

## Unsere Termine

Nähezu täglich können Sie mit uns kostenlos Sport treiben – bei der Frühsportaktion 06:30 und beim HNA-Yoga-sommer. Das sind die Termine:



**KASSEL:** Montags, 6.30 Uhr, Goetheanlage; dienstags, 6.30 Uhr, An der Auehalle; mittwochs, 18.30 Uhr, Grimmwelt; donnerstags, 6.30 Uhr, Goetheanlage

**BAUNATAL:** Dienstags und freitags, 6.30 Uhr, vor der Max-Riegel-Halle

**VELLMAR:** Montags und mittwochs 6.30 Uhr, Basketballplatz im Ahnepark

**IMMENHAUSEN:** Dienstags und freitags, 6.30 Uhr, vor der Jahnturnhalle



**KASSEL**

**Montags, 18.30 Uhr:** Park Schönfeld, Wiese mit den Klanginstallationen. Trainer: Volker Schmauch (Kassel.Yoga)

**Mittwochs, 18.30 Uhr:** Karlsruhe beim sogenannten Restaurantzirkel. Trainerin: Laura Kröner (Barfußstempel)

**Freitags, 18.30 Uhr:** Karlsruhe beim Restaurantzirkel. Trainer: Lars Tabert

**Bei Regen – an allen drei Tagen:** Tennishalle des TC 31, Menzelstraße 25.

**BAUNATAL**

**Dienstag:** Wiese hinter der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Trainerin: Marion Meilinger-Frisch

**Donnerstag:** Wiese an der KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37. Marion Meilinger-Frisch

**Bei Regen:** in der Riegel-Halle

**WOLFHAGEN**

**Dienstag:** Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße. Trainerin: Martina Metzger

**Donnerstag:** Stadtpark Bruchwiesen/Siemensstraße. Trainerin: Martina Metzger

**Bei Regen:** Yoga fällt aus.

• Wir informieren gegen 18 Uhr auf [hna.de](http://hna.de) und via WhatsApp, falls wir reingehen. Wie Sie sich registrieren können, erfahren Sie hier: [www.hna.de/yoga](http://www.hna.de/yoga)

## Regionalsport in Kürze

### Schiedsrichter eröffnen die Saison

**Fußball.** Am Donnerstag findet ab 18.30 Uhr die Saisonöffnungsveranstaltung für die Schiedsrichter ab Gruppenliga aufwärts sowie die Beobachter und Förderkaderschiedsrichter der Region Kassel im Hessischen Hof, Kassel-Waldau statt. Referent ist Andreas Schröter. Thema Regeländerungen 2018/2019.

### Bremer Schmidt jetzt in Wiesbaden

**Fußball.** Bundesligist Werder Bremen hat Mittelfeldspieler Niklas Schmidt für ein Jahr an den Drittligisten SV Wehen Wiesbaden ausgeliehen. Zuvor hatte Werder den Vertrag mit dem 20-jährigen Kasseler verlängert, über die neue Laufzeit machten die Norddeutschen keine Angaben. „Wir hoffen, dass Niklas in Wiesbaden die nächsten Schritte in seiner Entwicklung macht“, sagte Bremens Geschäftsführer Frank Baumann.



Schweres Gepäck: Husky Derek Dinger zieht beim Sommertraining einen Metallschlitten hinter sich her.

Fotos: Michaela Streuff

# Schwitzen mit Schlitten

Vor Ort bei der Saisonvorbereitung von Husky Derek Dinger

Von Michaela Streuff

**KASSEL.** Er kann einem das Leben ganz schön schwer machen, so ein Schlitten. Zumindest dann, wenn er statt aus Holz aus Metall besteht und mit Gewichten beschwert ist. Und eben nicht auf Schnee dahingleitet, sondern über Asphalt. Fragen Sie mal Derek Dinger. Dem Husky sollten als Schlittenhund Schlitten aller Art ja gefallen. Tun sie aber im Sommer nur bedingt, nämlich dann, wenn er einen Schlitten ziehen muss. Oder schieben muss. Oder mit ihm sprintet und sich dabei auch noch einen Kampf gegen die Uhr liefert und mit dem Widerstand des aufgeheizten Untergrunds zu kämpfen hat. Gut 45, 50 Kilogramm bewegt der 31 Jahre alte Verteidiger so – die sich aber „anfühlen wie 100.“

Doch Dinger macht es freiwillig. Denn das Schlittentraining der anderen Art ist Teil des Sommertrainings, mit dem sich der Rückkehrer auf die neue Eishockeysaison vorbereitet. „Ich kenne Muskelkater sehr gut. Er ist ein ausgewachsener Riesenkater. Aber das gehört dazu. Wenn wir unseren Kör-



Gemeinsam macht die Vorbereitung mehr Spaß: (von links) Derek Dinger, Trainer Andreas Schumacher und Marco Müller.

per nicht spüren, sind wir auf dem falschen Weg“, gesteht er durchschwitzt und leicht erschöpft. Vier Stunden Training

haben am frühen Nachmittag mit eben jener Schlitteneinheit ihr Ende gefunden. Die Vorbereitung in den warmen Mona-

ten machen die Spieler privat. Dinger hat sich mit Alex Heinrich, Toni Ritter und Marco Müller zusammengetan. Personal Trainer Andreas Schumacher (Nutreas Athletics) hat ihnen ein eishockeyspezifisches Trainingsprogramm auf den Leib geschrieben.

Seit Mai trainiert das Quartett fünfmal pro Woche Kraft, Ausdauer und Sprints. „Es heißt ja nicht umsonst, dass Eishockeyspieler im Sommer gemacht werden“, sagt Dinger. „Die Saison ist lang. Wir eignen uns jetzt die Körner an, die wir in der entscheidenden Phase der Saison brauchen. In den Playoffs ernten wir die Früchte des Sommertrainings. Wir legen jetzt das Fundament.“

Nebenbei pushen sich die Spieler und betreiben Teambuilding: Gemeinsam schwitzen schweißst eben auch zusammen. Der eigene Anspruch ist für Dinger dabei der beste Antrieb. „Wir sind Profis, keine Hobbysportler. Wenn die Fitness- und Medizinchecks anstehen, macht das schon einen Unterschied, ob du 25 oder acht Prozent Körperfett hast. Zahlen lügen nicht.“ Apropos Zahlen: Mit Blick auf seine Fit-

ness sagt Dinger: „Ich bin jetzt bei 95 Prozent, wir arbeiten an den Feinheiten.“

Denn auch wenn der meteorologische Sommer ja noch ein Weilchen dauert, die Sommerpause hat für die Eishockeyprofis bald ein Ende. Bis dahin aber geben Dinger und die anderen noch einmal richtig Gas. Er profitiert davon, dass er den Wert von Disziplin schon in Kinder- und Jugendtagen bei der Eishockey-Jugend Kassel durch seine Trainer kennengelernt hat. „Milan Mokros und Matthias Kolodziejczak haben mich geprägt“, sagt Dinger, der schon als Jugendlicher ins Internat der Eisbären Berlin gewechselt war und nur 2009/10 eine DEL-Saison lang ein Husky war.

Nun aber ist er wieder zuhause. Und weiß, wofür er Eisenschlitten bei Hitze über den Asphalt zieht. „Ich freue mich auf die ersten Heimspiele, darauf, die ersten Siege zu Hause zu feiern, das erste Ramalamadingdong zu hören. Je näher die Eiszeiten rücken, desto größer wird meine Lust, endlich wieder zurück in der Eishalle zu sein.“ Dann als Schlittenhund ohne Schlitten.

## Im Fokus

### Maximilian Weckmüller

**E**in Student der Uni Kassel war der beste Deutsche beim Weltcupauftakt der Bogenschützen in Berlin: Maximilian Weckmüller. Der bei den nationalen Meisterschaften für den BSC Vellmar startende Nationalschütze kam in der Qualifikation (72 Pfeile auf 70 Meter) auf 650 Ringe. Das reichte zum Einzug in die ersten Finalrunde. Runde eins und zwei gewann er. In Runde drei kam allerdings das Aus für den Nordhessen. Mit der deutschen Nationalmannschaft belegte er in der Qualifikation auf dem Maifeld vor dem Olympiastadion den zehnten Rang zusammen mit Florian Kahllund (Flockbek) und Cedric Rieger (Karsbad). Das Trio kam auf 1941 Ringe und kam damit in die erste Finalrunde, die sie glatt mit 6:0 gegen das Team aus Bangladesch gewann. Weiter kam das deutsche Team allerdings nicht. (zvkk)



Maximilian Weckmüller

deutschen Nationalmannschaft belegte er in der Qualifikation auf dem Maifeld vor dem Olympiastadion den zehnten Rang zusammen mit Florian Kahllund (Flockbek) und Cedric Rieger (Karsbad). Das Trio kam auf 1941 Ringe und kam damit in die erste Finalrunde, die sie glatt mit 6:0 gegen das Team aus Bangladesch gewann. Weiter kam das deutsche Team allerdings nicht. (zvkk)

Foto: privat/nh

## Fechter enttäuschen

Erstmals seit 1974 ohne WM-Medaille

**WUXI.** Die deutschen Fechter haben in Wuxi/China erstmals seit Grenoble 1974 bei Weltmeisterschaften, bei denen alle Waffengattungen ausgetragen wurden, keine Einzelmedaille gewonnen. Am Dienstag scheiterte als letzte deutsche Hoffnung auch Florettfechter Alexander Kahl. Der Tauberbischofsheimer verlor im Achtelfinale mit 7:15 am Südkoreaner Heo Jun. Zuvor waren die Säbelfechterinnen Anna Limbach (Dormagen) und Julika Funke (Künzelsau) vorzeitig gescheitert. Die Weltranglistenzwölfte Limbach unterlag der Rusin Swetlana Scheweleva in der zweiten K.o.-Runde 8:15, Funke scheiterte in Runde eins mit 13:15 an der Italienerin Martina Criscio. Weltmeisterin wurde die Russin Sofia Posdnjakowa.

Von den vier Florett-Herren scheiterten sogar gleich drei in der ersten Runde. Der viermalige Weltmeister Peter Joppich (Bonn) unterlag dem Weltranglistenzweiten Alesio Foconi (Italien) 11:15. 2008-Olympiasieger Benjamin Kleibrink war beim 7:15 gegen Giorgio Avola aus Italien chancenlos. Andre Sanita (Bonn)

verlor gegen den Franzosen Erwann Le Pechoux 9:15.

Die deutsche Bilanz in den sechs Einzelkonkurrenzen in Wuxi ist ernüchternd. Von den 24 Teilnehmern des Deutschen Fechter-Bundes (DFeB) zogen lediglich fünf ins Achtelfinale ein, danach war Schluss. Fünf blieben bereits in der Qualifikation auf der Strecke, für elf war die erste K.o.-Runde der letzten 64 Endstation, drei schieden in Runde zwei aus.

In den Teamwettbewerben läuft es etwas besser. Das Dormagener Säbelteam um Ein-

zel-Europameister Max Hartung, Matyas Szabo, Benedikt Wagner und Richard Hübers zog mit einem mühsam erkämpften 45:37-Erfolg gegen Kanada ins Viertelfinale am Mittwoch gegen Europameister und Vize-Weltmeister Ungarn ein.

Die Degendamen Alexandra Ndolo und Alexandra Ehler, Beate Christmann und Monika Sozanska schafften durch Siege gegen Thailand (45:30) und Italien (42:36) den Einzug in die Top 8. Mit China wartet im Viertelfinale ein großer Brocken auf sie. (sid)



Enttäuscht: Der viermalige Einzel-Weltmeister Peter Joppich bei der Fecht-WM in China schon in der ersten K.o.-Runde des Florettwettbewerbs ausgeschieden.

Foto: Jan Woitas/dpa



In guter Form: Vanessa Grimm

Foto: Lothar Schattner

## Vanessa Grimm ab Freitag im Nationaltrikot

**KNOXVILLE.** Ihren ersten Start im Nationaltrikot absolviert die Hofgeismarer Siebenkämpferin Vanessa Grimm (Königsteiner LV) am Freitag und Samstag beim Thorpe-Cup in Knoxville/Tennessee. Mit ihrem zehnten Platz beim Mehrkampfmeeting in Ratingen hatte sich Grimm für den traditionellen Länderkampf zwischen Deutschland und den Vereinigten Staaten qualifiziert.

Der seit 1993 ausgetragene Wettkampf soll eine internationale Gelegenheit für die hoffnungsvollen Talente der sogenannten „zweiten Reihe“ bieten. Bis auf kleine Probleme am Wurfarm ist Grimm in guter Form und hofft auf ein Ergebnis im Bereich ihrer Bestleistung von 5791 Punkten. (zah)