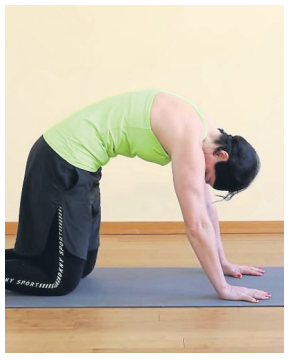
1. Der Yogasitz.



2. Die Katze.

3. Der Herabschauende Hund.

4. Der Heraufschauende Hund.

5. Der Krieger.

6. Der geweitete Winkel.

7. Der Baum.

8. Der Drehsitz.

9. Die indische Brücke/Schulterbrücke.

10. Schlussentspannung.

ALLE FOTOS: A.FISCHER

Der Yoga-Zyklus zum Mitmachen

So absolvieren sie alle zehn Übungen hintereinander

VON MICHAELA STREUFF

Kassel – Sich zuhause fit halten, das ist derzeit die Maxime. Claudia Grünert von Kassel.Yoga, das Gesicht des HNA-Yogasommers in Kassel, hat deshalb einen Zyklus zusammengestellt, den unsere Leser selbstständig in den eigenen vier Wänden oder im heimischen Garten absolvieren können. Machen Sie mit! Yoga macht beweglicher, stärkt das Immunsystem, lässt uns zur Ruhe kommen. Und weil auf ruhige und tiefe Atmung Wert gelegt wird, wird zudem das Lungenvolumen gestärkt.

Zuletzt haben wir die zehn Übungen ausführlicher vorgestellt, heute blicken wir mit Claudia Grünert auf den gesamten Zyklus.

1. **Der Yogasitz:** Die Haltung, in der es ums Ankommen geht. Konzentrieren Sie sich auf den Atem, lenken Sie ihn gezielt durch den Körper. Muten Sie sich nicht zu viel zu. „Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit“, empfiehlt Grünert.

2. **Die Katze:** Wechseln Sie in den Vierfüßlerstand. In den Fokus rückt nun die Rückenmuskulatur. Durch die Dehnung kann der Rücken entspannen, die Wirbelsäule wird mobilisiert. Beim Einatmen lässt man den Rücken durchhängen, beim Ausatmen wird der Rücken gerundet. Zeit dafür: drei Minuten.

3. **Der Herabschauende Hund:** Nehmen Sie sich Zeit, um rein- und wieder rauszugehen, empfiehlt Grünert. Lockern Sie zwischendurch die Hände und Arme. Sie können auch Variationen einstreuen: Heben Sie beispielsweise mal ein Bein, dann das andere. Dauer: drei Minuten.

4. **Der Heraufschauende Hund:** Er muss nicht einzeln stehen, sondern kann wunderbar mit dem Herabschauenden Hund kombiniert werden. Heben Sie sich bewusst aus den Schultern heraus (Schultern weg von den Ohren). Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule gestreckt. Zeit: drei Minuten.

5. **Der Krieger:** Er sorgt für Stärke und Stabilität. Wechseln Sie aus dem Herabschauenden Hund in den Krieger. Richten Sie sich auf. Nicht vergessen: Beide Beine wechselweise anwinkeln. Nehmen Sie sich für beide Seiten zusammen drei Minuten Zeit.

6. **Der geweitete Winkel:** Die Übung stärkt die Bein- und Brustmuskulatur sowie die Knöchel. Beine und Hüfte werden gelenkiger. Auch hier gilt: Bitte beide Seiten dehnen. Dafür sollten Sie sich ebenfalls drei Minuten Zeit nehmen.

7. **Der Baum:** Im Klassiker lässt es sich wunderbar fokussieren und zur Ruhe kommen. Nehmen Sie sich für jedes Standbein zwei Minuten Zeit, also insgesamt vier.

8. **Der Drehsitz:** Gerade während der Corona-Zeit ist diese Übung gut für den Körper: Sie stärkt nämlich das Immunsystem. Nehmen Sie sich vier Minuten Zeit für beide Seiten.

9. **Die indische Brücke:** Wir wechseln nun in die Rückenlage. Durch die Arbeit am PC sind Oberkörper und Schultern oft nach vorn gebeugt. Dieser Haltung wirkt die Brücke entgegen. Nehmen Sie sich drei bis vier Minuten Zeit für dieses Asana.

10. **Die Schlussentspannung:** Wir bleiben in der Rückenlage und strecken die Arme entspannt zur Seite, die Beine sind angewinkelt. Kommen Sie zur Ruhe, je nach Bedürfnis mindestens drei Minuten. Geben Sie die Anspannung an den Boden ab.

Achtung bei Bandscheibenvorfällen und Schwangeren – Tipps

■ **Das brauchen Sie:** Eine gute halbe Stunde Zeit und eine Matte oder Decke für die Übungen am Boden.

■ **Das sollten Sie beachten:** Geeignet sind die Übungen für Jedermann: „Allerdings sollten Sie nicht bei akuten Bandscheibenvorfällen Yoga praktizieren“, sagt Claudia Grünert. Ihr Rat an Schwangere: „Sie sollten nicht zu intensiv in den Asanas wie Hund, Krieger, geweiteter Winkel verweilen und den Drehsitz nur praktizieren, indem sie sich zu der Seite des nicht aufgestellten Fußes drehen. Also wenn der rechte Fuß aufgestellt und der linke ausgestreckt ist – dann sanft nach links drehen und nicht nach rechts, um den Platz und Raum für das Neugeborene zu halten. Also bitte nicht quetschen, was passieren würde, wenn man wie im Foto zu weit nach rechts drehen würde.“

■ **Tipps der Expertin:** „Praktizieren Sie den Zyklus so oft, wie Sie Lust darauf haben – wer mag, gern alle zwei Tage.“ Sie können auch Übungen kombinieren. Der Hund und die Katze helfen beispielsweise morgens, um wach zu werden. Die indische Brücke und die Schlussentspannung helfen am Abend, den Tag loszulassen und ausklingen zu lassen.

mis

Videos zu verschiedenen Asanas finden Sie hier: **zu.hna.de/yogasommer20**
Ausführliche Erklärungen der Übungen gibt es hier: **www.hna.de/yoga**

Eishockey-WM auch 2021 nicht in der Schweiz

Zürich – Der Schweizer Eishockey-Verband verzichtet wegen „großer ökonomischer Risiken“ auf eine Neuansetzung der abgesagten WM 2020 im nächsten Jahr. „Niemand kann verlässlich sagen, ob Sponsoren in der Lage sein werden, die gleiche Unterstützung wie in diesem Jahr zu gewährleisten. Außerdem ist es zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich, eine Weltmeisterschaft im Jahr 2021 zu den gegebenen Risiken zu versichern“, erklärte Präsident Michael Rindlisbacher.

Die Weltmeisterschaft, die vom 8. bis 24. Mai in Zürich und Lausanne geplant war, wurde am 21. März wegen der Corona-Pandemie abgesagt. Das WM-OK wird aufgelöst. Die Schweizer wollen sich neu bewerben, zunächst aber sind Letten und Weißrussen (2021) die Ausrichter, danach Finnen (2022), Russen (2023), Tschechen (2024) sowie Dänen und Schweden (2025). Auch Deutschland plant eine Bewerbung.

sid

Golfer müssen sich weiter gedulden

Nur auf Gut Wissmannshof darf ab Mittwoch wieder gespielt werden

Kassel – Sie müssen sich weiter gedulden. Für die meisten Golfer der Region zerstob die Hoffnung, am heutigen 4. Mai endlich wieder auf die Plätze gehen und spielen zu können. Einzig die Anlage auf Gut Wissmannshof im niedersächsischen Staufenberg bei Speele öffnet am 6. Mai.

Anders als erwartet gab die Konferenz der Ministerpräsidenten mit der Bundeskanzlerin am 30. April den deutschen Golfklubs kein Grünes Licht. Einige Bundesländer gehen allerdings ihren eigenen Weg. So darf auf den Plätzen in Berlin, Bremen, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern und Rheinland-Pfalz unter Schutzmaßnahmen bereits gespielt werden. Schleswig-Holstein beginnt heute, Niedersachsen am Mittwoch.

„Wir bereiten hier alles vor und organisieren alles Nötige. Die Kunden stehen in den Startlöchern, um in den Spiel- und Trainingsbetrieb einzusteigen“, sagt Dennis Hilgenberg, Trainer auf Gut Wissmannshof.

Auf Gut Wissmannshof kann es am Mittwoch losgehen. Das Archivbild zeigt Platzmanager Brian Willett. FOTO: ECKEHARD MAASS

Die Entscheidung zur Wiederaufnahme des Sports und damit auch des Golfens soll nun an diesem Mittwoch in der nächsten Videokonferenz auf politischer Ebene fallen – angelehnt an ein Konzept der Länder-Sportminister.

Der Golfclub Kassel-Wilhelmshöhe ist gerüstet. Für den Fall der Fälle könnte am Donnerstag ab 9 Uhr gespielt werden. Die Verantwortlichen dort rechnen aber eher mit der Öffnung am 11. Mai.

Schon vor Wochen hatten der Deutsche Golf-Verband (DGV) und der Deutsche Tennis-Bund (DTB) die Freigabe ihrer Sportarten gefordert. Tennis könne, „gerade in der jetzigen Jahreszeit“, als Individualsport im Freien ausgeübt werden. Eine Infizierung durch das Spielgerät sei nicht möglich, es gebe keinen Körperkontakt, hatte der 1,4 Millionen Mitgliedern vertretende DTB erklärt.

Ähnlich verhält es sich mit Golf, wo solo oder in Kleingruppen gespielt wird. Die Anlagen seien mit Parks vergleichbar, Golfspieler würden ihren Sport dort weit voneinander entfernt ausüben, hatte DGV-Präsident Claus M. Kobold erklärt. Und: „Mit Unverständnis und großer Enttäuschung nehmen wir wahr, dass das Verbot des Sportbetriebs auf Sportstätten auch für uns bis Anfang Mai fortgeschrieben wurde.“

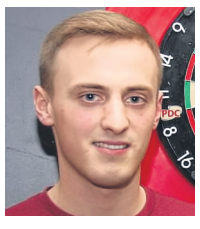
wba/sid

Darter Bunse scheitert früh bei Home Tour

Kassel – Frühes Ende für den Darter Christian Bunse: Der 25 Jahre alte Spieler aus Diemelsee-Vasbeck ist bei der international besetzten Home Tour des Verbandes PDC früh gescheitert. Mit Max Hopp hat es nur ein deutscher Profi in die zweite Runde des Wohnzimmer-Turniers geschafft. Von vier Gruppenspielen gewann Bunse am Samstagabend nur das Duell gegen Martin Atkins mit 5:2. Am Ende belegte er den letzten Platz seiner Gruppe. Bunse hatte sich 2019 eine Zweijahres-Karte für die PDC-Tour erspielt und damit für die Home Tour qualifiziert.

mis

FOTO: GERHARD MENKEL



Christian Bunse
Darts-Spieler