



### Yogasommer im Park Schönfeld

Der HNA-Yogasommer nimmt Fahrt auf. Nach der offiziellen Eröffnung am Sonntag auf der Kasseler Hessenkampfbahn starteten gestern rund 180 Yogis am Märchenteich im Park Schönfeld in das reguläre Programm, das an insgesamt 16 Standorten stattfindet (siehe auch Artikel rechts). Durch das einstündige Programm führte gestern Abend die Kasseler Yogalehrerin Claudia Grünert (links) von Kassel. Yoga mit zahlreichen Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Wieder standen Atmung und Beweglichkeit im Vordergrund. „Yoga steht aber auch für Besinnung“, sagte Grünert und lud alle ein, ihr persönliches Tempo zu finden.



### Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Der Yogasommer läuft – ebenso unsere Fitnessaktion 06Dreissig. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen.

#### ■ YOGASOMMER

**Wolfhagen**, heute ab 18.30 Uhr im Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße.

**Frielendorf**, heute ab 18.30 Uhr am Silbersee, Fläche vor dem Wellnessparadies.

**Norheim**, heute ab 18.30 Uhr am Wall.

#### ■ 06Dreissig

**Baunatal**, heute ab 6.30 Uhr vor der Max-Riegel-Halle.

**Immenhausen**, heute ab 6.30 Uhr am Jahnsporplatz.

Alles zu unseren Sportaktionen finden Sie auch im Internet. Zum **HNA-Yogasommer** unter [hna.de/yoga](http://hna.de/yoga), bei Facebook unter „HNA Yogasommer“ und bei Instagram unter [instagram.com/hnayogasommer](https://www.instagram.com/hnayogasommer)

Zur **Fitnessaktion 06Dreissig** bei [hna.de/06dreissig](http://hna.de/06dreissig) und auf Facebook unter [facebook.com/06dreissig](https://www.facebook.com/06dreissig)

Videos zu beiden Aktionen, darunter komplette Übungseinheiten zum Mitmachen gibt es bei **YouTube** unter den Links [zu.hna.de/yogavideos21](https://www.youtube.com/watch?v=hna.de/yogavideos21) und [zu.hna.de/06dreissig21](https://www.youtube.com/watch?v=hna.de/06dreissig21).



# Der Konkurrenz davongelaufen

**NORDHESSENCUP** Kaiser, Gerland und Pieritz überzeugen in Heiligenrode



**Erfolgreiche Läuferin:** Lea Gerland. FOTO: MARCO BERGER

Heiligenrode – „Jetzt habe ich die acht Pflichtläufe erfüllt und dürfte die 10 Kilometerwertung im Nordhessencup gewonnen haben“, sagte Felix Kaiser (TSV Niederelsungen) nach dem Sieg beim 40. Heiligenröder Abendlauf.

Im Niestetal fühlt sich Kaiser schon fast heimisch. In 36:20 Minuten feierte der Oberstleutnant der Bundeswehr seinen sechsten Erfolg seit 2013 und lief schon ab Kilometer zwei den Start-Zielsieg vor Hannes Dieterich (LT Kassel; 37:38) heraus. Lea Gerland (LT Kassel) siegte in

45:30 Minuten und ist mit vier Cup-Starts auf dem besten Weg, erstmals die Serienwertung der Frauen zu gewinnen.

Das gleiche Kunststück hat Lukas Pieritz (Volkmarßen; 1:20:18) über die Langstrecke bei den Männern im Blick. Nur sechs Tage nach Körle ließ sich der Student auch nicht von den selektiven 20,3 Kilometer mit dem zweimal zu bewältigten Schlussanstieg in der „Höhle“ zum Stadion am Park abschrecken und knöpfte dem Niedermei-

ser-Sieger Christian Mazassek (Hofgeismar) fast fünf Minuten ab. Bei der letzten Austragung vor Corona musste sich Manuela Klockmann (TV Hess. Lichtenau; 1:45:32) noch mit Rang zwei zufrieden geben, doch diesmal glückte der große Wurf vor Marion Brethauer (MT Melungen; 1:47:07).

Im 5,1 Kilometer-Lauf zeigte René Persch (TSV Niederelsungen) schon nach 400 Metern der Konkurrenz die Hacken und siegte anschließend in 17:40 Minuten vor Aaron Hermenau (LT Kassel; 18:19). Nach verschlafenem Start ge-

lang Anja Fritz (LC Marathon Rotenburg; 22:25) noch ein knapper Erfolg vor Sophia Fröhlich (Tuspo Borken; 22:29). Lokalmatador Michael Fehr (M60) fehlte bei keinem der 40. Abendläufe und lief beim seinem Jubiläum die Kurzstrecke in 23:50 Minuten.

Auf der 1100 Meter-Runde durch das Parkgelände am Stadion sorgte Paul Dedecke (TSV Heiligenrode; 4:09) für einen Heimsieg. Lisa Marie Naumann (KSV Baunatal; 4:30) erzielte die Bestzeit der Mädchen.

sich registrieren lassen	Berliner Wahrzeichen	politisches Gemeinwesen	handelnde Person	jeder, ohne Ausnahme	links-rhein. Mittelgebirge	deutsche TV-Anstalt (Abk.)	Schokoladengrundstoff	kaum vorkommend, rar																																																																																																																																																																																										
unparteiisch				behördliche Verfügung																																																																																																																																																																																														
Bild von da Vinci („Lisa“)		Frauenkleidungsstück				kristalliner Schiefer	Brauch																																																																																																																																																																																											
flink, schick	Schiedsrichterutensil			Kaminkehrer	Ackerpferd																																																																																																																																																																																													
		Funkortungsverfahren	Ostasien																																																																																																																																																																																															
ein Monatsname	Hunderrasse	Tiergemeinschaft			Seemannsgruß	Kfz.-Z.: Olpe																																																																																																																																																																																												
			Weisager	veraltet: Haltung, Aussehen			Holzraummaß (veraltet)																																																																																																																																																																																											
		Vibration der Erde	Zahlwort			Weltorganisation (Abk.)	englisch: und																																																																																																																																																																																											
Kobold; Zwerg	kreisfreie Großstadt in Sachsen	ein Süddeutscher		dt. Filmproduzent (Artur) † 2019	Naumburger Domfigur																																																																																																																																																																																													
lässig			Hunde-schar bei der Jagd	innerhalb																																																																																																																																																																																														
		Raubvogel-nest	Wasser-masse um das Festland		Wind-richtung																																																																																																																																																																																													
ein weiches Metall	böser Zauberer		Birken-gewächs	Auflösung des letzten Rätsels																																																																																																																																																																																														
Lautstärke-maß		englisches Fürwort: sie	griech. Vorsilbe: gut, wohl	<table border="1"> <tr><td>G</td><td>E</td><td>B</td><td>A</td><td>R</td><td>E</td><td>N</td><td>O</td><td>M</td><td>E</td><td>L</td><td>E</td><td>T</td></tr> <tr><td>T</td><td>A</td><td>L</td><td>E</td><td>N</td><td>T</td><td>B</td><td>F</td><td>E</td><td>D</td><td>E</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>O</td><td>H</td><td>N</td><td>E</td><td>N</td><td>S</td><td>E</td><td>R</td><td>I</td><td>E</td><td>I</td><td>E</td><td></td></tr> <tr><td>N</td><td>G</td><td>W</td><td>E</td><td>B</td><td>E</td><td>N</td><td>Z</td><td>E</td><td>C</td><td>H</td><td></td></tr> <tr><td>W</td><td>I</td><td>E</td><td>D</td><td>E</td><td>R</td><td>N</td><td>W</td><td>I</td><td>S</td><td>C</td><td>H</td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td>N</td><td>S</td><td>L</td><td>I</td><td>M</td><td>I</td><td>T</td><td>K</td><td>K</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>E</td><td>G</td><td>E</td><td>L</td><td>E</td><td>P</td><td>E</td><td>I</td><td>N</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>L</td><td>A</td><td>S</td><td>U</td><td>R</td><td>E</td><td>A</td><td>G</td><td>R</td><td>O</td><td>G</td><td>I</td><td></td></tr> <tr><td>N</td><td>N</td><td>P</td><td>R</td><td>O</td><td>B</td><td>E</td><td>R</td><td>O</td><td>L</td><td>F</td><td></td></tr> <tr><td>F</td><td>A</td><td>M</td><td>I</td><td>L</td><td>I</td><td>E</td><td>G</td><td>B</td><td>E</td><td>R</td><td>U</td><td>F</td></tr> <tr><td>G</td><td>L</td><td>A</td><td>S</td><td>K</td><td>I</td><td>N</td><td>K</td><td>A</td><td>R</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>O</td><td>G</td><td>M</td><td>I</td><td>N</td><td>U</td><td>S</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>G</td><td>E</td><td>N</td><td>I</td><td>E</td><td>R</td><td>Y</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>G</td><td>I</td><td>N</td><td>D</td><td>R</td><td>U</td><td>I</td><td>D</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td>K</td><td>I</td><td>T</td><td>Z</td><td>E</td><td>L</td><td>N</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>					G	E	B	A	R	E	N	O	M	E	L	E	T	T	A	L	E	N	T	B	F	E	D	E	R		O	H	N	E	N	S	E	R	I	E	I	E		N	G	W	E	B	E	N	Z	E	C	H		W	I	E	D	E	R	N	W	I	S	C	H		E	N	S	L	I	M	I	T	K	K			T	E	G	E	L	E	P	E	I	N			L	A	S	U	R	E	A	G	R	O	G	I		N	N	P	R	O	B	E	R	O	L	F		F	A	M	I	L	I	E	G	B	E	R	U	F	G	L	A	S	K	I	N	K	A	R			O	G	M	I	N	U	S						G	E	N	I	E	R	Y						G	I	N	D	R	U	I	D	E				E	K	I	T	Z	E	L	N				
G	E	B	A	R	E	N	O	M	E	L	E	T																																																																																																																																																																																						
T	A	L	E	N	T	B	F	E	D	E	R																																																																																																																																																																																							
O	H	N	E	N	S	E	R	I	E	I	E																																																																																																																																																																																							
N	G	W	E	B	E	N	Z	E	C	H																																																																																																																																																																																								
W	I	E	D	E	R	N	W	I	S	C	H																																																																																																																																																																																							
E	N	S	L	I	M	I	T	K	K																																																																																																																																																																																									
T	E	G	E	L	E	P	E	I	N																																																																																																																																																																																									
L	A	S	U	R	E	A	G	R	O	G	I																																																																																																																																																																																							
N	N	P	R	O	B	E	R	O	L	F																																																																																																																																																																																								
F	A	M	I	L	I	E	G	B	E	R	U	F																																																																																																																																																																																						
G	L	A	S	K	I	N	K	A	R																																																																																																																																																																																									
O	G	M	I	N	U	S																																																																																																																																																																																												
G	E	N	I	E	R	Y																																																																																																																																																																																												
G	I	N	D	R	U	I	D	E																																																																																																																																																																																										
E	K	I	T	Z	E	L	N																																																																																																																																																																																											
Ehe-mann			hin und ...																																																																																																																																																																																															

	6	7	8		4	3	
2	8			1	4	7	5
	7				3		8
			4	7			3
7	4	5			1	2	6
	9			6		1	4
	3		1			8	9
6	2		3		9		1
		1		2			6

## Sudoku leicht

Auflösung des letzten Sudokus:

7	8	4	3	6	5	1	9	2
5	3	2	1	7	9	8	4	6
9	6	1	2	4	8	7	5	3
8	5	9	6	3	7	4	2	1
4	1	6	9	8	2	3	7	5
3	2	7	5	1	4	6	8	9
2	7	3	4	5	6	9	1	8
6	4	5	8	9	1	2	3	7
1	9	8	7	2	3	5	6	4

Die Spielregeln in Kürze: Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Viel Erfolg beim Lösen!

			6				
7						4	5
	8	3		2	5	1	
		5			8		3
	9			4			7
6			9			5	
		6	1	5		8	3
9	3						2
			9				

## Sudoku schwer

Auflösung des letzten Sudokus:

2	5	8	6	3	4	7	9	1
6	9	4	7	1	5	8	2	3
1	3	7	9	8	2	5	6	4
8	6	3	5	7	1	9	4	2
5	7	9	2	4	3	1	8	6
4	1	2	8	9	6	3	7	5
3	8	6	4	5	7	2	1	9
7	4	5	1	2	9	6	3	8
9	2	1	3	6	8	4	5	7