

# Der kleine Fuchs und das Ömchen

Was Kinderyoga vom Yoga für Erwachsene unterscheidet

VON JÖRG PAULUS

**Battenberg** – Haben Sie schon mal eine Kastanie mit den Zehen aufgehoben und an jemand anderen weitergegeben? Von Fuß zu Fuß? Ungeübt und gar nicht so einfach. Finden auch Neele, Lina und Ella. Die drei Mädchen haben aber sichtlich Spaß an der kleinen Aufgabe, die ihnen Valentina Reineke gestellt hat. Sie probieren es so lange, bis es klappt, und versuchen es sogar mit zwei Kastanien gleichzeitig.

Beim Kinderyoga im Battenberger DRK-Familienzentrum geht es an diesem Nachmittag um den Herbst. Valentina Reineke, Kinder- und Teens-Yogalehrerin aus Frankenberg, hat dafür ein paar Übungen vorbereitet.

Bevor es in dem kleinen Turnraum losgeht, geht der Fuchs im Kreis rum. Wer das kleine Plüschtier in der Hand hat, ist mit Erzählen an der Reihe. „Wie geht es euch?“, fragt Valentina Reineke, und die drei Mädchen erzählen aus der Schule. Neele und Lina, beide 8, haben eine Deutscharbeit geschrieben, „die ein bisschen schwer war“. Sie freuen sich aber schon auf die Herbstferien. Und Neeles Schwester Ella (6) geht es gut, weil sie sich mit einer Freundin verabredet hat.

Dann erfahren die Kinder, was es mit den Zetteln auf sich hat, die auf dem Boden verteilt sind. Auf jedem sind Herbstmotive zu sehen – ein Baum, ein Apfel, ein Reh und ein Kürbis zum Beispiel. Daneben sind Yogaübungen auf-



Am Kinder-Yogakurs mit Valentina Reineke in Battenberg nehmen aktuell drei Kinder teil. „Die perfekte Gruppengröße wären zehn Kinder“, sagt die 41-jährige Yogalehrerin.

FOTOS: JÖRG PAULUS

gemalt, die die Kinder schon kennen. Dazu gibt es einen Stoptanz: Immer, wenn die Musik aus der kleinen Bluetooth-Box stoppt, sollen die Mädchen die Übung machen, an der sie gerade stehen.

„Während Erwachsene Yoga machen, um zu entspannen und körperlich fit zu bleiben, lernen Kinder die Yogaübungen, die Asanas, auf spielerische Art und Weise kennen“, sagt Valentina Reineke nach der Yogastunde im Gespräch mit der HNA.

Auf den Stoptanz folgt ein Herbstspaziergang: Die Kinder ziehen sich pantomi-

misch Gummistiefel, Mütze und Jacke an, springen in Pfützen, wiegen sich im Wind und legen sich wie Kastanien auf die große Turmmatte. Dann kommen die echten Kastanien ins Spiel. Die Mädchen riechen daran, befühlen sie, versuchen, sie auf der Nase zu balancieren und dann auch mit den Zehen im Kreis weiterzuziehen.

„Die Kinder wollen beim Yoga Beschäftigung und Abwechslung haben, sonst würden sie irgendwann in der Stunde nicht mehr mitmachen“, erklärt Valentina Re-

ineke, die selbst eine elfjährige Tochter hat.

Kinderyoga fördere zum Beispiel die Beweglichkeit und verbessere die Konzentration, es baue Stress ab und stärke das Selbstvertrauen und die Körperwahrnehmung. Und ihr sei es wichtig, dass die Kinder in der Stunde etwas lernen: zum Beispiel, was es alles im Herbst gibt und wie eine Kastanie riecht.

Nach dem lebhaften Herbstspaziergang ist wieder eine Ruhephase angesagt. „Spürt mal in euch rein“, sagt die Yogalehrerin. „Was macht euer Herz? Klopfet es

schnell? Klopfet es langsam? Ist euch warm oder kalt?“

Dann macht sie mit den Kindern eine Atemübung: Sie fahren mit den Fingern die Stacheln eines gemalten Igels nach und atmen bei jedem Auf und Ab ein und aus. „Das beruhigt“, merken die Mädchen. „Ihr könnt die Übung machen, wenn ihr mal aufgeregt seid“, sagt Valentina Reineke.

**„ Kinder lernen die Yogahaltungen, die Asanas, auf spielerische Art und Weise kennen.“**

Valentina Reineke  
Kinder- und Teens-Yogalehrerin

Es geht ruhig weiter – mit einer Herbstmassage zu zweit. Die Yogalehrerin erzählt eine Geschichte, die Kinder spielen sie mit ihren Händen auf dem Rücken des Partners nach: wie Blätter fallen, wie ein Igel herumtappt und wie Käfer krabbeln.

„Da ihr so gerne malt, dürft ihr jetzt euer eigenes Herbstbild malen“, sagt Valentina Reineke zum Ende der Yoga-Stunde und verteilt Stifte und Papier. Dazu spielt sie beruhigende Musik ab. Die Mädchen malen Bäume, Igel und Kürbisse und summen leise mit.

Zum Schluss setzen sich alle wieder im Kreis zusammen und verabschieden sich wie beim Erwachsenenyoga mit dem Gruß Namaste und einem Om, das bei den Kindern ein kleines „Omchen“ ist.

## Kindererziehung: Heute Vortrag für Eltern

**Battenberg** – „Kinder brauchen Ja und Nein – Wie viel Selbstbestimmung ist gesund?“ Das ist der Titel eines Vortrages, den der Diplom-Pädagoge und Buchautor Detlef Träbert am heutigen Dienstag, 8. Oktober, ab 19 Uhr in der Battenberger Burgberghalle halten wird. Interessierte Eltern sind eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter ist die gemeindeübergreifende Träger-schaft der evangelischen Kindertagesstätten im Oberen Edertal. Neben den Eltern der Kinder, die in den Kitas in Allendorf, Battenberg, Battenfeld, Bromskirchen, Dode-nau, Laisa, Oberasphe und Rennertehausen betreut werden, sind auch alle anderen an Erziehungsfragen interessierte Eltern zu diesem Vortrag eingeladen.

Detlef Träbert ist überzeugt, dass alle Eltern gute Eltern sein wollen. „Viele Mütter und Väter wissen jedoch nicht recht, wie sie das anstellen sollen“, sagt er. Wie streng darf man sein? Wann kann man Kindern ihren Willen lassen und wann ist ein Nein angebracht? Wie viele Termine pro Woche sind neben Kita oder Schule sinnvoll? Was brauchen Kinder, um ihre Talente optimal zu entfalten? Wie geht man mit ihrer Langeweile um? Diese Fragen zur kindlichen Selbstbestimmung beschäftigen fast alle Eltern.

In seinem Vortrag möchte Träbert auf humorvolle Art praktischer Tipps und Anregungen für einen erfolgreichen Erziehungsalltag vermitteln.

nh/fff

## Dorfcafé im Schützenhaus Ernsthäusen

**Ernsthäusen** – Der Schützenverein Ernsthäusen lädt für Sonntag, 13. Oktober, zum Dorfcafé im Schützenhaus Ernsthäusen ein (am Festplatz).

Ab 15 Uhr dürfen sich alle Besucher über einen gemütlichen Nachmittag mit einer besonderen Aktion des Schützenvereins freuen: Für nur 5 Euro gibt es eine Kaffee- und Kuchen-Platrate, teilt der Verein mit. Dazu gebe es eine große Auswahl an selbstgebackenen Kuchen.

nh/jpa



Ein Igel krabbelt über den Rücken: Ella spielt mit ihren Fingern auf Linas Rücken die Herbstgeschichte nach, die Yogalehrerin Valentina Reineke den Kindern erzählt.

## Keinen Kinderkurs gefunden und dann selbst Yogalehrerin geworden

Yogalehrerin für Kinder ist Valentina Reineke durch Zufall geworden: „Als meine Tochter in der Coronazeit unausgelastet war, habe ich versucht, mit ihr Yoga- und Entspannungsübungen zu machen“, erzählt die 41-Jährige. „Ich habe nach Yogakursen für Kinder gesucht – ich habe ganz viele für Erwachsene gefunden, aber keine für Kinder.“ Als dann 2023 in Marburg eine Ausbildung für Kinderyoga angeboten wurde, machte Valentina Reineke mit. „Soweit ich weiß, bin ich im Raum Frankenberg die einzige, die das derzeit anbietet.“

Mittlerweile gibt sie Kinderkurse in Braunschhausen und in Battenberg. Auch bei den Fußballern der SG Eder und in der Ferienbetreu-

ung an der Grundschule Battenberg hat sie schon Kinderyoga gemacht. In der Regel seien die Kinder zwischen 6 und 12 Jahre alt, die perfekte Gruppengröße seien zehn Kinder. „Je kleiner die Kinder sind, desto weniger können sie sich konzentrieren“, hat Valentina Reineke festgestellt.

In Battenberg, wo sie die Räume des DRK-Familienzentrums kostenlos nutzen kann, kostet der Kurs pro Kind 30 Euro im Monat, in Braunschhausen, wo sie Miete für den Übungsraum zahlen muss, nimmt sie 10 Euro pro Stunde. Im November bietet sie in beiden Orten auch Eltern-Kind-Kurse an (Kind plus Elternteil, Oma, Opa, Pate etc.), für die noch Plätze frei sind (entspannungswiese.de). jpa

# Wahren Verbrechen auf der Spur

True-Crime-Lesung mit Sascha Lapp und David Sarno am 29. Oktober im Frankenger Rathaus

**Frankenberg** – Ein ganz neues Krimi-Format, eine „True-Crime-Lesung“, kündigt der Frankenger Kulturring an: Am Dienstag, 29. Oktober, ab 20 Uhr geben im alten Frankenger Rathausaal die ZDF-Journalisten Sascha Lapp und David Sarno unter dem Motto „Das Prinzip Mord“ spannende Einblicke in reale Kriminalfälle. Seit sechs Jahren produzieren sie als Autoren und Filmemacher Dokumentationen für verschiedene True-Crime-Formate von ZDF und ZDFinfo.

Bei ihren Dreharbeiten werden Lapp und Sarno mit ungläublichen, verstörenden und zugleich berührenden Geschichten konfrontiert. Ihre Erfahrungen bei der Recherche sind in ein Buch eingeflossen, das unter dem Ti-

tel „Das Prinzip Mord - wahren Verbrechen auf der Spur“ erschienen ist. Daraus lesen die Autoren am 29. Oktober, begleitet von einem DNA-Experten vom Landeskriminalamt Hessen.

Bei ihren Recherchen konnten die Autoren nicht nur Einsicht in alte Kriminalakten nehmen, sie haben auch ausführliche Gespräche mit Ermittlern geführt, die in den Jahren 1971 bis 2015 mit spektakulären Mordfällen beauftragt waren. Dabei haben sie immer wieder Ermittler kennengelernt, denen es durch Hingabe, Hartnäckigkeit und Akribie gelingt, die Täter zu überführen, ohne das Leid der Opfer und ihrer Familien aus den Augen zu verlieren.

David Sarno und Sascha Lapp berichten bei ihrer Le-



Einblicke in die reale Welt der Ermittler: Die Autoren Sascha Lapp (links) und David Sarno lesen im alten Rathaus aus ihrem Buch „Das Prinzip Mord“.

REPRO: ZVE

sung im Rathaus von fünfzehn spektakulären Fällen, die sie nachhaltig beeindruckt haben, heißt es in der Vorschau des Kulturrings. Sie schildern anschaulich Ermitt-

lungsschritte wie die kriminaltechnische Untersuchung eines Tatorts, das Sichern von Spuren, die Rekonstruktion des Tathergangs, die Befragung von Angehörigen oder

die Vernehmung von Tatverdächtigen. Auf authentische Weise wird dokumentiert, was die Mordkommission bei ihrem Eintreffen am Tatort jeweils vorgefunden hat.

Den Autoren zur Seite: Dr. Harald Schneider vom Hessischen Landeskriminalamt, der als DNA-Experte als Koryphäe auf seinem Gebiet gilt, denn er kann Spuren an Tatorten sichtbar machen, an die zuvor niemand gedacht hat.

Karten für die True-Crime-Lesung mit Sascha Lapp, David Sarno und Dr. Harald Schneider am Dienstag, 29. Oktober, 20 Uhr, Historisches Rathaus Frankenberg, Sitzungssaal, ab 20 Uhr gibt es für 15 Euro, ermäßigt 12 Euro, bei Reservix, in der HNA-Geschäftsstelle und der Buchhandlung Jakob in Frankenberg. zve

## VOR 25 JAHREN

### Rodaer Vereine spendeten 3000 Mark

**Roda** – Einen Scheck über 3000 Mark überreichten vor 25 Jahren die Leiterinnen des Seniorenclubs Roda, Sigrd Koch und Ursel Angermann, sowie Landfrauenvorsitzende Edeltraut Junghehn an die Kinderkrebshilfe Marburg. Diese berichtete die HNA am 8. Oktober 1999. Die Summe war der Reinerlös vom Kartoffelfest, das zum 20-jährigen Bestehen des Altenclubs gefeiert wurde. Den Erfolg der Veranstaltung führten die Organisatorinnen darauf zurück, dass alle Gruppen und Akteure umsonst auftraten. Dafür dankte der Altenclub noch einmal, insbesondere den Landfrauen, die den Kuchen kostenlos gebacken und beim Fest geholfen hatten, sowie allen Gästen. jun