

Mit Pirouette, kopfüber oder in den Seilen liegend

Regionssportbund feiert mit 333 Teilnehmerinnen seinen 19. FrauenSportTag

LANGENHAGEN. 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 jetzt 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



Gruppenbild der Stretch- und -Relax-Workshops.

Fotos: Regionssportbund

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.

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 vierten Zeitschie-

ne 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.



Neue Erfahrungen beim Kreiselball.

Hier fand nämlich in diesem Jahr wieder ein Extraangebot statt. In der vierten 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 vie-



Fand großen Anklang: Rollstuhlhandball.

Dreifachsieg zum Saisonauftakt

LANGENHAGEN. Bereits der erste Spieltag der Schach-Punktsaison 24/25 verlief für die SG Langenhagen/Berenbostel unerwartet erfreulich, da alle drei Mannschaften ihre Begegnungen sicher gewinnen konnten. In der Landesliga Süd blieb die erste Mannschaft ohne Verlustpartie und gewann gegen den SK Lehrte II mit 5,5-2,5. Ihre Partien gewannen Michael Lehmann, Mar-

co Dittmann und Oliver Hofmann. Andreas Stabolewski, Christian Müller-Dehn, Heiko Kampmann, Carsten Ahlvers und Manfred Backhaus steuerten jeweils ein Remis bei. Nächster Gegner sind die SD Isernhagen. Ebenfalls mit 5,5-2,5 setzte sich die zweite Mannschaft in der Bezirksliga gegen den SK Lehrte IV mit Siegen von Ralf Müller, Florian Körber, Olaf Klingebiel, Hei-

no Müller und Michael Kennedy durch. Uwe Daleszynski spielte remis. Nächster Gegner ist der SV Gretenberg. In der Kreisliga West gewann die dritte Mannschaft mit 5-3 gegen Hannover 96 II. Siegreich waren hier Edauid Stickle, Aleks Arzer, Frank Bollmann, Karen Sendelbach und Artur Ramminger. Nächster Gegner ist allerdings der haushohe Favorit SK Rinteln II.

Allzeithoch!

Feingold	75,00 €/g	585 Gold	43,00 €/g
750 Gold	55,13 €/g	333 Gold	24,48 €/g

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511 / 37 35 90 69

Möbeltischlerei August Rehse
Seit über 120 Jahren sind wir Ihr kompetenter u. freundlicher Fachbetrieb wenn es um Möbel geht.

- Möbelaufarbeitung - Möbellackierungen
- Möbelneubau - Möbelumbauten
- Polster und Bezugsarbeiten

Johannisgraben 15
30900 Wedemark
Tel: (05130) 8660

Deine Spende rettet Leben!
SOS Humanity steht für mehr Menschlichkeit auf dem Mittelmeer.

Spende jetzt für die Seenotrettung!
SOS Humanity
IBAN: DE 04 1005 0000 0190 4184 51
sos-humanity.org/spenden

INDIVIDUELLE PRÄSENTKÖRBE

für Geschäftskunden, Mitarbeitende, Freunde und Familie!

Fragen Sie einfach an unserer Information.

LANGENHAGEN
Hans-Böckler-Str. 60 – 66
Mo. bis Sa. 8 – 20 Uhr

50 JAHRE familia