

HNA-YOGASOMMER Das war Runde sieben

Besonderen Herausforderungen gestellt

FAZIT



Jule Bogon (30)
Kassel

Durch die verschiedenen Trainer und Locations in der Natur waren die Stunden sehr abwechslungsreich, das hat mir gefallen. Ich habe selbst eine Yogaausbildung gemacht. Durch eine Knie-OP musste ich aber wieder aufhören. Der Yogasommer hat mir die Chance für einen Wiedereinstieg in den Sport gegeben. ded FOTO: DENISE DÖRRIES



Oliver Müller (52)

Vollmarshausen (Kaufungen) Ich war schon im vergangenen Jahr dabei, jetzt dieses – und es wird ganz sicher nicht das letzte Mal gewesen sein, dass ich am HNA-Yogasommer teilgenommen habe. Auf jeden Fall hoffe ich auf eine Fortsetzung der Aktion. Nach den Übungen fühle ich mich einfach immer viel besser als vorher. Yoga tut mir einfach richtig gut. plu FOTO: LUTZ HERZOG



Andrea Ruckert (62)
Frankenberg (Rosenthal)

Ich finde es gut, dass das Yoga im Freien stattfindet. Das ist noch mal eine besondere Atmosphäre. Da in den Sommerferien die meisten Sportkurse pausieren, ist der HNA-Yogasommer für mich eine gute Alternative. Gut finde ich auch, dass in Frankenberg mehrere Übungsleiterinnen beteiligt sind. Da lernt man verschiedene Stile kennen. sub FOTO: S. BATTEFELD



Heike Cerina (68)
Melsungen

Ich habe schon zum zweiten Mal mitgemacht. Yoga ist für Körper, vor allem die Gelenke, und die Seele gut. Ich fühle mich danach immer richtig wohl und habe weniger Rückenschmerzen. Ich fand die Location an der Fulda schöner, im Wald gefällt mir aber die Umgebung besser. zpl FOTO: LENA PÖPPE

Das war's. Runde sieben des HNA-Yogasommers ist vorbei – und war wieder ein Erfolg. Wir blicken zurück und ziehen Bilanz.

VON LEA-SOPHIE MOLLUS, TEKIN GÜVEN UND DENISE DÖRRIES

Kaum zu glauben, dass neun Wochen Yogasommer schon wieder vorbei sind. Neun Wochen, die uns in diesem Jahr vor ganz besondere Herausforderungen gestellt haben. Extreme Hitze und Starkregen mit Überschwemmungen erforderten so manche spontane Reaktion und Not-

lösung. Ein Dank geht daher an die Yogalehrer, die ihr Wissen an den insgesamt 16 Standorten zur Verfügung gestellt haben. Und an unseren Partner Barmer, der uns seit der ersten Auflage zur Seite steht. „Wir sind von der Aktion im Gesamten überzeugt, weil sie für unsere

Werte als Krankenkasse steht“, sagt Barmer-Geschäftsführer Thorsten Bauer. „Wir freuen uns über die große Resonanz und wollen auch im kommenden Jahr wieder dabei sein.“

Die achte Auflage startet aller Voraussicht nach am 16. Juni 2024.

FAZIT



Ilona Tanzer-Hennemann (55)
Sielen

Mir hat der Yogasommer in Sielen auch dieses Jahr wieder sehr gut gefallen. Mirlinda hat die Stunden mit ihrer ruhigen und entspannten Art angenehm gestaltet. Yoga ist nicht nur eine tolle Art, etwas für seinen Körper zu tun, es kann auch jeder mitmachen. Ganz unabhängig von Alter und Beweglichkeit. phm FOTO: HANNA MAITERH



Petra Wiegand (58)
Frielendorf

Ich war das erste Mal beim Yogasommer in Frielendorf mit dabei. Mir hat es gut gefallen, auch wenn es teilweise sehr anstrengend war. Insgesamt hat es meine Erwartungen entsprochen und war so, wie ich es mir vorgestellt habe. Im nächsten Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei, egal wo genau in Frielendorf die Aktion stattfindet. rus FOTO: EIKE RUSTEMEYER



Steffi Schmidt (28)
Frankenberg

Mir gefällt besonders an dem Yogasommer, dass er draußen angeboten wird. Das sollte es öfter geben. Es ist schön, dass der Fokus auf der Dehnung liegt und man mal in Yoga reinschnuppern kann. Andere Kurse sind ja sonst super teuer. Es macht richtig Spaß mit so vielen Leuten. Nächstes Jahr bin ich auf jeden Fall wieder dabei. cek FOTO: CELINE KÜHN



Norbert Sprenger (65)
Kassel (Hofgeismar)

Im vergangenen Jahr habe ich zum ersten Mal teilgenommen. Diesmal war das Wetter zwar schlechter als im Jahr davor, dennoch war es wieder mal sehr schön und gut organisiert. Ich mache in meinem Alltag viel Sport und Yoga bietet mir eine gute Ergänzung dazu. ded FOTO: DENISE DÖRRIES



Flucht auf den Fußballplatz: Weil das Wetter teilweise nicht mitspielte, mussten wir für manche Einheiten den Standort wechseln. Der KSV Hessen stellte dafür seinen Trainingsplatz zur Verfügung. FOTO: ANDREAS FISCHER

„Einzigartiges Geschenk an sich selbst“

„Auf jeden Fall!“ So euphorisch antwortet Tina Pfaar auf die Frage, ob sie bei der achten Auflage des HNA-Yogasommers wieder dabei sein wird. Die Yogalehrerin, die mit ihrem Ehemann Sebastian das Satya Yoga Zentrum in Besse (Edermünde) betreibt, war zum ersten Mal dabei. „Es war überraschend gut und die Resonanz war hoch“, sagt sie. Einmal seien mehr als 80 Teilnehmer zum Basketballfeld des Mehrgenerationenspielplatzes gekommen – mit dem festen Untergrund für Pfaar übrigens der ideale Ort für Yoga.

Während sich in Besse pünktlich zum Start der Einheiten die dunklen Wolken verzogen, wie Pfaar berichtet, hatte man in Wolfhagen weniger Glück mit dem Wetter. Dreimal musste die Yogastunde mit Nico Großmann und Anna Tomczak vom Fitnesscenter Lupus abgesagt werden, erzählt Dieter Hahn, Betreiber des Studios. Und trotzdem: „Es war wie immer gut. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Teilnehmerzahl sogar noch mal angewachsen“, sagt er. Bis zu 100 Yogis waren wöchentlich dabei.

Gute Stimmung gehörte in Baunatal zu jeder Yogastunde dazu, wie Marion Meilinger-Frisch vom KSV Baunatal berichtet. „Die Menschen werden gesundheitsbewusster und neugieriger, ihre Gesundheit zu pflegen“, erklärt sie die Teilnehmerzahl von gut 50 Yogis bei den Einheiten im Genohotel.

Über „riesigen Zuspruch“ freut sich auch Caro Jahnke aus Frankenberg. Durch-

richtet Hannes Rosen: „Es war wieder eine gute Erfahrung“ – obwohl er zukünftig wieder Grasboden bevorzugen würde. In diesem Jahr fanden die Stunden im Lindewaldchen statt. Ein Plus dabei: die schattenspendenden Bäume.

Wenn ein Teilnehmer zu einem kommt und sagt, dass die Stunde nach einem blöden Tag richtig gutgetan hat – solche Kleinigkeiten ma-

Das es wieder „eine runde Sache“ war, findet Kristoffer Koch, der beim TSV Immenhausen die Kurse – also auch die Yogastunden von Sabrina Meyer – koordiniert. Bis zu 100 Yogis hatten in Immenhausen Glück, dass das Wetter ihnen keinen Strich durch die Rechnung gemacht hat.

Kati Mund aus Fritzlar ist einmal mehr klar geworden, wie besonders der Yogasommer eigentlich ist, wie sie sagt: „Mein jüngster Teilnehmer war fünf Jahre alt, der älteste 85. Und eine Frau war dabei, obwohl sie nicht so gut stehen konnte, und hat sich einfach einen Stuhl mitgebracht.“

Für Claudia Grünert und ihr Team von Kassel.Yoga war die siebte Auflage überschattet vom Tod Lars Taberts. „Er war mein Partner beim Yogasommer, ein Freund, Mentor und Begleiter von Beginn an. Er fehlt mir. Dadurch hat mich die Aktion dieses Jahr emotional herausgefordert“, sagt Grünert. „Aus professioneller Sicht war es wieder magisch, berührend und erfolgreich. Yoga ist einfach ein einzigartiges Geschenk an sich selbst.“



schnittlich kamen 100 Teilnehmer zum Teichgelände, „der Spitzenwert lag bei 180 Yogis an einem Tag“, erzählt sie. Allerdings hatte man auch dort Pech mit dem Wetter: „Wegen Gewitters mussten drei Termine ausfallen. Das war schade.“

In Melsungen hatte das Wetter die Teilnehmer nicht daran gehindert, Yoga zu machen – „Spaß und Freude“ standen im Vordergrund, be-

chen den Yogasommer für Horst Ulrich besonders. Er leitete die Stunden in Bad Emsal und zieht ein positives Fazit. „Bei dem harten Kern, der regelmäßig da war, hat man richtige Fortschritte gesehen“, freut sich Ulrich.

„Es war eine schöne Zeit für alle“, bilanziert Gaby Parrisius ihre Erfahrungen in Witzhausen. So schön, dass sie auf eigene Faust noch zwei Wochen weitermacht.

DAS SAGT FRANK ZIEMKE

„Wir freuen uns auf Runde acht“

Vor allem in den ersten Wochen haben wir gemerkt, dass das Interesse an Yoga immer weiter wächst. Wäre dann nicht der große Regen gekommen, hätten wir mit Sicherheit neue Rekordzahlen aufgestellt. Ich freue mich, dass es auch langsam gelingt, mehr Männer zu gewinnen. Trotzdem bleibt der siebte Yogasommer durch den Tod von Lars Tabert ein trauriger. Ein



Frank Ziemke
Leiter der Sportredaktion

Dank geht an den KSV, der uns ein schönes Nebeneinander von Yoga, Fußball und Beachvolleyball ermöglicht hat. Wir freuen uns auf Runde acht.



Bis zum nächsten Mal: In gut einem Jahr geht's wie hier in der Karlsaue voraussichtlich wieder los. FOTO: ANDREAS FISCHER