

Unsere Termine

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



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
Montag, 18.30 Uhr: Park Schönfeld, Wiese mit den Klanginstallationen. Trainerin Claudia Grünert (Kassel.Yoga)

Mittwoch, 18.30 Uhr: Karls-ae beim sogenannten Restaurantzirkel. Trainerin: Carola Noske (Kassel.Yoga)

Freitag, 18.30 Uhr: Karlsaue beim Restaurantzirkel. Trainer: Lars Tabert

Bei Regen – an allen drei Tagen: Tennishalle des TC 31, Menzelstraße 25.

... und am Sonntag, 9.30 Uhr: Große Abschlussveranstaltung auf der Hessenkampfbahn

BAUNATAL
Dienstag: Wiese hinter der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Trainerin: Marion Meilinger-Fritsch.

Donnerstag: Wiese an der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Tina Koumantsioti.

Bei Regen: in der Max-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

Ergebnisse

Schießen

Sportgewehr Hessenliga: SV Meckbach - SSV Großenhausen 1:4, SSV Baunatal - SV Stärklos 2:3, SV Steinbach - SV Erdbach 4:1.

1. SV Steinbach	5	19	10:0
2. Mengshausen	5	20	8:2
3. SV Erdbach	5	16	6:4
4. SSV Großenhausen	5	15	6:4
5. SV Stärklos	5	14	6:4
6. SV Meckbach	5	8	2:8
7. SV Steindorf	5	4	2:8
8. SSV Baunatal	5	4	0:10

Tennis

Hessenliga Frauen 50 Gr. 034 (4er): Eschenburg - GW Fulda 5:1, Bad Hersfeld - Burgholzhausen 4:2, TC Seulberg - TC Bickenbach 1:5, Kasseler TC 31 - TC Oberursel 6:0.
Gruppenliga Männer 30 Gr. 067 (4er): TC Söhrewald - TC Stadtallendorf 2:4.
Gruppenliga U18 Juniorinnen Gr. 124 (4er): TC Wetzlar - TSV Waldeck 6:0.

Kein krummer Rücken

Herabschauender Hund: Eine Grundübung des Yoga – Becken ist der höchste Punkt

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 den herabschauenden Hund vor.

Von Daria Neu

Wer noch nie den herabschauenden Hund gemacht hat, der hat Yoga noch nicht richtig kennengelernt. Diese Übung ist nämlich eine der Grundstellungen. Für Anfänger ist der Hund gar nicht mal so einfach – zumindest, wenn man ihn richtig machen möchte. Deshalb hier die Erklärung:

SO GEHT'S

Los geht es – in dieser Variation – mit der Stellung des Kindes. Dabei die Arme mattenbreit lang nach vorn strecken und das Gesäß auf den Fersen platzieren. Der Rücken ist dabei ganz lang. Die Knie sollten eng aneinander liegen. Einige Atemzüge nehmen.

Anschließend den Oberkörper nach vorn in den Vierfüßlerstand bringen. Die Zehen aufstellen. Dabei darauf achten, dass die Hände parallel in Schulterbreite und die Knie in Hüftbreite aufgestellt sind.

Und jetzt der Hund: Das Becken einatmend nach oben bringen – es ist jetzt die höchste Stelle des Körpers. Das Wichtige ist nun der lange Rücken. Kopf zwischen



die leicht nach außen gebeugten Arme bringen. Der Blick geht in Richtung Knie. Bauchnabel nach innen ziehen, Schultern tendenziell voneinander wegbewegen. Die Beine dürfen anfangs noch leicht gebeugt sein. Um die Beine zu dehnen, kann man abwechselnd die Fersen in Richtung Matte sinken lassen. Für einige Atemzüge hier verweilen.

WIRKUNG

Auch wenn es für Anfänger zunächst eher schmerzhaft

ist: Der herabschauende Hund stärkt die Arme und die Handgelenke. Gleiches gilt für die Achillessehne.

Hauptsächlich ist die Übung aber gut gegen Rückenschmerzen. Weil die Wirbelsäule und der Nacken gedehnt werden, hilft der Hund gegen Verspannungen und Kopfschmerzen. Außerdem verbessert er die Blutzirkulation.

SCHWIERIGKEITEN

Wer zu viel Gewicht auf die Handgelenke verlagert, be-

kommt Schmerzen. Die Kraft sollte auf die Handflächen und Fingerkuppen verlagert werden. Ein häufiger Anfängerfehler ist außerdem das Heranziehen der Schultern an die Ohren. Die Lösung: einen langen Hals machen.

Die Füße müssen bei der Übung weder auf den Boden kommen, noch müssen die Beine durchgestreckt sein. Lieber die Beine gebeugt lassen. Denn der schlimmsten Fehler, den man machen kann, ist ein krummer Rücken. Fotos: Daria Neu

Gehrmann sichert sich DM-Silber

Cross-Triathlon: Auch Nehme auf dem Podest

SCHALKENMEHREN. Großer Erfolg für das Sportler-Ehepaar Tanja Nehme und Reinhardt Gehrmann (beide SC Meißner Eschwege) bei der Deutschen Meisterschaft im Cross-Triathlon in Schalkenmehren in der Vulkaneifel.

Gehrmann gewann in der Altersklasse M 70 auf der Sprintdistanz über 750 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Mountainbike und sechs Kilometer Geländelauf in 2:04:04 Stunden den Vize-Titel.

Nach dem Schwimmen im Schalkenmerer Maarsee und der MTB-Strecke über Waldpfade und Wiesen-trails führte Gehrmann die AK an, ehe er in der dritten und letzten Disziplin noch überholt wurde.

Auch Nehme lag in der W50 nach dem Auftakt über 1,5 Kilometer Schwimmen auf Silberkurs. Auf den MTB-Runden fuhr eine Konkurrentin vorbei und Nehme fiel an die dritte Position zurück. Doch den Platz verteidigte Nehme im Neun-Kilometer-Geländelauf nach 3:15:29 Stunden und gewann wie bei DM im Sprint-Triathlon wieder die Bronzemedaille. (zxb) Foto: Marco Berger



Reinhardt Gehrmann

Handball: Alle Zweitliga-Spiele live im Internet

FRANKFURT. In der kommenden Saison sind alle 380 Zweitliga-Spiele im Handball live im Internet zu sehen. Die Partien werden auf Sportdeutschland-TV im Livestream inklusive Kommentar übertragen. Der Online-Sportsender hat vom Rechteinhaber Sky, der die 306 Bundesligaspiele live im Pay-TV zeigt, eine Sublizenz erhalten und wird zusätzlich diverse Highlight-Formate und Zusammenfassungen anbieten.

„Uns erwartet die stärkste 2. Handball-Bundesliga seit ihrer Gründung im Jahr 1981. Umso erfreulicher ist es, dass Sportdeutschland-TV alle 380 Bundesligaparaungen live für die Fans erlebbar macht“, sagte HBL-Geschäftsführer Frank Bohmann. „Zusätzlich zum verbesserten Zuschaueranspruch in den Hallen erwarten wir dadurch eine deutlich verbesserte mediale Reichweite.“ (dpa)



Madita Hendriks

Drexler schafft den Hat trick

Baunataler Triathlet gewinnt erneut am Silbersee in Frielendorf

FRIELENDRORF. Florian Drexler (KSV Baunatal) ist jetzt der Rekordsieger beim Silbersee-Triathlon in Frielendorf. Bei der 22. Auflage gelang Drexler in 1:10:08 Stunden der erhoffte Sieges-Hat trick über 700 Meter Schwimmen, 24 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. Schon in den beiden ersten Disziplinen legte der VW-Städ-



In der Erfolgsspur: Florian Drexler

ter den Grundstein zum Sieg und verwaltete auf der Laufstrecke den großen Vorsprung. Von

Rang sieben nach dem Radfahren stürmte Relin Mehrhoff (Trianhas VfL Bad Arolsen) in 1:11:16 Stunden zu Silber vor Georg Dewald (TSV Krofdorf-Gleiberg; 1:11:25). Auf einer Welle des Erfolges schwimmt Madita Hendriks (CJD Oberurff) und feierte nur zwei Wochen nach den Hessischen Meisterschaften den zweiten

Gesamtsieg. Bereits nach dem Radfahren lag die Jugendliche klar in Front und hielt in 1:23:12 Stunden die Siegerin von 2013, Peggy Kleidon (Tri-Team Kaifu Hamburg), auf der Laufstrecke um zwei Minuten ab Abstand. Claudia Bonnes (KSV Baunatal; 1:26:17) sicherte sich mit neun Sekunden Vorsprung Bronze. (zxb)



Vipers feiern mit 400 Fans

Mit rund 400 Anhängern feierte der Handball-Frauenbundesligist HSG Bad Wildungen in der Wildunger Ense-Halle die Saisonöffnung. Dabei wurden auch die Neuzugänge Maxime Struijs, Torfrau Anna Bocka und Annika Ingenpaß (von links) vorgestellt. Die vierte Neue, Maxi Mühlner, steckt momentan mit dem deutschen U 18-Team in der Vorbereitung auf die WM in Polen. Nach Angaben von Geschäftsführer Uwe Gimpel, der noch Sponsoren sucht, planen die Vipers mit einem Budget von 300 000 Euro. (had) Foto: malafo/nh

Triathlon

Nordhessische Klassensieger beim Silbersee-Triathlon in Frielendorf: M 18/19: Huckschlag (Aro) 1:14:51. M 20: Drexler (KSV) 1:10:08. M 25: Relin (Aro) 1:11:16. M 30: Degenhardt (CJD) 1:13:22. M 35: Hennigshausen (SCN) 1:12:27. M 40: Schubert-Lohrengel (SVD) 1:21:18. M 50: Degenhardt (WVC) 1:12:19. M 70: Krafft (KSV) 1:41:08. W 18/19: Hendriks (CJD) 1:23:12. W 25: Scott (SCN) 1:39:06. W 45: Bonnes (KSV) 1:26:17. W 65: Räder (LGK) 2:19:40. Vereine: SCN = SC Neukirchen, Aro = Trianhas VfL Bad Arolsen, SVD = SV Dodenhausen, WVC = WVC Kassel, LGK = LG Kaufungen, KSV = KSV Baunatal, CJD = CJD Oberurff (zxb) 2 Fotos: Marco Berger