

# DIE FRÜHSPORTAKTION 06DREISSIG



# MIT MEHR POWER IN DEN TAG

- 06Dreissig ist die Fitness- & Frühsport-Bewegung der HNA für Nordhessen.
- Motto: Aufstehen, Hintern hoch und gemeinsam in ein fittes Leben.
- Vor der Arbeit, vor der Uni, vor der Schule.
- Das kostet Überwindung – verbindet aber auch.

# GEMEINSAM FIT WERDEN

- Bei 06Dreissig kann jeder mitmachen.
- Das Angebot ist gratis und auf jedem Fitness-Level.
- Treffpunkte gibt es in Kassel, Baunatal und Immenhausen.

# 30 MINUTEN VOLLGAS

- Der Name ist Programm: 06Dreissig.  
Oder: 06.30 Uhr.
- Um diese Zeit starten wir.
- Das hochintensive Freiluft-Training wird von erfahrenen Trainern angeleitet und braucht nur knackige 30 Minuten.

# DAS PROJEKT 06DREISSIG

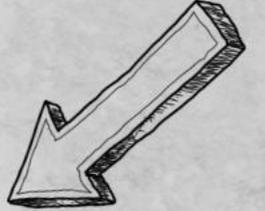
Alles begann mit einem Satz: „Wir müssen jetzt mal was machen, an dem jeder teilnehmen kann.“ Nach vielen Gesprächen stand am Ende dies: Frühsport in der Gruppe. Eine halbe Stunde. An öffentlichen Plätzen. Nach einem festen Programm. Zu einem Zeitpunkt, an dem es keine Ausreden gibt. Eben um 06:30 Uhr. Fünfmal die Woche beginnt der Tag in aller Frühe sportlich. Frei nach dem Motto: „Es ist nie zu früh, aber oft zu spät.“

# AUS DER REGION NICHT WEGZUDENKEN

- Mittlerweile sind wir im zehnten Jahr
- Trainingseinheiten gibt es an fünf Tagen die Woche
- Außerdem gibt es Videos bei Youtube zum Mitmachen zuhause.

# GROßES TEAM

(und Mitstreiter)



# MEHRERE STANDORTE



Kassel



Immenhausen



Baunatal

# AKTIONEN

Markthalle, Friedrichsplatz, Königsplatz, Galeria-Dach



# TRAINING BEI JEDEM WETTER



# NEUE ZIELGRUPPE



# 06DREISSIG IN ZAHLEN <sup>123</sup>

**1** Mal war die Fitnessaktion Thema in einer Abiprüfung in Hessen.

**6** ausgebildete Trainer leiten die Einheiten.

**9** Jahre gibt es die Aktion. Erst nur in Kassel und Baunatal, mittlerweile an 3 Standorten. Seit 2018 wird die Aktion mit Partnern vermarktet.

**100** Teilnehmer sind regelmäßig bei unseren Spezialeinheiten dabei. Morgens etwa 20, samstags um die 50.

**1300** Sportbegeisterten gefällt unsere Facebook-Seite, 860 die Instagram-Seite. Auch bei Whatsapp sind wir.

# 06DREISSIG BEI FACEBOOK UND INSTAGRAM



# BERICHTERSTATTUNG IN DER ZEITUNG UND ONLINE



Mehr Ausblick geht nicht

## Kostenloses Fitnessstraining: Mit 06Dreissig geht's am Muttertag ab aufs Dach



27.04.22

Kostenlose HNA-Fitnessaktion 06Dreissig:

## Fitnessaktion 06:30



Logo der HNA-Fitnessaktion 06Dreissig © HNA

06Dreissig ist die kostenlose Fitness- & Freisport-Bewegung der HNA für Nordhessen. Bei 06Dreissig kann jeder mitmachen. Gratis und auf jedem Fitness-Level. Treffpunkte gibt es in Kassel, Baunatal und Immenhausen. Der Name ist Programm: 06Dreissig. Oder: 06:30 Uhr. Um diese Zeit starten wir. Das hochintensive Freiluft-Training wird von erfahrenen Trainern angeleitet und braucht nur knappe 30 Minuten.



25.04.22

Das sind die 06Dreissig-Standorte



Gemeinsam fitter werden: Bei den Sporteinheiten kann jeder nach seinem individuellen Fitnesslevel trainieren. Trotzdem sportet die Gruppe immer wieder dazu an, sein Bestes zu geben.

## Die Feiertage werden sportlich

FITNESSAKTION 06DREISSIG Drei Spezialeinheiten in der Goetheanlage

VON MARIE KLEMENT

Kassel – Feiertage sind Sporttage – zumindest für alle, die auf dem Weg zur Strandfigur jetzt richtig Vollgas geben wollen. Denn an Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam bieten wir gleich drei 06Dreissig-Spezialtrainings an.

Anders als bei den frühmorgendlichen Trainingseinheiten unserer Fitnessaktion beginnen wir nicht um 6.30 Uhr, sondern drehen die 6

um und starten um 9.30 Uhr. Dafür wird aber auch nicht nur 30, sondern 60 Minuten trainiert – wie immer nach dem Tabata-Prinzip. Das bedeutet: Für das Training brauchen die Teilnehmer nichts anderes als eine Fitnessmatte und ein Handtuch. Auch an Getränke sollten sie denken, denn eines versprechen die beiden Trainer Michaela Kessel und Constantin Hesse: Es wird schweißtreibend.

Das Schöne am 06Dreissig-Trainingsprinzip: Jeder

macht, so viel er kann. Je nach Fitnesslevel gibt es verschiedene Varianten der Übungen. Auch das Tempo kann jeder für sich selbst anpassen. Generell ist der Körper das Trainingsgerät bei den einzelnen Tabatas – sei es beim Hampelmann, beim Unerammarütz oder beim Bergsteiger. Weitere Hilfsmittel wie Hanteln oder Therabänder braucht es nicht.

Wie alle aktuellen 06Dreissig-Einheiten in Kassel finden auch die Spezialeinheiten



Basketballplatz in der Goetheanlage statt. Dort wird sonst immer montags und donnerstags um 6.30 Uhr sowie samstags um 9.30 Uhr trainiert. Weitere Trainings-

orte sind Baunatal und Immenhausen jeweils dienstags und freitags um 6.30 Uhr. An allen Standorten ist das Angebot kostenlos. Mitmachen kann jeder, der etwas für seine Fitness tun möchte.

Mehr Infos zur Aktion gibt es auf [sechs-dreissig.de](http://sechs-dreissig.de)

**Hinweis:** Da es sich um ein hochintensives Intervall-Training handelt, sollten Interessierte, die gesundheitlich eingeschränkt sind, vor der Teilnahme mit ihrem Arzt sprechen.



# UND SO SIEHT DAS TRAINING AUS



[Hier](#) klicken um das Video auf Youtube anzuschauen.

# DAS SAGEN UNSERE TEILNEHMER

"Ist ein tolles  
Event. Danke an  
alle, die das  
möglich machen."

"Das war wieder ein tolles  
Feiertagsspezial, mit tollen  
neuen Übungen und herrlichem  
Wetter!"

"Es war wieder super toll. Die  
Atmosphäre mit so vielen  
begeisterten Menschen Sport zu  
machen, ist fantastisch. Herzlichen  
Dank an unsere Trainer und an alle,  
die mitgewirkt und geholfen haben,  
das sowas Schönes in Kassel  
stattfinden kann."

"War wie  
immer  
Klasse!"

# YOGASOMMER - DIE KLEINE, MITTLERWEILE GROSSE SCHWESTER



# BEWEGUNG FÜR DIE REGION

- Seit 2018 gibt es den HNA-Yogasommer.
- Neun Wochen lang bieten wir an sechs Tagen pro Woche Yoga an - und sorgen so für mehr Beweglichkeit im Sommer.
- Ist immer gewachsen. Mittlerweile sind wir in 20 Orten in Nordhessen und Südniedersachsen

# YOGA FÜR JEDEN

- Unsere Yoga-Einheiten werden von erfahrenen Yoga-Lehrern geleitet.
- Die Stunden sind gemacht für jeden, der Lust auf Yoga hat. Mitmachen können sowohl Anfänger als auch Profis.
- Die Einheiten werden so gestaltet, dass jeder auf seinem Level mitmachen kann.

# BERICHTERSTATTUNG IN DER ZEITUNG UND ONLINE



Termin steht nun fest

## Der neunte HNA-Yogasommer startet im Juni 2025



09.06.22

HNA-Yogasommer 2024: Das sind die Standorte



10.06.24

HNA-Yogasommer 2024: Stunde am Sonntag in Kassel fällt aus

## Der HNA-Yogasommer



Zum achten Mal findet 2024 der HNA-Yogasommer in Kassel, Baunatal, Norheim und an weiteren Standorten statt. An sechs Tagen pro Woche laden wir Sie ein, mit uns Yoga zu machen: Im Freien, unter der Anleitung von erfahrenen Yoga-Lehrern und vor allem: kostenlos.

## Dem Wetter getrotzt oder geflüchtet

Die erste Woche der achten Auflage unseres HNA-Yogasommers ist fast aus. So lief der Auftakt in der Region.

### VOLLMARSHAUSEN

Der Startschuss für den achten HNA-Yogasommer ist am

vergangenen Sonntag mit der Aufkündigung der ersten HNA-Yogasommerwoche, an der rund 100 motivierte Yoga-Teilnehmer teilgenommen haben, gefallen. Doch nicht an allen der 10 Standorte konnte wegen unerschwinglicher Witterungsbedingungen der Start erfolgen – das Wetter hat sich nicht so verhalten wie erhofft.

So wurden vielerorts einen Tag später die Yoga-Veranstaltungen durchgeführt. In Kassel wurde der Start am Sonntag nicht durchgeführt, da das Wetter nicht so verhalten wie erhofft.

Die erste Yoga-Veranstaltung wurde am Sonntag durchgeführt, da das Wetter nicht so verhalten wie erhofft.

Die erste Yoga-Veranstaltung wurde am Sonntag durchgeführt, da das Wetter nicht so verhalten wie erhofft.



### Kassel

Wollte es über den gestrigen Tag hinweg einfach nicht aufhören wollte es regnen, mussten wir unseren Start verschieben. Statt am Sonntag in Kassel Karlsruher fand die Eröffnung der Teilnahme am TC 01 statt. Im Vordergrund haben Yoga-Lehrerinnen Julia Paschke durch das Programm.



### Gudensberg

Man muss sich nur zu helfen wissen: In Gudensberg Hochzeiten Yoga-Lehrer Kai Mund und die zahlreichen Teilnehmer am Donnerstag vor dem Wetter und haben sich im Bürgerhaus niedergelassen.



### Vollmarshausen

Am Donnerstag ist der Yogasommer auch in Lohr/Lohr gestartet. Auf dem alten Sportplatz mit dem rund 20 Yoga-Teilnehmern wurde der Auftakt durchgeführt.

### Frielendorf

Über den neuen Standort im Schmalen-Eder-Kreis freuten sich offenbar viele begeisterte Yogis. Auf der Grünfläche vor dem Wohnhaus-Park am Sonntag und Donnerstag in großer Runde eine Stunde lang Yoga ausgeübt. Man muss sich nur zu helfen wissen: In Frielendorf gab hier den Fortgang.



### Wolfhagen

Richtig voll war der Sportplatz an der Bruchwiesen-Straße am Donnerstag. Anna Tomczak vom Fitnesscenter Yoga Sport brachte die zahlreichen Teilnehmer hier ins Schwitzen und zur Entspannung.



### Witzenhausen

Im Werra-Mulden-Kreis hat es man offensichtlich Glück mit dem Wetter. Mit der Sonne im Gesicht führte Lehrerin Gaby Perntsch die Teilnehmer am Mittwoch im Uni-Park – wegen eines Publikumsverbot von Deutschland im Spiel gab es einen Ortswechsel vom Ballplatz hierher – durch die Erntehäuser.



### Frankenberg

In der Kleinstadt im Kreis Waldeck-Frankenberg findet der Yogasommer bereits seit Jahren statt. Am Donnerstag fanden sich zum Auftakt zahlreiche Yogis am Teichgebäude ein, um den Bewegungen von Yogalehrerin Caroline Jahnske (links im Bild) zu folgen.

### MUSKELKATER



## Happy Baby im Louvre

Leute, haltet ihr das mitbekommen? Die Olympia-Sportler werden hier mit in wenigen Wochen in Paris einströmen, aber der „Herrschende Hund“ und der „Happy Baby“ sind schon da. Auf die „Der Hund“ und der „Beers“ sind im Louvre mit von der Partie. Diese Aas – aber Positionen aus dem Yoga – sind nämlich ebenfalls in dem großen Museumsbau. Der Rest ist ein bisschen in den Begleitprogrammen zu den Olympischen Spielen, die Ende Juli in der französischen Hauptstadt beginnen.

Jeweils 10 Teilnehmer können sich an dem ungewöhnlichen Fitnessprogramm teilnehmen. Das beinhaltet unter anderem ein Barfuß-Programm, ein „Beers“-Yoga und eine 15-minütige Yoga-Einheit. Das alles an verschiedenen Standorten im Museum – einmal muss man sogar einen Sprung wagen, um die richtige Station zu erreichen. „Lustig, oder?“ Von Sport mag ja der durchschnittliche Museumsgesuchter oft eher weniger halten, aber ein Fit-Geist auf dem Absatz abends im Louvre ist doch ein bisschen lustig, das ist im Hinblick auf den Yogasommer gleich mal ein Appell an die Stadt Kassel: Wie sieht es mit dem Fitness- und Yoga- und Sport? Der Muskelkater



## Hier gibt es Yoga und 06Dreißig

Übersicht über alle Standorte des HNA-Yogasommers 2024 in Kassel, Baunatal, Norheim und weiteren Standorten. Hier können Sie sich im Überblick über den Sommer informieren.

### 01 Yogasommer

**Kassel**, Sonntag ab 9 Uhr, auf dem Dach der Gismann-Hallenhalle, Sonntag ab 9:30 Uhr im Bereich Völker-Sportplatz  
**Braunfels**, Sonntag ab 9:30 Uhr auf der Wiese hinter der EKV-Sportplatz

### 02 Dreißig

**Kassel**, heute ab 9:30 Uhr in der Dreißigstraße  
**Kassel**, am Montag ab 9:30 Uhr am weißen Ort





GRUB

# KONTAKT

**FRANK ZIEMKE**

frz@hna.de, 0561/203-1255

Copyright für alle Bilder: © HNA

