

... und die Sonne grüßt zurück

Mit Yoga startet der städtische Frühsport / Programm läuft bis Ende August vor dem Schloss

Von unserer Mitarbeiterin
Nina Setzler

„Nix wie weg!“ steht auf dem Shirt eines Mannes, der allerdings gerade eher statisch in seiner „Krieger 2“-Pose verharrt: Das linke Bein nach vorne versetzt und gebeugt, die Arme waagrecht nach vorne und hinten ausgestreckt steht er auf seiner Matte. Mit ihm haben sich rund 40 weitere Menschen zur Yoga-Session in aller Herrgottsfrühe vor dem Schloss eingefunden. Das kostenlose Frühsportangebot, das die Stadt in Kooperation mit der Vereinsinitiative Gesundheitssport organisiert, bietet montags Qi Gong und Wirbelsäulen-

Montags, mittwochs und freitags Übungseinheiten

gymnastik, mittwochs Pilates und Zumba oder LA Gym und freitags Yoga und Gymnastik. Bis zum 30. August finden an diesen drei Wochentagen je zwei Übungseinheiten statt – die erste beginnt um sieben Uhr, die zweite um acht.

Während andere noch im kuscheligen Bett schlummern, liegen die Fitness-Freaks hinter dem rechten Schlossbrunnen auf ihren Matten im noch etwas klammen Gras und recken jetzt ihr rechtes Bein gen Himmel. „Ferse kräftig wegschieben und halten, sehr gut!“, lobt Übungsleiterin Daniela Benning. In der Gruppe überwiegen die jüngeren Frauen leicht, aber die Frühsportangebote stehen jedermann offen. Es geht nicht um Leistungsdruck, sondern um Spaß an der Bewegung im Freien, so die Veranstalter. An Ausrüstung ist nichts weiter



VOR PRÄCHTIGER KULISSE kann jeder kostenlos am städtischen Frühsport beim Schloss teilnehmen. Unter anderem stehen Yogastunden auf dem Plan. Foto: Sandbiller

nötig als eine Matte und bequeme Kleidung. Außerdem können Nachzügler jederzeit dazustoßen, ohne peinlich aufzufallen – der Rasen vor dem Schloss ist schließlich groß genug.

„Umfasst jetzt euer Bein und streckt es in dieser Position nach links, bis ihr die Außenseite spürt“, ruft die Trainerin. „Durch diese Übung wachsen wir ein paar Zentimeter!“ Nachdem die Sportler ihre Wirbelsäule getwistet haben, machen sie sich fertig zum Sonnengruß: Arme nach oben strecken, leichte Rückbeuge, hinunter in die Planke, dann in den nach unten schauenden Hund, die Sprinter-Position und wieder aufrecht

hinstellen. Angesichts der zurückliegenden Regenschauer hoffen viele, die Sonnengrüße mögen schnell wirken. Manche Teilnehmer tragen noch Fleecejacke, andere schon kurze Hosen, als sie sich zur „Cobra“ bäuchlings auf der Matte ausstrecken. „Atmen nicht vergessen!“, werden sie ermahnt – der Lieblingspruch aller Yoga- und Gymnastiklehrer, dicht gefolgt von „Gesichtsmuskeln lockerlassen!“

Um diese Uhrzeit federn immer wieder Jogger an den Yogis vorbei, die Frühsportler haben den Park noch für sich allein. Abgesehen von einigen Kolkra- ben, die vom Schlossdach herunterfla-

tern, um zu schauen, was die Menschen da unten treiben. Vergangenen Sommer waren mehr als 3 000 Menschen beim städtischen Frühsport dabei. Dank dieser erfreulichen Resonanz findet das Gratisangebot nun schon zum dritten Mal statt. „Vor dem Schloss treffen sich Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene, um gemeinsam aktiv zu sein“, freute sich Sportbürgermeister Martin Lenz im Vorfeld. Die Yogagruppe streckt noch eine Weile die Beine, schaukelt auf dem Rücken, kreist Arme und Schultern, dehnt Nacken und Oberarme – und dann reißen die Wolken auf und die Sonne grüßt zurück.