



## Er ist der Neue

### Constantin Hesse leitet die Montags-Einheiten in der Goetheanlage

Er weiß nicht nur, wie der perfekte Liegestütz geht: Constantin Hesse ist der neue 06:30-Trainer. Er leitet ab 29. April die Einheiten montags in der Kasseler Goetheanlage.

FOTO: MICHAELA STREUFF

VON MICHAELA STREUFF

Kassel – Liegestütz? Kein Problem. Bergsteiger, Burpees? Bringen ihn so schnell nicht aus der Puste. Im Gegenteil. Constantin Hesse ist so fit und gut ausgebildet, dass er sich parallel zu Übungen auch noch gut auf etwas anderes konzentrieren kann – oder genauer gesagt: auf andere.

Und das ist auch gut so. Schließlich muss der 27-Jährige demnächst eine ganze Gruppe von Sportlern anleiten und im Blick behalten. Denn er ist der neue Trainer im Team der 06:30-Coaches. Ab Montag, 29. April, leitet er die Einheiten zu Wochenbeginn in der Kasseler Goetheanlage. Hesse kennt sich aus. Sport begleitet ihn schon sein Leben lang. Früher hat er

Fußball, Hockey und Tennis gespielt, an der Herderschule war Sport eines seiner Abi-Fächer. Vom Fußball hat er sich nach zu vielen Verletzungen verabschiedet, heute drückt er nur noch dem FC Bayern als Fan die Daumen.

Denn der Sport ist nun ja irgendwie sein Kapital. Deshalb hat er auch die Lizenz zum Trainieren. Genauer genommen sind es gleich eine ganze Reihe, darunter die A-Lizenzen für Leistungs- und Gesundheitsdiagnostik, Personal Training sowie Medizinisches Fitnesstraining. Erworben hat er sie an der Fern-Universität Düsseldorf. Dort studiert der Kasseler derzeit Fitness- und Gesundheitsmanagement, wird demnächst seinen Bachelor machen. Außerdem ist er als selbstständiger Personal Trainer in Fir-



#### Termine und Infos

**Ostersonntag, 9.30 Uhr:** Startschuss in der Goetheanlage auf dem Basketballfeld. Die ersten 30 Minuten gibt es Tabata mit Christian Tripp, danach 30 Minuten Yoga mit Claudia Grünert.

**Training in Kassel:** ab 29. April jeweils montags und donnerstags in der Goetheanlage. Weitere Standorte: Baunatal, Vellmar und Immenhausen.

Übungen und Infos:

[www.sechs-dreissig.de](http://www.sechs-dreissig.de)

men und Fitnessstudios in der Region unterwegs.

Nun kommt 06:30 hinzu, die kostenlose Frühsportaktion unserer Zeitung. Eine Aufgabe, auf die er sich freut. „Ich habe schon viel davon gehört“, sagt er. Das frühe Aufstehen? Ebenfalls kein Problem für den verheirateten Vater eines einjährigen Sohnes. „Er wird zwischen sechs und sieben Uhr wach. Ich bin also dran gewöhnt“, erklärt er. „Und wenn ich wach bin, bin ich schnell auf Touren und bereit für Sport.“ Nicht ganz unwichtig für 06:30.

Und was ist er für ein Trainertyp? Er sei ein guter Motivator, der gern einen flotten Spruch auf den Lippen habe und auch mal einen forschenden Ton anschlägt – so charakterisiert er sich selbst.

Bergsteiger und Burpees schätzt er, seine aktuelle Lieblingsübung am Ende einer Einheit aber sind Skipings, schnelle Trippelschritte auf der Stelle. Die Vorteile: „Die Teilnehmer, deren Tank noch voll ist, können ihn damit leer machen. Und die, die am Ende einer Einheit schon richtig fertig sind, können alibimäßig noch ein wenig mitmachen.“

Und worauf können sich die 06:30-Frühsportler bei ihm freuen? „Auf einen guten Mix zwischen Spaß und einer gewissen Ernsthaftigkeit. Ich möchte, dass die Teilnehmer Erfolge haben. Sie stehen extra früh auf und sollen mittelfristig dafür belohnt werden. Dabei möchte ich mithelfen.“ Schon bald gibt's dazu jetzt ja die Gelegenheit.



War nicht zu schlagen: Jasmin Corso. FOTO: MARCO BERGER

## Corso beweist Vielseitigkeit

Radsportlerin trumps bei Volkslauf der LG Kaufungen auf

**Kaufungen** – Die Doppelsieger Florian Engel (LG Vellmar) und Dario Hördemann (KSV Baunatal) über fünf Kilometer sowie Felix Kaiser (Laufteam Kassel) über zehn Kilometer sorgten für zwei von sechs möglichen Gesamtsiegen der heimischen Läufer auf den drei Hauptstrecken beim 47. Volkslauf der LG Kaufungen (wir berichteten im Regionalsport).

Über fünf Kilometer zeigte Radsportlerin Jasmin Corso (ZG Kassel) ihre Vielseitigkeit und trumps in 21:03 Minuten als Dritte im Gesamtfeld

und Siegerin der W 30 auf. Burkhard Engel (LG Vellmar 20) legte den Rundkurs in 18:52 Minuten zurück und gewann die M 55. Vor dem Senior waren nur fünf Läufer der Hauptklasse. Zu AK-Erfolgen kamen Nicole Fietkau (LG Vellmar; W 50), Christian Prüfer (PSV; 23:48), Martin Rabich (TG Wehlheiden; M 30), Wilfried Ebhardt (LT Kassel; M 70) und Philo Kaiser (LG Vellmar; U 18).

Über zehn Kilometer feierten Tim Himpelmann (KSV Baunatal; 38:01) und Joachim Neurath (LG Vellmar; 38:29)



Burkhard Engel LG Vellmar

einen Doppelsieg in der M 20 und erkämpften sich die Ränge vier und fünf unter allen 76 Läufern. Bei den Frauen hatte Martina Stück (GSV Eintracht Baunatal; 45:57) als Dritte keine Probleme die W 50 deutlich zu gewinnen. Aus der Kaufunger Trainingsgruppe Djillali Laufherz über-

zeugte Carina Salzmann (47:10) mit dem Erfolg in der W 30. Einen Sieg für die Gastgeber holte Paula Ickler (48:14) in der W 20. Über viel Ausdauer verfügten die Routiniers Andreas Platschek (M 60), Karl-Heinz Schneider (beide FTSV Heckershausen; M 65) und Jürgen Palt (TSV Heiligenrode; M 80).

Im 1000 Meter-Lauf im Stadion stellte Bosse Niemetz (FTSV Heckershausen; U 12) in 3:40 Minuten die zweitbeste Zeit auf. Einen Heimtsieg feierte Sandro Glock (U 14; 3:49).

ZXB FOTO: MARCO BERGER

## SVH-Reserve verpasst Sprung auf Rang zwei

Kassel – Ihre letzten Saisonspiele absolvierten die Herren in den Tischtennisligen.

■ **Oberliga:** Die SVH Kassel blieb auch im letzten Spiel ungeschlagen. Der Meister setzte sich zuhause gegen den Gießener SV 9:3 durch und liegt um zwölf Punkte vor dem Zweiten. Zum Einsatz kam erstmals Nachwuchstalent Tyler Köllner. Er gewann mit Tom Schmidt das dritte Doppel, verlor aber sein Einzel.

■ **Hessenliga:** Die SVH II verpasste trotz eines 9:4-Heimspiels über Allendorf den Sprung auf Relegationsplatz zwei und blieb Dritter. Der SC Niestetal musste sich in Fulda 7:9 geschlagen geben und ist Sechster.

■ **Verbandsliga:** Der TSV Breitenbach verlor zuhause gegen Marbach 2:9, bleibt Zweiter und geht in die Relegation. Ihringshausen wehrte sich gegen Meister Ermesherode, ging aber beim 7:9 leer aus und beendet die Runde als Fünfter.

WDB FOTO: ANDREAS FISCHER

## Niestetal bangt nach 2:6 um Klassenerhalt

DAMEN-TISCHTENNIS Auedamm verabschiedet sich mit Paukenschlag in Annen

VON WOLFGANG BAUSCHER

Kassel – Während die vom Abstieg bedrohten Damen des SC Niestetal in der 3. Bundesliga noch einen wichtigen Einsatz vor sich haben, endete die Tischtennis-Saison in den Ligen darunter am vorigen Wochenende. Ein Überblick.

### ■ 3. Bundesliga

Für die Damen des SC Niestetal wird es im Kampf um den Klassenerhalt noch einmal eng. Sie verloren am vorletzten Spieltag beim Kieler TTK Grün-Weiß 2:6 und bleiben

Drittletzt. Nur noch zwei Punkte hinter ihnen zurückliegt Borussia Düsseldorf nach einem 5:5-Unentschieden gegen Hannover 96. Letzter ist Torpedo Göttingen und steht als Absteiger fest. Somit entscheidet sich am letzten Spieltag am 4. Mai, wer zweiter Absteiger wird. Niestetal gastiert beim TSV Schwarzenbek, Düsseldorf beim TSV Langstadt II. „Am besten, wir holen mindestens einen Punkt. Dann sind Rechen Spiele überflüssig. Schade, dass wir noch so lange Pause haben“, sagt Katharina Morbitzer vom SCN. Denn sollte

ihr Team verlieren und Düsseldorf gewinnen, wären beide punktgleich. Dann käme es auf das Spielverhältnis an. Hier steht Niestetal (-23) deutlich, aber nicht uneinholbar besser da als Düsseldorf (-32).



Katharina Morbitzer SC Niestetal



Anna-Lena Scherb KSV Auedamm

■ **Regionalliga** Die KSV Auedamm brachte Spitzenreiter DJK BW Annen in dessen Halle die erste Saisonniederlage bei. Dabei gewann Anna-Lena Scherb mit Sarah Grede sowohl im Doppel als auch jeweils in drei

Sätzen ihre beiden Einzel. Nach ihrem klaren 8:2-Erfolg beendeten die Gäste die Spielzeit als Viertes, nur um einen Punkt hinter dem Tabellenzweiten TTC Mariaweiler.

### ■ Oberliga

Der SC Niestetal II stand als Schlusslicht bereits vor dem letzten Spieltag als Absteiger fest und unterlag im Saisonfinale bei Blau-Weiß Münster 4:8. Auedamm II verlor beim TTC Langen glatt mit 0:8 und rutschte von Rang vier ab auf Rang sechs.

ARCHIVFOTOS: DIETER SCHACHTSCHNEIDER, ANDREAS FISCHER



Tyler Köllner Debütierte in Oberliga