pressemitteilung

Montag, 23. September 2024

Mit Pirouette, kopfüber oder in den Seilen liegend - Regionssportbund feiert mit 333 Teilnehmerinnen seinen 19. FrauenSportTag!

Regionssportbund Hannover überzeugt mit vielfältigem Programm aus Sportarten und Bewegungsformen. Den Teilnehmerinnen gefällt's! Nächstes Jahr feiert das Angebot das nächste runde Jubiläum.

Sie standen teils kopfüber, hingen von den Wänden, drehten Pirouetten und schlugen Angreifer mit gezielten Handkanten- und Faustschlägen in die Flucht. Was klingt wie ein Trailer von einem Actionfilm ist vielmehr ganz simpel ein Ausschnitt aus dem Workshop-Programm der 333 Frauen, die am Samstag, 21.09. als Teilnehmerinnen des 19. FrauenSportTages in Langenhagen organisiert vom Regionssportbund Hannover Sportarten und Bewegungsformen austesteten und (für sich) entdeckten.

Und wie man oben lesen kann, gab es mal wieder viel Neues im Programm zum Kennenlernen und Ausprobieren. Auf dem Programm standen neue Sportarten wie Kreiselball, SLASHPIPE® Circuit (Zirkeltraining mit unterschiedlich großen und langen Rohren gefüllt mit Flüssigkeiten) und Yoga auf dem FeetUp (einem gepolsterten Stuhlelement, mithilfe dessen man für einige Zeit Kopf steht), um einige Beispiele herauszugreifen. Es gab aber natürlich auch ganz klassisch Ballett oder Klettern, sowie Wassergymnastik, Klangschalenyoga oder Stretch & Relax.

Für jeden sollte also etwas dabei gewesen sein. Und das Gefühl bestätigte sich dann auch anhand der fröhlichen Gesichter und der freundlichen Rückmeldungen aus den Teilnehmenden- und Referent:innen-Kreisen. Und das galt sowohl für Neulinge, die das erste Mal dabei waren, wie Sinah (16) aus der Wedemark als auch ältere Teilnehmerinnen, die schon öfter dabei waren.

Zu den Letzteren gehörte auch Heike (62) aus der Wedemark. Sie weiß, dass sie sich möglichst früh anmelden sollte, um ein Wunschprogramm auszuwählen – schließlich sind die Hälfte der Plätze bereits nach drei Tagen und damit auch viele begehrte Workshops nach der Veröffentlichung vergeben oder sogar bereits ausgebucht. Ihre Erfahrung besagt aber, dass sie nicht selten auch den Angeboten etwas abgewinnen kann, die sie durch teilweise spätere Anmeldungen in den letzten 19 Jahren mal als Plan-B-Programm hatte und ausprobieren durfte. Vor allem Kin-Ball, ein Mannschaftsspiel mit großem aufgeblasenem Ball, ist ihr noch sehr lebendig in Erinnerung:

> „Das hat sehr viel Spaß gemacht mit den anderen Teilnehmerinnen das Angebot auszutesten! Und ehrlich, im Normalfall hätte ich das nicht ausgesucht."

Auch den Referentinnen hat es wieder sichtlich viel Spaß gemacht. Und da macht man dann auch gerne selber mit und kommt gut ins Schwitzen. „Zwei Kurse sind ja teils auch normal hintereinander. Drei ist aber zugegeben schon ein Sonderfall. Aber es macht an so einem Tag dann halt auch einfach mal besonders Spaß, gerade bei diesem dankbaren Publikum", verrät Jumping Fitness-Meets-Tabata-Referentin Franka vom TSV Neustadt.

Kontaktdaten:

Regionssportbund Hannover e.V.

HAUS DES SPORTS
Maschstraße 20
30169 Hannover

Philipp Seidel

Tel: (0511) 800 797 8-31
Fax: (0511) 800 797 8-81
E-Mail: seidel@rsbhannover.de
Web: www.rsbhannover.de

Aus dem Teilnehmerinnen-Feld loben zum Beispiel Silvia (53) aus Burgwedel und ihre Freundin Petra (52), die bei ihr aus NRW zu Gast war, das breite und interessante Programm. Die Freundinnen haben sich unter anderem an diesem Tag für Kreiselball eingeschrieben und waren voll des Lobes:

> „Wir haben beim Kreiselball mitgemacht und es hat uns super gut gefallen. Wir mögen sowieso gerne Rückschlagsportarten und wollten es deshalb unbedingt einmal ausprobieren. Und ja, es kam sehr gut bei uns an!“

Kurz vor der 4. Zeitschiene fand dann die größte Ansammlung statt im Workshop Stretch und Relax, der in der großen Sporthalle des SC Langenhagen angeboten wurde. Ca. 130 Frauen nutzen nochmal die Gelegenheit sich zu dehnen und die Cool Down-Phase einzuläuten, bevor es unter die Dusche ging und auf den Parkplatz gleich nebenan.

Hier fand nämlich in diesem Jahr wieder ein Extraangebot statt. In der 4. Zeitschiene stand zum Thema Gesundheit und Gesundes Essen ein Impulsvortrag sowie ein gemeinsamer Ausklang zum Austauschen und Netzwerken inklusive Kaffee/Tee und Kuchen. Unterstützt durch die BKK24 und das Team der Patienten UNIVERSITÄT. Während das Team der Patienten UNIVERSITÄT sich über die komplette 4. Zeitschiene an seinem Stand präsentierte und in Einzel- oder Gruppengesprächen über ihre Arbeit und aktuellen Angebote informierte, gab es von der Ernährungsexpertin **Heike Eberhardt** (Ganzheitliche Ernährungstherapeutin) einen Impulsvortrag, der sich Mythen und Legenden von Sportgetränken und vermeintlich guten Ergänzungsprodukten zur Brust nahm und Unsicherheiten und Zweifel im Umgang damit aufräumte. Anschließend ging es für die 333 Teilnehmenden und das RSB-Team wieder nach Hause mit vielen Anregungen und Tipps für den Sportalltag.

Das RSB-Team freut sich über das stets positive Feedback und hofft, die eine oder andere der 181 Teilnehmerinnen, die (noch) nicht im Verein organisiert sind, demnächst in einem seiner Mitgliedsvereine willkommen zu heißen. Nach der 19 kommt ja bekanntlich die 20. Und die kommt mit großen Schritten, sorgt aber auch für große Vorfreude.

> „Nächstes Jahr kommt sage und schreibe die 20. Ausgabe. Wahnsinn, wie die Zeit vergeht! Aber wir freuen uns drauf als wenn es wieder die Premiere wäre. Alle interessierten Frauen ab 16 Jahren aus der Region Hannover und Gäste sind wieder herzlich eingeladen unser Angebot wahrzunehmen und den Tag mit uns und anderen Teilnehmerinnen zu genießen! Haltet Euch den 3. Samstag im September frei, denn da heißt es auch in 2025 beim Regionssportbund Hannover wieder: Es ist FrauenSportTag!“
>
> **Anna-Janina Niebuhr, RSB-Geschäftsführerin**

> „Ihr habt eine Sportart oder Bewegungsform, die Euch reizt und (schon immer) einmal ausprobieren wolltet? Dann schreibt uns am besten und wir nehmen es mit in unsere Vorplanung mit auf. Wir freuen uns immer über Feedback und Anregungen!“
>
> **Luise Zobel, RSB-Mitarbeiterin**

Tipp: Alle Beschreibungen der angebotenen Sportarten und Bewegungsformen sowie in Kürze Bildimpressionen aus den einzelnen Workshops sind noch bis Jahresende auf der Homepage des Regionssportbundes zu finden unter: https://www.rsbhannover.de/frauensporttag

[Der FrauenSportTag wird gefördert vom LandesSportBund Niedersachsen aus Mitteln der Finanzhilfe des Landes Niedersachsen, der Region Hannover, sowie der BKK24. Das RSB-Team bedankt sich bei der Stadt Langenhagen und dem SC Langenhagen für die freundliche Unterstützung und die Bereitstellung der Sportstätten sowie beim Mehr-Generationen-Haus für das Angebot zur Kinderbetreuung.]