



**Dunkelheit und frühe Uhrzeit:** 26 Teilnehmer waren motiviert genug, sich im neuen Jahr vor der Max-Riegel-Halle sportlich zu betätigen. Am Freitag geht es weiter. FOTO: ANDREAS FISCHER

## Mit vollem Elan in den Tag

**VOR ORT** HNA-Fitnessaktion 06:30 in Baunatal nach der Winterpause

VON NELA MÜLLER

**Baunatal** – Den inneren Schweinehund zu überwinden, das galt es gestern vor der Max-Riegel-Halle in Baunatal in Angriff zu nehmen. Die HNA-Fitnessaktion 06:30 erwachte aus dem Winterschlaf. Jetzt heißt es wieder jeden Dienstag und Freitag schwitzen.

Eigentlich leitet Christoph Klein das Training in Baunatal, doch der weilt noch im Urlaub. Seine Vertretung ist Kira Werner. Kurz vor Beginn kommt die 24-jährige an und holt aus dem Fitnessstudio des KSV Baunatal einen großen mobilen Lautsprecher. 26 Teilnehmer haben sich vor der Halle versammelt. „Das sind fast alles Wiederholungstäter“, sagt sie. Was auffällt: Die Frauen sind mit 17 Aktiven in der Überzahl. Motiviert sind alle, trotz Dunkelheit, früher Uhrzeit und zwei Grad Außentemperatur.

Werner erklärt, dass es eine Neuerung geben wird. „Anstatt fünf Übungen werden wir sechs absolvieren. Wegen der Kälte vermeiden wir so gut es geht den Kontakt mit dem Boden.“



**Zwei Grad und doch gut drauf:** Trainerin Kira Werner bei der Krieger-Übung. FOTO: ANDREAS FISCHER

Aus der Box ertönt Musik, Werner macht ein paar Aufwärmübungen vor. Dann geht es zur Sache: Liegestütze, die die Teilnehmer in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausführen können. Damenliegestütze, bei denen die Beine auf die Knie gestützt sind, normale Liegestütze und für die Hartgesotenen mit wechselnden Ar-

men. Da kommen schon die ersten mächtig ins Schwitzen. Ein Durchgang dauert 20 Sekunden, dann folgt eine zehn sekündige Pause, bevor der nächste beginnt. Insgesamt sind es sechs Wiederholungen.

Die nächste Übung ist der Krieger, bei dem vor allem Rücken und Beine trainiert werden. Beim Bergsteiger

### HINTERGRUND

#### 06:30-Termine

**Kassel:** In der Winterzeit wird in den Räumen von Citysquash Kassel (Königstor 30-32) mit Christian Tripp trainiert. Ab dem 18. Februar immer dienstags und donnerstags.

**Baunatal:** Vor der Max-Riegel-Halle (Altenritterstraße 39) wird dienstags und freitags trainiert. Trainer ist Christoph Klein, Vertretung Kira Werner.

**Vellmar:** Katja Bergelt und Sissi Schmuck sind montags und mittwochs im OSC Trainingscenter (Brüder-Grimm-Straße 14).

**Immenhausen:** Dienstags und freitags steht Kristoffer Koch auf dem Jahnsportplatz (Greibensteinerstraße 4) bereit. nem



Hinterher bleibt die Frage, ob sich die Teilnehmer motivieren mussten, vor der Arbeit schon Sport zu treiben. „Im Gegenteil“, sagt Donald Miehe, der an der 06:30-Aktion schon seit eineinhalb Jahren teilnimmt. Die frischen zwei Grad stören ihn nicht. „Im vergangenen Jahr hatten wir auch schon Minusgrade.“

Uschi Braun ist schon von Beginn an beim Training dabei. „Die Zeit passt hervorragend, denn ich bin Frühaufsteherin“, sagt die 66-jährige. Sie treibe schon immer gern Sport, und die halbe Stunde täte ihr gut. Sie wird am Freitag wiederkommen, wie Miehe und Trainerin Christoph Klein hat dann noch wohlverdienten Urlaub.

### IN KÜRZE

#### Halbzeittagung der Schiedsrichter

**Fußball** – Am Freitag ab 18.30 Uhr richtet die Region Kassel in Obervellmar ihre alljährliche Halbzeittagung der Schiedsrichter aus. Gastreferent ist DFB-Lehrwart Lutz Wagner. Die Veranstaltung findet im Vereinsheim des OSC Vellmar statt. red

#### Fortbildung für Turn-Übungsleiter

**Turnen** – Zu einer Tagesfortbildung lädt der Turngau Nordhessen Übungsleiter für Kinder von sechs bis zehn Jahren am 16. Februar von 10 Uhr bis 17 Uhr in die Turnhalle der Langenbergsschule in Baunatal-Großenritte ein. Die Referentin Cornelia Kramm-Rettberg wird zeigen, welche Spiele sich in Grundschule und Verein mit Bällen abseits des „konventionellen“ Einsatzes anbieten. Kosten: 40 Euro. Anmeldung: bis zum 3. Februar per E-Mail an Fortbildung@Turngau-Nordhessen.de red

#### Herderschule richtet Handballturnier aus

**Handball** – Auch in diesem Jahr spielen Oberstufenschüler aus Stadt und Landkreis um den Handballpokal der Herderschule. Teilnehmende Schulen sind neben dem Ausrichter das Engelsburg-Gymnasium, die Georg-Christoph-Lichtenberg-Schule, das Goethe-Gymnasium, die Paul-Julius-von-Reuter-Schule, die Radko-Stöckl-Schule-Melsungen und die Geschwister-Scholl-Schule Melsungen. Das Turnier beginnt heute um 8.30 Uhr in der Olebach-Sporthalle. Das letzte Spiel endet um 15 Uhr. red

#### Kasseler Tanz-Duos feiern Aufstiege

**Tanzen** – Erfolge beim Rot-Weiss-Klub: Christopher Buchloh-Rosenthal/Christina Baufeldt belegten in Frankfurt bei der Landesmeisterschaft der Hauptgruppe D Latein den dritten Platz von 14 Paaren. Sie entschieden sich, in die C-Klasse aufzusteigen. Justin Meier/Chiara Rohrig ernteten in der Hauptgruppe C Latein den fünften Platz von 15 Paaren und sind damit in die nächsthöhere B Klasse aufgestiegen. red

### Eintracht-Jungs landen Kantersieg

**Butzbach** – Gut 20 Minuten brauchte die männliche A-Jugend des GSV Eintracht Baunatal im Spiel der Handball-Oberliga beim TSV Griedel, um nach neunwöchiger Spielpause wieder den Rhythmus zu finden und sich 36:21 (16:11) zu behaupten.

Anfangs verlief die Partie ausgeglichen. Doch bis zum Seitenwechsel setzte sich das Team ab. Nach dem Wechsel brach der Gegner völlig ein und erzielte 13 Minuten keinen Treffer. So kamen alle Spieler zum Einsatz, ein paar Varianten wurden getestet und jeder Feldspieler trug sich in die Torschützenliste.

**Baunatal:** Scholler, Hücker-Kerning 2, Hoffmann 4, Helbing 2, Lattek 2, Meier 1, Seifert 8, Holzhauer 3, Dörrich 3, Calov 1, Haupt 2, Kurtz 1, Reimer 7/4.

Richtig viel Grund zum Jubeln hatte die C-Jugendhandballer der SV Kaufungen 07. Im Meisterschaftsspiel gegen die HSG Hessisch Lichtenau/Großalmerode stand am Ende ein deutlicher 31:20-Erfolg. Und diesen Sieg feierten die Jungs nicht etwa im stillen Kämmerlein, sondern ließen uns daran teilhaben. Wir sagen vielen Dank für das eigensendete Bild – es ist unser Selfie des Wochenendes. Und hier noch einmal der Appell an alle anderen Sportler, die Woche für Woche im Einsatz sind. Wir freuen uns weiterhin auf Eure Selfies, die ihr an sportredaktion@hna.de schicken oder bei Facebook auf HNA Sport posten könnt. Viel Glück. tor



**So sehen Sieger aus:** Nach dem 31:20-Erfolg gegen Hessisch Lichtenau/Großalmerode schickten uns die Kaufunger C-Jugendhandballer dieses Selfie. FOTO: PRIVAT

### SELFIE DES WOCHENENDES

## Kaufunger Jubel nach 31:20-Erfolg

#### Citystrikers weiter in Abstiegsgefahr

**Bowling** – Eine klare Verbesserung in der Tabelle gelang den Kasseler Regionalliga-Bowlern beim fünften Start in Kelsterbach nicht. Finale II gewann drei von sieben Partien, holte neben 24 Spielerpunkten neun Teampunkte und ist Vierter. Die Citystrikers bleiben nach nur zwei Teamsiegen und 23 Spielerpunkten Vorletzter. sn

#### Morchner gewinnt auch dritten Serienlauf

**Leichtathletik** – Sandra Morchner vom Laufteam Kassel gewann in 1:17:28 Stunden auch den dritten Lauf der Winterlaufserie in Dreisdorf. Bereits an einem Anstieg kurz vor der letzten Runde des Halbmarathons zog Morchner das Tempo an und nahm ihrer Hauptkonkurrentin 50 Sekunden ab. red