

Vipers stellen Team vor

Präsentation Samstag mit buntem Programm

BAD WILDUNGEN. Handball-Bundesligist HSG Bad Wildungen stellt am Samstag seine Frauenmannschaft vor. Um 15 Uhr beginnt das Rahmenprogramm für Groß und Klein in der heimischen Ense-Halle, eine halbe Stunde später dann folgt eine kurzweilige Präsentation des Kaders.

Die Vipers hoffen auf eine spannende, erfolgreiche Saison mit dem nach eigener Einschätzung stärksten Kader der vergangenen Jahre und drei Neuzugänge aus der ersten Liga: Anne Bocka, Annika Ingenpaß und Maxime Struijs. (sam)

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 Ahneparck.

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



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

Mittwochs, 18.30 Uhr: Karlsae beim sogenannten Restaurantzirkel. Trainerin: Carola Noske (Kassel.Yoga)

Freitags, 18.30 Uhr: fällt heute aus
Bei Regen – an allen drei Tagen: Tennishalle des TC 31, Menzelstraße 25.

BAUNATAL
Dienstag: Wiese hinter der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Trainerin: Tina Koumantsioti.
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

Sport bei Hitze: Weniger ist mehr

Bestandsaufnahme über Fußballspiele am Abend, Trainingssteuerung, Ernährung und Zuschauer

Von Gerald Schaumburg und Christina Schröder

KASSEL. Alle reden über die Hitze. Wir auch. Schließlich ist dieser heiße Sommer mit seiner zusätzlichen Belastung gerade auch für Sportler das Thema Nummer eins. Betroffen sind Ausdauersportler wie die Bergläufer am Meißner, die schon am Sonntagvormittag laufen. Betroffen sind auch Handballer und in erster Linie die Fußballer. Eine Bestandsaufnahme:

• **Fußball:** Weil noch immer keine Abkühlung zu erwarten ist, wurden diesmal doch einige Spiele mehr als vor einer Woche in die Abendstunden verlegt. Als Vorreiter präsentierte sich Karl-Heinz Blumhagen (Bebra), der im Kreis Hersfeld-Rotenburg sämtliche Spiele auf die Abendstunden verlegte, Anpfiff 19 Uhr. In der Hessenliga kickt der KSV Baunatal heute wie langfristig geplant erst um 20 Uhr gegen Bad Vilbel. In den nordhessischen Verbands- und Gruppenligen wurden acht Spiele in den Abend verlegt.

Wie auch in Niedersachsen hat auch der Hessische Fußball-Verband (HFV) keine generelle Änderung der Anstoßzeiten verfügt. „Wir haben keine konkrete Vorgabe“, erklärte erneut HFV-Sprecher Matthias Gast. „Aber: Es gibt auch keine Verbote, die Spiele zu verschieben, wenn es beiden Teams möglich ist“, betont er. Auf Kreisebene sei die Entscheidung den Fußballwarten überlassen.

Zu denen, die wohl am Sonntag um 15 Uhr in der größten Hitze spielen werden, zählt der FSC Lohfelden. Warum? „Wir haben unserem Gegner angeboten, um 18 Uhr zu spielen – auch wenn dann immer noch die Sonne brennt. Aber Hadamar hat das wegen der weiten Reise abgelehnt“, berichtet Megdi Tafoski, der zweite Vorsitzende des Hessenligisten.

• **Trainingssteuerung:** In vielen Sporthallen steht die heiße Luft. Dabei ist gerade jetzt Konditionstraining angesagt. „Wir haben keine direkte Sonneneinstrahlung, dennoch ist die



Eine Löwen-Hitze ist das! Auch Totti, das Maskottchen des KSV Hessen Kassel, freut sich über eine Abkühlung.

Foto: Christian Hedler

Belastung immens“, weiß Florian Ochmann. Das Motto des Trainers von Handball-Drittligist Eintracht Baunatal lautet daher: „Weniger ist mehr, falscher Ehrgeiz gefährlich.“ Im Klartext: Treppläufe im Freien gibt's erst am späten Abend, in der Halle werden Umfänge reduziert, (Trink-)Pausen erweitert. Denn: „Die Hitze verstärkt den Trainingseffekt, wir werden zur Saison nicht weniger fit sein, wenn wir weniger Kondition bolzen jetzt“, so Ochmann.



Florian Ochmann

Und er ist damit auf einer Linie mit Alfons Noja. Der neue

Coach der FSC-Kicker beginnt mit dem Training erst um 19.15 Uhr, die volle Belastung gibt es somit erst ab 20 Uhr. Jeder Schatten wird genutzt, jede Chance zum Trinken. „Es gibt so manche Kleinigkeit, auf die wir achten können und sollten“, so der Lohfeldener. Dazu gehört, dass er gern das Wissen von Experten annimmt: „Das Vorbeugen gegen Erkältungen beispielsweise durch Zugluft, Tipps zur Ernährung, die Aufnahme von Salz – dieses Feld ist groß und ergiebig.“



Alfons Noja

Übrigens: Trotz ihrem Start in hohen Spielklassen gestehen

beide Trainer noch Defizite ein bei der kardiologischen Betreuung ihrer Sportler. Das, so sagen Ochmann und Noja, werde ihnen gerade bei dieser Hitzebelastung sehr bewusst.

• **Ernährung:** Jedem Menschen ist inzwischen klar, dass bei großer Hitze deutlich mehr getrunken werden muss als sonst. Appetit auf üppige Mahlzeiten aber hat niemand. Doch wie bekommen insbesondere Sportler jetzt auch genügend Energie, um die Belastungen zu bewältigen? „Mineralwasser und, noch besser, Fruchtsaft-schorlen sind erste Wahl“, sagt Dr. Thomas Krause. Der Mannschaftsarzt der Fußballer des KSV Hessen Kassel empfiehlt zudem die Klassiker Nudeln

und Gemüse in verstärktem Maß und noch mehr Zurückhaltung bei schwer verdaulichen, fetten Speisen.

• **Zuschauer:** Höherklassige Fußballklubs verfügen häufig über Tribünen, die Sonnenschutz bieten. „Wir haben 900 Sitz- und 1000 Stehplätze unter dem Dach, da sind unsere Fans im Schatten“, sagt der Lohfeldener Tafoski. „Und genug Toiletten haben wir auch.“

Für die Fans und alle anderen Sportfans gelten zudem die üblichen Vorgaben: Schatten suchen, den Körper vor direkter Sonneneinstrahlung schützen, viel trinken – ohne Alkohol. Zudem können feuchte Tücher Kopf und Nacken abkühlen.

Fotos: Werner Spitzkopf/nh, Pai Malmus

Finale auf der Hessenkampfbahn

Yogasommer endet am 12. August – Einheit heute fällt aus – Sonntag 06:30-Spezial in Immenhausen

Von Michaela Streuff

KASSEL/IMMENHAUSEN. Der HNA-Yogasommer biegt auf die Zielgerade ein, am Ende winkt ein wunderschönes Finale. Die kostenlose Frühsportaktion 06:30 macht aus der 6 wieder eine 9 und so lädt der TSV Immenhausen am Sonntag ab 9.30 Uhr zu einem Spezial an den Jahnsportplatz. Ein Überblick.

• **Yogasommer-Abschluss am 12. August:** „Oh, wie schön ist Panama“ heißt es bei Janosch. „Oh, wie schön ist die Hessenkampfbahn“, müsste der Titel dieses Kinderbuchklassikers mit Blick auf den HNA-Yogasommer heißen. Gut, Hessenkampfbahn und Yogasommer, das war 2018 beim Auftakt eine ziemlich nasse Angelegenheit. Hessenkampfbahn und Yogasommer, das war 2017 aber ein traumhafter Startschuss in den Premiersommer. Und weil es so schön war – und Regen diesen Sommer vermutlich gar nicht mehr zu befürchten ist – kehrt der HNA-Yogasommer am Ende seiner zweiten Saison auf eben jene Hessenkampfbahn zurück.



So schön war es schon einmal: Der Startschuss des ersten HNA-Yogasommers 2017 fand auf der Hessenkampfbahn mit 700 Yogis statt.

Archivfoto: Lothar Koch

Deshalb sollten sich alle Yogis folgendes Datum schon einmal vormerken: Sonntag, 12. August. Um 9.30 Uhr beginnt die Sonderausgabe vor traumhafter Kulisse. Dabei gibt's noch mal alles, was den Yogasommer 2018 ausgemacht hat: Die Lehrer Claudia Grünert und Lars Tabert führen durch die einstündige Veranstaltung. Und wenn der Wettergott mitspielt,

so ist damit zu rechnen, dass wieder mehrere hundert Yogis auf der Hessenkampfbahn dabei sind, zum letzten Gemeinschafts-yoga unter freiem Himmel 2018.

• **Yoga heute:** Muss leider entfallen. Die Einheit mit Lars Tabert in der Karlsae fällt dem Zissel zum Opfer. Es ist schlicht zu laut. In der Tennishalle des

TC31 würde es bei den neuen Temperatur-Rekorden zu heiß, und es gibt keine Parkplätze.

Weiter geht's in Kassel am Montag mit Claudia Grünert im Park Schönfeld.

• **06:30-Spezial in Immenhausen:** Das gibt's am Sonntag ab 9.30 Uhr an der Jahnsporthalle beim TSV Immenhausen. Die Idee hatte Trainer Kristoffer

Koch, der die Einheit auch leiten wird. „Es ist doch ein super Start, um wieder ins normale Leben zurückzukehren“, erklärt er das Motto „Raus aus den Sommerferien“. Denn am Montag startet die Schule wieder.

Und das erwartet die Teilnehmer in der einstündigen Einheit. „Wir starten mit fünf Übungen aus dem 06:30-Training. In der zweiten Hälfte wollen wir Partnerübungen einbauen.“

Heißt: Der eine macht Sit-Ups, der andere stützt sich auf dessen Füßen ab und macht zeitgleich den Bergsteiger. Aber keine Sorge: „Man kann auch ohne Partner kommen. Wir stellen die Paare spontan vor Ort zusammen“, erklärt Koch. „Und wenn einer übrig bleibt, trainiert er mit.“

Ganz wichtig: Angesichts der Wetterlage sollten die Teilnehmer schon vor dem Sport viel trinken. „Der Wasserhaushalt sollte gut gefüllt sein“, empfiehlt Koch. Und natürlich auch ausreichend Wasser fürs Training mitbringen – ebenso wie eine Matte oder ein Handtuch. Die Teilnahme ist kostenlos.