

## Rath reitet Turnier in Calden

Dressur-Profi zu Gast in Nordhessen

FÜRSTENWALD. Große Freude herrscht bei den Vereinsmitgliedern des Reit- und Fahrvereins Fürstentwald: Matthias Rath, der Reiter des als Wunderpferd gehandelten Rapphengstes Totilas, hat für die S-Dressurprüfung St. Georg Spezial zum Reitturnier des RFV Fürstentwald, das vom 4. bis 6. Mai stattfindet, sein Kommen zugesagt. „Rath hat zwei seiner Nachwuchspferde gemeldet“ bestätigt Vereinsvorsitzender Peter Pavel.



Matthias Rath Der St. Georg Spezial wird am Sonntag um 11 Uhr auf der Reitanlage in Calden-Fürstentwald beginnen. 31 Pferde sollen bei der anspruchsvollen Prüfung an den Start gehen. Die acht Besten starten dann nachmittags noch in der S-Kür, die ab 17 Uhr den krönenden Abschluss des Turniers bildet. Auch hier möchte Rath dabei sein. (phe)

Foto: dpa

## Regionalsport in Kürze

### Regionalpokal: Finalsiege in Ahnatal

**Fußball.** An diesem Wochenende finden in Ahnatal-Weimar (Sportplatz Triftstrasse) die Endspiele um den Regionalpokal der Jugendfußballerinnen statt. Heute treffen ab 15.30 Uhr die B-Juniorinnen auf dem Großfeld (B11) aufeinander. Hier trifft der Sieger aus dem Spiel TSV Grebendorf / Jahn Calden auf den KSV Hessen Kassel. Am Sonntag folgen dann ab 10.30 Uhr die D-Juniorinnen, die C-Juniorinnen (11.30 Uhr) und ab 13 Uhr B-Juniorinnen auf dem Kleinfeld. (sr)

### Heimrecht für den OSC, Baunatal auswärts

**Fußball.** Der OSC Vellmar hat heute Nachmittag (Sportplatz Am Schwimmbad) in der Hessenliga die Mannschaft der Eintracht Stadtallendorf zu Gast. Der KSV Baunatal muss beim absteigsgefährdeten Eintracht Wetzlar punkten, um den Druck auf den erstplatzierten Eschborn hoch zu halten. Auch Lohfelden hofft auswärts bei Rot Weiß Frankfurt auf drei Punkte. Anpfiff der Partien ist um 15 Uhr.

### Gensungen empfängt den Spitzenreiter

**Handball.** Heute um 19:30 Uhr haben die Handballer der HSG Gensungen den Klassenprimus vom EHV Aue zu Gast (Kreis-sporthalle). Die TG Münden bereitete auswärts ab 18 Uhr ihr Duell gegen den Tabellennachbarn der TSG Münster. Morgen spielen die Eintracht aus Baunatal bei der SG Leipzig (14 Uhr).

### Trier letzter Gegner der BG Göttingen

**Basketball.** Am letzten Bundesliga-Spieltag muss der bereits feststehende Absteiger BG Göttingen noch einmal auf eine lange Reise gehen. Gegner ist TBB Trier heute Abend um 20 Uhr. Eher unwahrscheinlich erscheint, dass den Veilchen der zweite Auswärtssieg gelingen könnte. Im ersten Playoff-Finalspiel der zweiten Bundesliga der Frauen trifft die BG Göttingen heute Abend um 18 Uhr auf den Herner TC. (wg/gsd)



Sitzen und hoch die Arme: die Studien-Teilnehmer bei schönem Wetter während einer Übungseinheit im Bergpark Wilhelmshöhe.

2 Fotos: Neumeyer/nh



So geht's richtig: Gesundheitswanderführerin Dr. Katja Schönweiß zeigt's.



Achtung, bloß das Gleichgewicht nicht verlieren: Bei dieser Übung balancieren die Teilnehmer einbeinig auf einem kleinen Ast.

Foto: Kühr/nh

# Erwiesen: Wandern macht fit!

Studie mit Lesern der HNA nach sieben Wochen abgeschlossen – Teilnehmer vitaler und beweglicher

## Das Thema

Seit Anfang Februar nahmen HNA-Leser an einer Studie teil. Es sollte ermittelt werden, inwieweit Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband (DWW) positive Wirkungen auf den Körper und auch das seelische Befinden hat. Nun liegen die Ergebnisse dieser Untersuchung vor.

VON MICHAELA STREUF UND ROBIN LIPKE ...

**KASSEL.** Bisher war es eine Vermutung – nun ist es wissenschaftlich belegt: Gesundheitswandern macht und hält fit. Zu dem Ergebnis kommt der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Kuno Hottenrott. Mit seinem Team des Instituts für Leistungsdiagnostik und Gesundheitsförderung der Universität Halle-Wittenberg hat der Kasserler eine Studie begleitet, die über sieben Wochen lief und die vom Deutschen Wanderverband (DWW) initiiert wurde. Hier sind Erkenntnisse und Fakten rund um diese Untersuchung.

## Badminton: Spiele zur Bezirksrangliste

**BAD AROLSSEN.** An diesem Wochenende findet in Bad Arolsen die zweite Badmintonbezirksrangliste der Saison 2011/2012 statt. Ausrichter ist der TuSpo Mengerlinghausen, der zahlreiche Spieler aus dem Bezirk Kassel erwartet.

Dabei wird es in der Großsporthalle Bad Arolsen (Fröbelstraße 9) Duell in allen fünf üblichen Badmintondisziplinen geben. Am Samstag finden ab 13 Uhr die Doppelwettbewerbe statt. Den Anfang macht das Mixed, danach werden die Titel in den Damen- und Herrendoppeln ausgespielt. Am Sonntag werden dann ab 10 Uhr die Bezirksmeister in den beiden Einzelwettbewerben gesucht.

Um allen Spielern und Spielerinnen Chancen einzuräumen werden auf dieser Rangliste, genügend Teilnehmer vorausgesetzt, zwei Topfe gebildet, wobei die Spieler und Spielerinnen, die in der Bezirksoberliga oder höher spielen in Topf A und alle anderen in Topf B antreten dürfen. (red)

## ABLAUF DER STUDIE

Über einen Zeitraum von sieben Wochen haben 20 Probanden 14 Einheiten à 90 Minuten absolviert – zehn Einheiten mussten es mindestens sein. Angeleitet von Gesundheitswanderführerin Dr. Katja Schönweiß, sind die Teilnehmer durch die Aue, den Park Schönfeld und den Bergpark Wilhelmshöhe gewandert. Vor der ersten und nach der letzten Einheit erhielt jeder einen Gesundheits- und Fitnesscheck. Der Vergleich dieser Untersuchungen lieferte die Erkenntnisse, was das Gesundheitswandern bewirkt hat.

Neben den aktiven Teilnehmern gab es noch eine Kontrollgruppe, die sich über den Untersuchungszeitraum passiv verhielt. Die Studie richtete sich an berufstätige Menschen, die zuvor mit Sport noch nicht allzu viel am Hut hatten. Ende Juni steht dann noch eine letzte Abschlussuntersuchung an. Danach wird sich der Deutsche Wanderverband um die Zertifizierung der Studie bei den Krankenkassen bemühen.

## POSITIVE EFFEKTE

„Bewegung ist das Medikament des Jahrhunderts“, sagt Prof. Hottenrott während der Ergebnispräsentation. Einmal mehr habe sich gezeigt, dass mit körperlicher Aktivität positive Effekte erzielt werden können. Die Studie hat erge-

## FIT DURCHS LEBEN

### Gesundheitswandern

ben, dass mit regelmäßigem Gesundheitswandern folgende Effekte erzielt werden:

1. Verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit
2. Niedrigere Herzfrequenz bei Belastung
3. Blutdruck-Abnahme
4. Abnahme von Körpergewicht und Körperfett
5. Verbesserung der Koordination
6. Erhöhung der Vitalität
7. Geringeres subjektives Anstrengungsempfinden

Das Ergebnis sei eindeutig, sagt Hottenrott. „Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband stärkt zum einen gesundheitliche Ressourcen und vermindert zum anderen körperliche Risikofaktoren.“

Darüber hinaus trägt Gesundheitswandern zum Wohlbefinden bei und erschließt neue Zielgruppen: „Übers Wandern sagt jeder, das traue ich mir zu. Die Schwelle, dabei körperlich aktiv zu sein, ist relativ gering. Anders als beispielsweise beim Nordic Walking kommt man hier ohne viel Technik aus“, sagt Hottenrott. Sich gemeinsam in der Gruppe zu bewegen, erleichtere den Einstieg.

## WAS SONST NOCH WICHTIG IST

Aus Teilnehmern, die sich anfänglich nicht kannten, sind gute Bekannte geworden, ihr Umgangston ist längst freundschaftlich. „Wir sind alle so glücklich miteinander. Das hätte ich überhaupt nicht erwartet“, bringt es Anne Meyer auf den Punkt und ergänzt: „Ich fühle mich viel fitter als vor Beginn der Studie.“ Die Kasselerin gehört zum harten Kern der Gruppe, der weiter wandern und damit Hottenrotts Empfehlung beherzigen wird: Zweimal pro Woche kürzere Strecken absolvieren – das hilft, um in Schwung zu bleiben.

Sein Tipp: Mindestens 1000 Kilokalorien sollte man pro Woche durch körperliche Aktivität verbrennen. Ein 50-jähriger Mann muss dafür beispielsweise 2,5 Stunden pro Woche gesundheitswandern, eine Frau gut drei Stunden.

## STICHWORT

### Gesundheitswandern

Zertifiziertes Gesundheitswandern nach dem Deutschen Wanderverband (DWW) gehört zur Bewegungsinitiative des Deutschen Wanderverbandes „Let's go – jeder Schritt hält fit“. Gesundheitswandern ist eine Kombination aus Wandern und Übungen aus der Physiotherapie. Außerdem

## Unser Experte

PROF. DR. KUNO HOTTENROTT (52) wurde in Heiligenstadt geboren. Heute ist er Leiter des Arbeitsbereichs Trainingswissenschaft & Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg. Er hat zahlreiche Publikationen zum Thema Ausdauersportarten verfasst. Hottenrott ist darüber hinaus in vielen Gremien tätig, unter anderem als Vizepräsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS). Er lebt in Kassel, ist verheiratet und hat zwei Kinder. In seiner Freizeit läuft und reist er gern. (lip)



Foto: Koch

Mehr Infos unter: [www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

Kontakt zum Deutschen Wanderverband in Kassel: Tel. 0561/93873-18

## Marathon: Fakten rund ums Laufen

**KASSEL.** Bereits zum dritten Mal steht im Rahmen des Eon Mitte Kassel Marathon ein laufsportmedizinisches Symposium auf dem Programm. Marathon-Arzt Dr. Peter Kentsch, der das Symposium erneut organisiert, hat inzwischen die Veranstaltung ausgebaut. „Das Programm ist keine reine Arztveranstaltung sondern geeignet für alle Bereiche, die an und mit Sportlern arbeiten“, sagt Kentsch. Ziel sei es, bessere Ergebnisse zu erzielen und eine noch bessere Versorgung rund um die Gesundheit bis zur Krankheitsvermeidung zu erreichen, so der Marathon-Arzt. Das Symposium, das am Samstag, 12. Mai ab 9 Uhr bei Eon Mitte in der Kasseler Monteverdi-straße stattfindet, wartet mit diversen Referenten auf. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. (red)

Anmeldungen und Infos unter 05601/97711 oder per Mail an peter.kentsch@kassel-marathon.de

## Veh bei Eintracht vor Verlängerung

Trainer und Vorstand stecken in Verhandlungen

**FRANKFURT.** Trainer Armin Veh kann sich eine Vertragsverlängerung bei Bundesliga-Aufsteiger Eintracht Frankfurt vorstellen, lässt seine Zukunft aber weiter offen. „Wir hatten ein gutes, konstruktives Gespräch“, sagte der 51-Jährige gestern. Am Abend zuvor hatten der Vorstandsvorsitzende Heribert Bruchhagen und



Scheint bei Eintracht-Trainer zu bleiben: Armin Veh. Foto: dpa

Sportdirektor Bruno Hübner eine erste Gesprächsrunde mit Veh geführt. Danach bekräftigten alle Beteiligten die grundsätzliche Bereitschaft zu einer Fortsetzung der Zusammenarbeit.

Allerdings hat Veh seinen Verbleib bei der Eintracht an mehrere Bedingungen geknüpft. „Ich habe einige Dinge, die für mich und für die Eintracht wichtig sind, gesagt“, sagte der Coach und fügte an: „Es gibt keine Prozentzahl, ob ich bleibe. Man muss die Bundesliga planen, sie verzeiht nicht viele Fehler.“

Veh betonte, dass es zu weiteren Gesprächen kommen werde. Bis zum Saisonende soll eine Entscheidung gefallen sein. „Wir haben keinen festen Zeitpunkt. Aber wir warten sicher nicht bis zum Sanktimmerleinstag. Wenn die Saison zu Ende geht, wird das sicher auch in diesem Zeitrahmen sein.“ (sid)

## KSV: Anständig präsentieren bei Bayern II

**KASSEL.** Vier Spiele sind es noch, die Fußball-Regionalist KSV Hessen Kassel zu absolvieren hat. Und es gilt, sich anständig aus dieser verkorkten Saison zu verabschieden – auch am Sonntag gegen den FC Bayern München II. (red)

## Fußball

Regionalliga Süd  
 Karlsruher SC II - Wormatia Worms ... 3:1  
 Mannheim - Hoffenheim II ... 1:2  
 SG Großaspach - 1860 München II ... 3:0  
 FC Memmingen - FSV Frankfurt II ... 2:2  
 FC Nürnberg II - SC Pfullendorf ... Sonntag  
 Stuttgarter Kick - Ingolstadt II ... Sonntag  
 SC Freiburg II - Greuther Fürth II ... Sonntag  
 Bay. München II - KSV Hessen ... Sonntag  
 Alzenau - Eintr. Frankfurt II ... Sonntag

1. Stuttgarter Kickers	30	58:26	66
2. SG Großaspach	31	68:36	63
3. Eintracht Frankfurt II	30	61:36	60
4. Wormatia Worms	31	53:40	54
5. TSG Hoffenheim II	31	61:33	46
6. Karlsruher SC II	30	46:45	46
7. FC Ingolstadt II	29	40:43	46
8. SC Freiburg II	30	46:44	45
9. SpVgg. Greuther Fürth II	28	42:41	45
10. 1. FC Nürnberg II	30	52:47	39
11. SV Waldhof Mannheim	31	38:41	38
12. KSV Hessen Kassel	30	38:48	36
13. FC Bayern München II	30	41:46	33
14. FC Memmingen	31	33:46	32
15. TSV 1860 München II	31	24:47	32
16. FSV Frankfurt II	31	43:64	28
17. SC Pfullendorf	30	35:59	28
18. FC Bayern Alzenau	30	29:66	19