



Sportliche Ruhe: Auch Pilates gehört zu den Angeboten des Frauentages.

FOTO: RSB HANNOVER

# Sportliche Frauen testen besondere Trainingsstrecke

Regionssportbund kooperiert am Interkulturellen Sporttag mit dem TuS Empelde / Teilnehmerinnen schätzen Vielfalt des Angebots

Von Heidi Rabenhorst

**Empelde.** Zum dritten Mal haben sich jetzt aktive Teilnehmerinnen zum Interkulturellen Frauentag getroffen. „Unser Plan, diese Veranstaltung jährlich an wechselnden Orten auszurichten, ist aufgegangen“, erklärte Dagmar Ernst vom Regionssportbund. Diesjährige Kooperationspartner waren der TuS Empelde, das Familienzentrum, der Rote Faden und das kommunale Frauenzentrum. Und sie alle waren zufrieden. „Insgesamt haben 50 Frauen teilgenommen“, freute sich TuS-Vorsitzende Christiane Weißenborn.

Zu den Angeboten in den Sporthallen der Marie-Curie-Schule gehörten unter anderem Dance for Fun, Pilates, Beckenbodentraining, Qigong (Himmliche Schwalbe), Intervalltraining, Selbstverteidigung und Yoga. Die Kurse im Freien für die Sportarten Pétanque und Walken wurden mangels Interesses gestrichen.

Die Teilnehmerinnen konnten aus 13 verschiedenen Sportarten wählen. In einer Halle bewegten sich die Frauen bei Dance for Fun zu fetziger Musik. Schon nach kurzer Zeit stand den Teilnehmerinnen nicht nur der Schweiß auf der Stirn,



Gemeinsames Training: Die Teilnehmerinnen kommen bei den zahlreichen Übungen schnell ins Schwitzen.

FOTOS: RABENHORST (2)

sondern auch die Begeisterung ins Gesicht geschrieben.

Einen Raum weiter lernten die Frauen im Selbstverteidigungs-Workshop, wie sie sich mit gezielten Tritten und Schlägen gegen mögliche Angreifer zur Wehr setzen können.

„Mit dem Frauentag möchten wir neue Mitglieder werben und unsere Angebote vorstellen“, sagte Christiane Weißenborn. Der Interkulturelle Frauentag bietet den Frauen zudem die Möglichkeit, im geschützten Raum ohne Männer zu trainieren. „Das ist vor allem für

Frauen mit Migrationshintergrund wichtig“, betonte Beate Janisch vom Frauenzentrum. Unter den 50 Teilnehmerinnen war allerdings nur eine Frau mit ausländischen Wurzeln.

Mit dem Interkulturellen Frauentag leistet der Regionssportbund zudem eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. „Wir unterstützen die Vereine in der Organisation – und beim nächsten Mal können sie es dann allein“, meinte Dagmar Ernst.

Zu den Teilnehmerinnen gehörte auch Ronnenbergs Bürgermeisterin Stephanie Harms. „Das ist wirklich



Spaß in der Hüpfburg haben die jüngsten Sportler.

eine tolle Sache. Man kann hier an vielen Angeboten schnuppern und testen, was einem am besten gefällt“, sagte sie begeistert. Sehr gut gefallen hat es auch Susanne Gassmann. „Ich habe alle Sportarten schon mal ausprobiert, aber nie über die gesamte Distanz von 45 Minuten. Das hat total Spaß gemacht“, berichtete die Empelderin.

Für die Bespaßung des Nachwuchses mit Kinderschminken und Hüpfburg sorgte die Johanniter Jugend. Den Sanitätsdienst hatte die Johanniter-Unfallhilfe Ronnenberg übernommen.