

# Mittagsschlaf in der Kinderkrippe

Schweißtreibend, kräftezehrend und entspannend: Immer mehr Männer legen die Scheu vor Yoga ab, auch im Würmtal

VON FABIAN HERRMANN

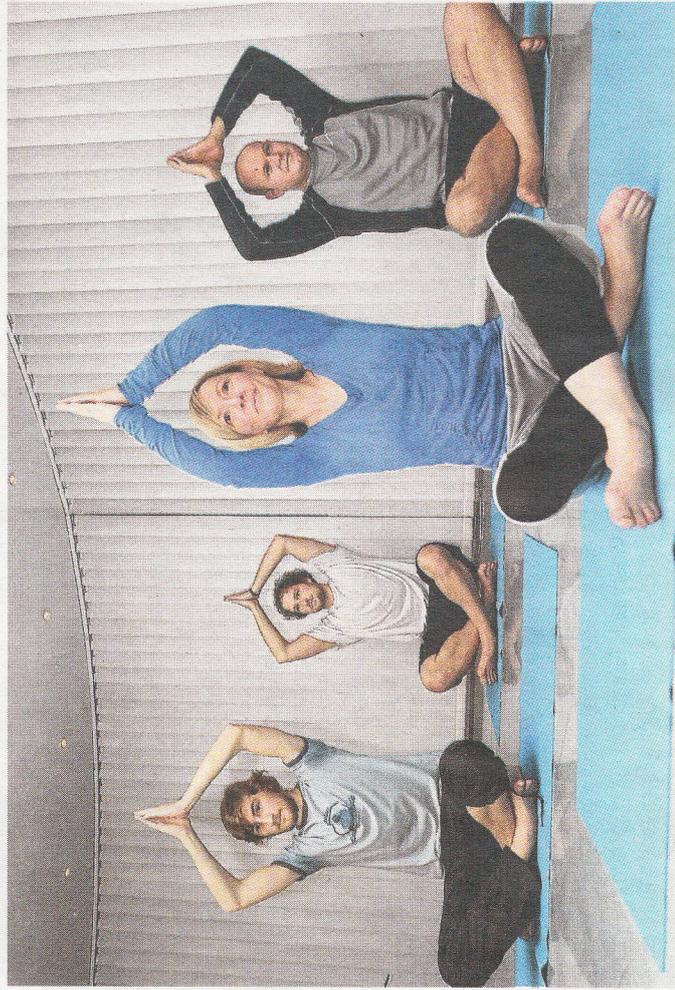
**Gräfelting/Planegg** – Sascha und Stefan sind die Prototypen einer neuen Yoga-Zielgruppe. Sascha ist selbstständig und spielt Fußball, Stefan ist Unternehmensberater und ist viel in den Bergen unterwegs. Yoga ist für sie der ideale Ausgleich. Deshalb kommen sie jeden Freitag in den Kurs von Andrea Zach nach Planegg. „Yoga entspannt, fördert aber gleichzeitig auch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit“, sagt Zach. Seit kurzem bietet die Gräfeltingerin Yogakurse im Würmtal an.

Zu den sechs Teilnehmern, die ihren ersten Kurs besuchen, zählen mit Sascha und Stefan auch zwei Männer, die sich regelmäßig biegen und in Form bringen lassen. Ein Spaziergang sind die 90 Minuten nicht. Schon nach den ersten Übungen kommen die Teilnehmer ins Schwitzen, die Anforderungen steigen. Ein Einheits-Level gibt es aber nicht. Jeder macht die Übungen, so gut er kann. Zach hilft freundlich, schreitet aber auch mal handfest zur Tat, wenn es nötig ist. Eine leichte Änderung der Beinstellung, die Hüfte ein Stück weiter

hoch, die Schultern ein wenig mehr nach da – und schon sind die meisten Übungen gar nicht mehr so mühelos, wie sie gerade noch ausgesehen haben. „Ein Ziel ist, dem Körper die Beweglichkeit zurückzugeben, die er von Natur aus eigentlich hat, die aber im Alltag verloren geht“, erklärt Zach.

Immerhin winkt zur Belohnung die „Helden“-Position, die vor allem bei den Männern gut ankommt. Auch der Abschluss ist entspannt. Hinlegen, alle Viere von sich strecken, Augen zu, Licht aus – es hat ein bisschen was von Mittagsschlaf in der Kinderkrippe, auch wenn Zach beteuert, es sei eine der schwierigsten Übungen beim Yoga, weil nicht nur der Körper, sondern auch die Aufmerksamkeit entspannen dürfe.

Immer mehr Männer entdecken Yoga für sich. Sogar die Fußball-Nationalmannschaft hat sich auf die WM in Südafrika mit regelmäßigen Yogastunden vorbereitet, um die mentalen und athletischen Voraussetzungen zu verbessern. Jogi Löws Beispielfolger hat auch Tilmann Mehl, bis zur Vorsaison Trainer der Reserve des TSV Gräfelting, seine Mannschaft



**Mathematikerin und Yoga-Lehrerin:** Andrea Zach bei einer Übungsstunde mit (v.l.) Fabian Herrmann, Sascha Lauterbach und Stefan Schade. FOTO: SAUER

Sie weiß, von was sie spricht. Jahrelang hat sie Gymnastik, Tanz und klassisches Ballett auf hohem Niveau unterrichtet und selbst getanzt. „Dabei habe ich gemerkt, dass mir Yoga extrem gegen die Schmerzen hilft, die durch die ständige Belastung beim Ballett entstanden sind“, erzählt sie. Deshalb hat sie sich für die Ausbildung zur Yogalehrerin am Münchner Yoga-Forum entschieden und nun nach drei Jahren ihren Abschluss in der Tasche. Jetzt will die Diplom-Mathematikerin ihr Kursangebot erweitern. Neben dem Freitagskurs, der jede Woche um 19 Uhr in der Praxis von Jan Eßwein in der Planegger Bahnhofstraße angeboten wird, gibt es ab Februar auch dienstags zwei Kurse in der Bayerischen Philharmonie in der Bäckerstraße in Pasing. Beginn ist jeweils um 18 Uhr und um 19.30 Uhr. Einmal im Monat findet außerdem ein zweieinhalbstündiger Intensivkurs am Samstagvormittag statt.

**Kursangebot**

Wer sich für die Teilnahme interessiert, kann sich auf [www.andreaszach.de](http://www.andreaszach.de) oder unter Telefon 69 35 99 40 informieren.

**TISCHTENNIS**

**Triep und Schachtner dominieren das Turnier**

**SPORT IN ZAHLEN**

**HANDBALL**  
**Bezirksliga Männer**  
 TSV Alling - SG Kaufb./Neug. 32:22  
 Uhofen/Germeing - Ortobauern II 36:27  
 TSV Mindelheim - TSV Gilching II 29:17

**SCHACH**

**2. Würm-Mitte** 13 344:284 20:6  
**3. SC Weßling** 13 272:209 17:9  
**4. TSV Gilching** 13 248:243 16:10  
**5. TV Bad Tölz** 12 260:247 15:9  
**6. TSV Mindelheim** 12 225:214 14:10

**Blamabler Auftritt des SK Gräfelting**