



Es kann losgehen: Claudia Grünert und Lars Tabert erwarten die Yogis am Sonntag auf der Hessenkampfbahn.

FOTO: ANDREAS FISCHER



Hier gibt es Yoga und 06Dreissig

Der Yogasommer steht in den Startlöchern – aber auch die Fitness-Aktion unserer Zeitung, 06Dreissig, nimmt weiter Fahrt auf. Hier können Sie sich an der frischen Luft bewegen.

■ YOGASOMMER

Kassel. Auftaktveranstaltung am Sonntag ab 9.30 Uhr, Hessenkampfbahn hinter der Orangerie mit den Yogalehrern Claudia Grünert und Lars Tabert.

■ 06Dreissig

Kassel, heute ab 9.30 Uhr, Basketballfeld in der Goetheanlage mit Michaela Reszel oder Constantin Hesse.

Alles zu unseren Sportaktionen finden Sie auch im Internet. Zum **HNA-Yogasommer** unter hna.de/yoga, bei Facebook unter „HNA Yogasommer“ und bei Instagram unter instagram.com/hnayogasommer

Zur **Fitnessaktion 06Dreissig** bei hna.de/06dreissig und auf Facebook unter facebook.com/06dreissig

Videos zu beiden Aktionen, darunter komplette Übungseinheiten zum Mitmachen gibt es bei **YouTube** unter den Links zu hna.de/yogavideos21 und zu hna.de/06dreissig21.



gefallen. Weil Achtsamkeit Teil des Yogas ist, werden die Yogis aber ohnehin genau das weiter tun: Aufeinander Acht geben. Bleibt die Frage, wie die Yogalehrer mit mutmaßlich ausbleibendem Regen am Sonntag umgehen. „Wechselndes Wetter ist für mich ein Teil dessen, was den Yogasommer ausmacht. Es ist wie mit der Pralinenschachtel von Forrest Gump: Du weißt nie, was drin ist“, sagt Grünert. Tabert macht es ganz kurz: „Dann muss ich diesmal zu Hause duschen.“ In diesem Sinne: Freuen wir uns auf den Sonntag!

Was Sonntag wichtig ist:

- Die Teilnahme ist kostenlos
- Eine Anmeldung ist nicht nötig
- Es gibt keine Auflagen
- Frühzeitig da sein. Parkplätze weitläufig nutzen (Tiefgarage Friedrichsplatz)
- Matte oder/und Handtuch mitbringen.

Endlich wieder im direkten Kontakt

YOGASOMMER Auftakt in der Kasseler Hessenkampfbahn am Sonntag (9.30 Uhr)

VON FRANK ZIEMKE

Kassel – Diese Nachricht sei eingangs verkündet: Für den Sonntag ist großartiges Wetter verkündet. Die Sonne soll scheinen, die Temperaturen sollen deutlich über 20 Grad steigen. Es wird wohl ein Sommertag. Ohne Regen. An dieser Stelle sei ein wenig Wehmut gestattet. Denn: Die Eröffnung des HNA-Yogasommers und Regen – das gehörte zuletzt ja meist zusammen. Und irgendwie hatte es schon etwas Kultiges, wenn Hunderte Yogis auch im sintflutartigen Regen noch eine ganze Zeit durchhielten.

Nun also Sonne bei der Eröffnung des 6. Yogasommers, die am Sonntag um 9.30 Uhr vor toller Kulisse auf der Kasseler Hessenkampfbahn statt-

findet – mit Blick auf die Orangerie, hinüber zur Fulda und nun eben auch hinauf in den blauen Himmel. Professionelle Yogalehrer und eine professionelle Soundanlage erwarten die Teilnehmer. Wie viele das sein werden – der Rekord steht bisher bei 750 Yogis – das ist einer der spannendsten Fragen. Die Yoga-Branche ist eine derer, die von Corona hart getroffen wurde. Geschlossene oder wenig gefüllte Studios, Online-Unterricht statt persönlichem Kontakt.

Dementsprechend hoffen auch die teilnehmenden Lehrer – am Sonntag sind es schon traditionell Claudia Grünert von Kassel.Yoga und Lars Tabert vom Barfußstempel, die durch die Stunde führen werden – dass der Yoga-

sommer der Branche einen Schub geben kann. Die Vorzeichen machen Mut. Insgesamt 16 Standorten in Nordhessen und Südniedersachsen bedeuten einen Rekord. So präsent war der Yogasommer noch nie. Die Lust auf eine endgültige Rückkehr zur Normalität scheint also groß.

„Wir wollen ein Zeichen setzen. Am Sonntag und in den folgenden neun Wochen“, sagt dann auch Claudia Grünert. Dieses Zeichen heißt: „Wir sind zurück. Live. Miteinander. Im direkten Kontakt. Wir trauen uns endlich wieder gemeinsam auf die Matte.“ Lars Tabert ergänzt: „Das soll keine Kompetenz der Lehrer auf Youtube schmälern und natürlich haben auch Online-Kurse ihren Wert. Aber Nähe ist wichtig.

Die müssen wir wieder lernen.“

Was wird die Teilnehmer erwarten? „Tolles Entertainment“, sagt Tabert lachend. Und etwas ernster: „Wir gehen das mit viel Spontaneität an, reagieren auf Publikum und Stimmung.“ Grünert sagt: „Wir werden den Auftakt nutzen, erste Einblicke ins Yoga zu geben. Und haben dann neun Wochen, das zu vertiefen. Ich hoffe, es wird nun wieder eine große Gemeinschaft daraus entstehen.“ So eben, wie es in den ersten drei Jahren des Yogasommers der Fall war, ehe Corona kam und nur ein stark eingeschränktes Programm unter vielen Auflagen möglich war.

Corona ist geblieben, die Beschränkungen aber sind

Macht Luis André das Dutzend Hessen-Titel voll?

LEICHTATHLETIK Auch Philipp Hennemuth Anwärter auf Doppel-Sieg

VON SEBASTIAN A. REICHERT

Kassel – Die Norm im Kugelstoßen für die U18-EM in Jerusalem hat Luis André mit einer persönlichen Bestweiten-Verbesserung auf 18,76 Meter vor drei Wochen bereits geschafft. Dasselbe will der 17-jährige Bundeskader-Athlet von der MT Melsungen nun bei der Hessischen Leichtathletik-Meisterschaft (U18/Aktive) auch im Diskuswerfen schaffen.

Der Sportgymnasiast ist einer der Top-Favoriten aus der Region Kassel bei der Hessenmeisterschaft, die heute und morgen im Stadion Bürgerpark Nord in Darmstadt ausgetragen wird. Von den etwa 500 Teilnehmer kommen knapp 50 aus Nordhessen. Mit sieben Starterinnen stellt die LG Reinhardswald das größte Team der Region.

Am 1. Juni in Neubrandenburg gelang Luis André sein bisher weitester Wurf mit der 1,5-Kilo-Scheibe – 55,34 Meter. Und dass, obwohl er dort mit einer Erkältung angeschlagen war. Mit seiner neuen persönlichen Bestmarke verpasste der Melsunger die Norm für die U18-Europameisterschaft (4. bis 7. Juli) nur um 66 Zentimeter.

Obwohl der 1,99 Meter große MT-Athlet, der in Chemnitz von Bundestrainer Chris-



In sehr guter Verfassung: Luis André.

FOTO: IRIS HONSEL/NH

tian Sperling betreut wird, sich gerade noch im auslaufenden Krafttraining befindet und das Technik-Feintuning dann erst noch ansteht, kann er die 56 Meter in Darmstadt schaffen, glaubt sein Melsunger Trainer Alwin Wagner: „Dafür muss aber der Wind mitspielen. Luis ist gut in Form.“

Knackt der 17-Jährige die 56-Meter-Norm, würde er genau wie mit der Fünf-Kilo-

gramm-Kugel auch im Diskuswerfen in der U18 in die Top Ten in Europa vorstoßen. Neben Luis André, der bereits zehn Hessen-Titel gesammelt hat und nun zwei weitere in der U18 folgen lassen will, starten in Darmstadt weitere Nordhessen mit guten Siegchancen.

Sprinter Philip Hennemuth (100-Meter-Bestzeit: 10,66 Sekunden) aus Bad Soden-Allendorf könnte – auch abhängig

von den Wind-Bedingungen – im Männer-Rennen erstmals die 10,50-Sekunden-Grenze knacken. Gelingen im Männer-Stabhochsprung Jan Volkmar (Bestmarke: 4,85) vom Eschweger TSV und Jacob Geiß (Bestmarke: 4,70) vom SSC Bad Soden-Allendorf wie anvisiert neue persönliche Bestleistungen, könnten sie um einen Podestplatz im südhessischen Darmstadt kämpfen.

Hat Vivian Groppe, die zuletzt aufgrund von Oberschenkel-Problemen passen musste, beim „Fast Arms, Fast Legs“-Meeting in Wetzlar heute keine Probleme mehr, startet die 17-Jährige von der MT Melsungen morgen wohl auch in Darmstadt beim Frauen-Rennen über 200 Meter. In Wetzlar sprinten auch die Europa-Bestenlisten-Führende über 200 Meter, Holly Okuku von Eintracht Baunatal, sowie Carolin Schlung vom SSC Bad Sooden-Allendorf.

Während die 17-Jährige Holly Okuku aufgrund etlicher sehr starker Auftritte als Schlussläuferin für die Staffel bei der U20-WM in Kolumbien im August von Bundestrainer Alexander Seeger quasi gesetzt ist, kämpfen Vivian Groppe und Schlung noch um ein Ticket für die Weltmeisterschaft. Die 18-jährige SSC-Sprinterin lief trotz Erkältung die 100 Meter vor einer Woche in 11,92 Sekunden. Unter 12 Sekunden bleiben will nun erstmals auch Vivian Groppe. An Hessenmeisterschaften hat sie gute Erinnerungen. Die Nordhessin ist über 200 Meter sowohl die amtierende deutsche U18-Meisterin als auch die hessische U18-Titelträgerin. Vor zwei Jahren schnappte sie sich sogar als 15-Jährige den Hessen-Titel bei den Frauen.

Karges wieder top – Bestzeiten von Müller und Frölich

Kassel – Mit klasse Ergebnissen überzeugten die Leichtathletik-Top-Talente aus Nordhessen an Pfingsten. Allen voran Marius Karges aus Bad Wildungen. Der 19-jährige Diskuswerfer setzte sich beim Internationalen Sparkassenmeeting in Osterode am Harz mit einer Weite von 65,46 Metern durch.

Der Bundeskader-Athlet von Eintracht Frankfurt hatte erst vor zwei Wochen mit einer Weite von 66,97 Metern den 13 Jahre alten deutschen U20-Rekord geknackt. Diese Bestmarke schnappte sich eine Woche später in Neubrandenburg dann aber Konkurrent Mika Sosna (TSG Berge-dorf/67,84 Meter).

Neue persönliche Bestmarken gelangen im Jahnstadion zwei U20-Assen: Lilly Müller vom LAV Kassel lief die 100 Meter Hürden in 14,62 Sekunden. Nick Frölich vom KSV Baunatal kam über 800 Meter in 1:57,49 Minuten ins Ziel. **SFX**

FOTO: LOTHAR SCHATTFNER



Marius Karges
Diskuswerfer