unteren Wirbelsäule zu einer besseren Beweglichkeit verholfen werden. Auch Schultern und Nacken entspannen sich. Die Brust öffnet sich, was für Menschen, die viel sitzen, besonders gut

ist. Auch auf die Bauchorgane wirkt sich die Übung aus, hält sie bei regelmäßiger Praxis gesund. Außerdem löst das Krokodil Verrenkungen im unteren Rücken.

VORSICHT

Wie bei jeder Yoga-Übung nicht die Atmung vergessen. Die Übung sollte in einem ruhigen und gleichmäßigen Tempo verlaufen. Darauf achten, dass sich die Drehung gleichmäßig auf die Länge der Wirbelsäule verteilt, sonst werden die Bandscheiben im unteren Rücken in Mitleidenschaft gezogen. Vorsicht auch bei Reizung des Ischiasnervs und Schwangerschaft.

Nordhessen holen sechs von zwölf Titeln

Rapp und Reitemeier führen erfolgreiche Rasenkraftsportler bei Landesmeisterschaft an

BEBRA. Sechs der zwölf Dreikampf-Siege blieben bei der Landesmeisterschaft der Rasenkraftsport-Senioren beim RKV Bebra in Nordhessen. Besonders die Schwerathleten des SSC Vellmar langten kräftig zu. Im Dreikampf der M 30 vergoldete Christian Rapp seinen Silberberrang von 2017 und bestätigte mit 1620 Punkten seine aktuelle Spitzenposition vor Florian Grasl (Plattling) im DRTV.

An der Spitze der DRTV-Bestenliste ist Hartmut Nuschke bereits Dauergast. Er feierte mit

2442 Punkten in der Altersklasse M 60 vor Zbigniew Napiorkowski (RKV/1887) und Robert Rehs (RKV/1853) einen nordhessischen Dreifachsieg. 48,45 m im Hammer- (5 kg) sowie 22,36 m im Gewichtwerfen (7,5 kg) ragen heraus. Doch im Steinstoßen (7,5 kg) stahl ihm Napiorkowski mit 9,83 m die Schau. Damit verdrängte der



Christian Rapp



Karin Reitemeier

Pole im Bebraer Trikot Wolfgang Engelbrecht (Erlangen/9,64) von der Spitze im DRTV. In der M 70 stempelte Basilius Balschalariski mit 2179 Zählern die von Dietmar Faetsch (Gießen/1621) und Oskar Sölch (Erfurt/1379) angeführte Konkurrenz zu Statisten. Er gewann mit mehr als 500 Punkten Vorsprung. 18,71 m im Ge-

wichtwerfen (5 kg) ist das beste Resultat von Carmen Krug beim Sieg in xder W40 mit 1997 Punkten. In der W 50 zeigte sich Karin Reitemeier (2069) ebenso für die Senioren-DM Ende August in Lüchow gerüstet wie die deutsche Rekordhalterin Ute Mackenroth (RKV/1794) in der W 70.

Mit 54,28 Relativpunkten gingen der Sieg und der Pokal in der Teamwertung M 60 an Zbigniew Napiorkowski, Robert Rehs und Axel Nöding vom RKV Bebra. (zct) 2 Fotos: Lothar Schattner

Mock Zwölfter bei den Profis

Triathleten überzeugen in Hamburg – Nachmelder Huhndorf im Pech

HAMBURG. Profi-Triathlet Philipp Mock vom Eschweger TSV sorgte für die beste nordhessische Platzierung beim Ironman-Triathlon Hamburg, der allerdings durch den Wegfall des Schwimmens in der Alster wegen der erhöhten Blaualgenkonzentration als Duathlon ausgetragen wurde. Mock wagte nach dem Ironman Frankfurt den Doppelstart und belegte nach 7:55:29 Stunden über 6 km Laufen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen in 7:55:29 Stunden den zwölften Platz im Feld der Profis.

Dahinter folgte ein Quartett vom SC Neukirchen, das die Vormachtstellung der Knüllwälder in der Region auf den Langdistanzen bestätigte. Martin Huhndorf gewann in 8:09:59 Stunden die Silberme-



Philipp Mock

daille in der Altersklasse M 40 und ließ im Gesamtfeld nur 24 anderen den Vortritt. Einziger Wermutstropfen: Als Nachmelder kam Huhndorf nicht in die DM-Wertung und musste trotz besserer Zeit den Titel der Konkurrenz überlassen. Christian Jung (7. M 35) lieferte sich lange einen Zweikampf mit Huhndorf und verlor erst im zweiten Teil der Marathonstrecke die Minuten. Mit 8:15:25 Stunden gewann Jung in der DM-Wertung sogar den Vizetitel und freute sich über eine Bestzeit in der zweiten Disziplin.

Frank Walter (13. M 30) war mit 8:27:50 Stunden nur drei Wochen nach dem Ironman Frankfurt sehr zufrieden. Philipp Liedmann folgte mit 8:31:39 Stunden nur einen Rang in der AK hinter Walter.

Ein Hinterrad, das unterwegs einen Schlag bekam und dann am Rahmen schliff, verhinderte eine bessere Zeit als die 8:40:10 Stunden bei der Premiere von

Timo Pippart (KSV Baunatal; 22. M 30).

Jan-Eike Kistner (WVC Kassel; 21. M 25) überzeugte beim ersten Lauf und auf der Radstrecke, ehe Krämpfe im Schlussteil beim Marathon für einigen Zeitverlust sorgten. Mit dem Debüt auf der Langdistanz in 8:49:49 Stunden war er nicht unzufrieden.

Der starke Schwimmer Martin Busch (KSV Baunatal; 60. M 40) sprach nach dem Ausfall seiner besten Strecke von einem harten gebrauchten Tag in 9:18:36 Stunden.

Ohne Schwimmen vermisste Jutta Schang-Schild (Tri-Team Fuldata; 10. W 50) das Ironman-Gefühl und erkämpfte sich in einem ihrer schwersten Wettbewerbe in 10:44:20 Stunden noch DM-Rang vier. Dem Laufspezialisten Jörg Deichmann (KSV Baunatal; 59. M 50) ermöglichte die Umwandlung in einen Duathlon locker mit 9:51:34 Stunden das Knacken

der 10-Stunden-Grenze. Stefan Böttcher (Hofgeismar/268. M 50) war beim 25. Ironman-Start als guter Schwimmer über den Ausfall dieser Disziplin nicht erfreut und benötigte 13:24:03 Stunden. (zxb) Archivfoto: privat/nh



Trotz Bestzeit nicht Altersklassen-Meister: Martin Huhndorf. Foto: Marco Berger

Ergebnisse

Rasenkraftsport

Hessische Senioren-Meisterschaft in Gilfershausen:

M 30, Dreikampf (Hammerwerfen, Gewichtwerfen und Steinstoßen): 1. Rapp (SSC) 1620 Punkte (30,56 - 13,00 - 7,48).

M 60, Dreikampf: 1. Nuschke (SSC) 2442 (48,45 - 22,36 - 9,50), 2. Napiorkowski (RKV) 1887 (28,44 - 15,61 - 9,83), 3. Rehs (RKV) 1853 (31,87 - 14,92 - 9,12), 4. Nöding (RKV) 1636, 5. Hartung (SAV Kassel) 1301.

M 70, Dreikampf: 1. Balschalariski (SSC) 2179 (32,55 - 19,39 - 10,76).

W 40, Dreikampf: 1. Krug (SSC) 1997 (33,90 - 18,71 - 8,64).

W 50, Dreikampf: 1. Reitemeier (SSC) 2069 (33,84 - 18,15 - 9,79).

W 70, Dreikampf: 1. Mackenroth (RKV) 1794 (27,08 - 16,06 - 8,75).

Mannschaftswertung M 60: 1. RKV Bebra (Rehs - Nöding - Napiorkowski) 54,28 Relativ-Punkte.

Vereine: SSC = SSC Vellmar, RKV = RKV Bebra. (zct)

Triathlon

Ironman Hamburg, ausgetragen als Duathlon mit 6 km Laufen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen; Ergebnisse: Endzeit/Platz Gesamt/Platz AK/Laufen/Radfahren/Laufen: Philipp Mock: 7:55:29 std / 14. / 12. Profi / 21:51 min / 4:11:14 std / 3:16:03 std

Martin Huhndorf: 8:09:59 / 25. / 2. M 40 / 22:48 / 4:33:41 / 3:07:05

Christian Jung: 8:15:25 / 35. / 7. M 35 / 23:27 / 4:34:18 / 3:11:09

Frank Walter: 8:27:50 / 62. / 13. M 30 / 23:18 / 4:40:56 / 3:16:47

Philipp Liedmann: 8:31:39 / 71. / 14. M 30 / 22:40 / 4:34:09 / 3:27:41

Timo Pippart: 8:40:10 / 101. / 22. M 30 / 21:17 / 4:51:29 / 3:19:02

Jan-Eike Kistner: 8:49:49 / 144. / 21. M 25 / 21:41 / 4:34:46 / 3:46:15

Martin Busch: 9:18:36 / 323. / 60. M 40 / 26:13 / 4:53:23 / 3:51:10

Jörg Deichmann: 9:51:34 / 619. / 59. M 50 / 26:33 / 5:31:04 / 3:42:47

Jutta Schang-Schild: 10:44:20 / 1116. / 10. W 50 / 29:14 / 5:39:08 / 4:24:21

Stefan Böttcher: 13:24:03 / 1901. / 268. M 50 / 40:35 / 6:14:24 / 6:16:39



Christian Jung