

**HNA-YOGASOMMER** Auftaktveranstaltung am Sonntag auf der Hessenkampfbahn

# Endlich wieder auf die Matte



**Bald wieder Bewegung im Freien:** In den vergangenen Jahren fand der Yogasommer aufgrund der Pandemie nur in abgespeckter Form statt. In diesem Jahr soll es wieder deutlich voller werden. ARCHIVFOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

## MUSKELKATER



### Traut euch, Jungs

Hallo, ihr Lieben, oder besser Namaste, so wie sich die Yogis begrüßen. Also ich weiß nicht, wie es euch geht, aber ich in die Jahre gekommener Kater freue mich wie Bolle auf den Sonntag und die kommenden Wochen Yogasommer. Ganz ehrlich, ich bin eingerostet. Restlos. Ihr wisst schon: Die Last der vergangenen zwei Jahre. Der Bewegungsmangel. Das Gemüt.

Aber jetzt bin ich voller Tatendrang. Ich will die Sonne grüßen. Ein Segel setzen. Zeigen, dass man die Position des stolzen Kriegers einnehmen kann, ohne deshalb kriegerisch zu werden.

Neun Wochen Yoga. Unter möglichst blauem Himmel an schönen Plätzen in der Region. Das will ich nutzen, um fitter und beweglicher zu werden.

Den Katzen muss ich das nicht erklären. Die wissen, dass das funktioniert. Deshalb dieses Mal direkt an die Kater: Fitness heißt nicht allein, Eisen zu stemmen bis der Bizeps platzt. Yoga tut eine Menge für den Körper. Und dazu für den Geist, wenn du dich darauf einlässt. Also Jungs, traut euch und lasst uns zeigen, dass Yoga nicht nur was für Mädels ist.

frz

## „Das Herz klopft die ganze Zeit“

Thorsten Bauer, Kati Mund und Frank Ziemke über den HNA-Yogasommer

VON PASCAL SPINDLER UND MARTIN SCHOLZ

Kassel – Das halbe Dutzend ist voll. Zum sechsten Mal kehrt der HNA-Yogasommer nach Kassel und in die Region Nordhessen zurück. Wir begleiten erneut das Fitness-Projekt, das am 12. Juni startet und am 14. August endet. Von Beginn an mit dabei ist auch Thorsten Bauer. Der frühere Fußballer des Regionalligisten KSV Hessen Kassel leitet die Kasseler Geschäftsstelle der Barmer-Krankenkasse. Für den 44-jährigen stellt Yoga ein wichtiges Standbein der Gesundheitsprophylaxe dar. Entsprechend positiv äußert er sich über den Yogasommer: „Wir sind mit der Barmer gern das sechste Mal

dabei. Im Fußball würde man sagen, dass die Vertragsverlängerung ganz einfach war. Natürlich freue ich mich zu sehen, wie die Aktion weit über Kassel hinaus Strahlkraft entwickelt. Mich selbst haben schon Barmer-Kollegen aus Bad Hersfeld und Alsfeld darauf angesprochen“, sagt Bauer.

Gerade wegen der Gesundheitsprophylaxe sei Yoga auch für eine Krankenkasse eine förderungswürdige Aktivität. Aber Bauer wird noch konkreter: „Yoga hat ein positives Image und steht für eine positive Lebenseinstellung über Altersgrenzen hinweg.“ Aber auch rückblickend auf seine fußballerische Karriere empfindet Bauer Yoga als wertvollen Fitness-Faktor



**Thorsten Bauer**  
Barmer Krankenkasse

für Sportler: „Damals gab es im Fußball den Klinsmann-Moment, als Yoga selbst im hochbezahlten Profi-Fußball salonfähig wurde. Auch beim KSV haben wir Yoga gemacht. Es fördert die körperliche Stabilität und stärkt den Geist und damit die mentale Fitness.“ Natürlich ist Bauer auch bei der Auftaktveranstaltung auf der Hessenkampfbahn dabei: „Am

11. Juni werde ich mit meiner Frau meinen zwölften Hochzeitstag feiern, danach rundet dann der Yogasommer ein hoffentlich perfektes Wochenende ab.“

Auf perfekte Yogawochen hofft Kati Mund, sie leitet die Teilnehmer in Fritzlar an: „Das Herz klopft bereits die ganze Zeit. Ich bin sehr glücklich, so viele Menschen beim Yogasommer zu sehen und ich freue mich über jeden, der vorbeischaut.“

Was macht das Fitness-Event aus ihrer Sicht so besonders? „Die Laune ist immer total besonders. Jeder freut sich, dabei zu sein. Viele Leute machen zum ersten Mal Yoga, probieren sich aus, das ist toll“, sagt Mund. Am Standort Fritzlar startet sie

am kommenden Mittwoch ab 18.30 Uhr.

HNA-Sportchef Frank Ziemke ist froh, dass der Yogasommer nach zwei Jahren unter erschwerten Pandemie-Bedingungen nun endlich wieder wie gewohnt stattfinden kann. „Wir freuen uns unglaublich, dass es bald losgeht. Endlich sind wir wieder da, wo wir vor Corona waren“, sagt der Organisator der Veranstaltung. Vielleicht sei der Yogasommer aber auch schon weiter: Im Vergleich zu den Vorjahren sind neue Standorte hinzugekommen, neue Lehrer sind dabei. „Es wäre schön, wenn so etwas wie Yoga-Euphorie ausbricht und die Leute ihre Leichtigkeit zurückgewinnen“, sagt Ziemke.

FOTO: G. DAUBER

## SIE LEITEN DIE ÜBUNGEN BEIM HNA-YOGASOMMER

### Kassel

**Claudia Grünert**  
Yogalehrerin  
FOTO: A. FISCHER



### Kassel

**Lars Tabert**  
Yogalehrer  
FOTO: A. FISCHER



### Fritzlar

**Kati Mund**  
Yogalehrerin  
FOTO: DANIEL SEEGER



### Frankenberg

**Carolin Jahnke**  
Yogalehrerin  
FOTO: JÖRG PAULUS



### Melsungen

**Hannes Rosen**  
Yogalehrer  
FOTO: DAMAI DEWERT



### Wolfhagen

**Martina Metzger**  
Yogalehrerin  
FOTO: J. HOFMEISTER



### Baunatal

**Elena Pavlenko**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT



### Baunatal

**Tina Koumantsioti**  
Yogalehrerin  
FOTO: PRIVAT



### Frielendorf

**Manuela Fritsch**  
Yogalehrerin  
FOTO: A. NOLL/PRIVAT



### Bad Emstal

**Horst Ulrich**  
Yogalehrer  
FOTO: REPROZHF



### Sielen

**Veronika Grysczyk**  
Yogalehrerin  
FOTO: H. MAITHERTH



### Immenhausen

**Sabrina Meyer**  
Yogalehrerin  
FOTO: H. MAITHERTH



### Vollmarshausen

**Hiltrud Müller**  
Yogalehrerin  
FOTO: P. SPINDLER



### Norheim

**Anke Tannhäuser**  
Yogalehrerin  
FOTO: H. JELINEK



### Witzenhausen

**Gabriele Parrisius**  
Yogalehrerin  
FOTO: ALICIA KRETH



### Alle Lehrer im Blick

Folgende Lehrerinnen und Lehrer sind beim HNA-Yogasommer dabei:

**Claudia Grünert** und ihr Team von Kassel. Yoga, **Lars Tabert** und sein Team vom Barfußtempel sowie **Tatjana** und **Reemt Bernet** von „Dein Yoga“ in Kassel. **Marion Meiling-Frisch**, **Elena Pavlenko** und **Tina Koumantsioti** vom KSV Baunatal in Baunatal. **Hiltrud Müller** in Vollmarshausen. **Martina Metzger** vom Fitnesscenter Lupus Sport in Wolfhagen. **Horst Ulrich** in Bad Emstal. **Sabrina Meyer** und **Ivonne Mackenroth** in Immenhausen. **Veronika Grysczyk** in Sielen. **Kathi Mund** in Fritzlar. **Alexandra Marggraf** und **Hannes Rosen** in Melsungen. **Manuela Fritsch** vom Tuspo Frielendorf in Frielendorf sowie **Carolin Jahnke** in Frankenberg.

spi