Sport treiben in einem geschützten Umfeld

Frauen probieren beim Frauensporttag in Oedeme neue Angebote aus

VON MEIKE RICHTER



Übungsleiterin Hildelies Stephan (r.) zeigte den Teilnehmerinnen beim Frauensporttag, dass bei der Hocker-Fitness viele Bewegungen möglich sind. *Foto: ri*

Lüneburg. Treppenstufen im Freien können zu einem guten Trainingsgerät werden. Das zeigte Übungsleiterin Andrea Griebel beim Workshop „Outdoor Fitness". Er war einer von zehn Workshops, die beim Frauensporttag am Samstag in der Sporthalle des Gymnasiums Oedeme angeboten wurden.

Mal mit beiden Beinen auf die Treppenstufen hüpfen, mal nur mit einem Bein. „Jede macht so schnell, wie sie kann", rief Übungsleiterin Griebel den Teilnehmerinnen zu. „Diese Bewegungen fördern Balance, Koordination, Stabilität und auch Mut. Ich möchte den Frauen Ideen für Übungen geben, die man draußen machen kann, wenn man nicht ins Fitnessstudio oder in Kurse gehen möchte."

Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein

Das gehörte zu den Zielen des Frauensporttags, den der Kreissportbund Lüneburg gemeinsam mit den Gleichstellungsbeauftragten von Stadt und Landkreis veranstaltete: Impulse bekommen, neue Sportarten ausprobieren, andere Frauen kennenlernen – und das in einem geschützten Umfeld. „Wir haben schon mal vor zehn Jahren Sporttage nur für Frauen angeboten", erklärte Nurka Casanova vom Kreissportbund Lüneburg. „Nachdem es einige Jahre Pause gab, wollen wir jetzt wieder damit starten."

Rund 60 Frauen hatten sich angemeldet. Sie konnten zwischen Yoga, Hocker-Fitness, Tanzen, „Stabil von Kopf bis Fuß", Tabata, Zumba, Entspannungstechniken, Pilates, Energy Dance und Outdoor Fitness wählen. Frauen jeden Alters nahmen teil – auch Mütter. Denn während der Workshops gab es eine Kinderbetreuung, dafür hatte das Team eine ganze Halle bereitgestellt.

„Ich weiß, wie schwer es ist, als alleinerziehende Mutter Zeit für Sport zu finden", sagte Viktoria Wilke, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises. „Sport ist ein wichtiges Gleichstellungsthema, denn wir wissen, dass Frauen weniger Sport treiben als Männer. Sie sind viel zu beschäftigt mit Job, Kinder- und Hausarbeit." Karin Fischer ergänzte: „Zudem wollten wir mit dem Sportangebot auch den inklusiven Gedanken umsetzen, um möglichst viele Frauen zu erreichen. Solche, die sportlich sind, und solche, die Sport entdecken oder wiederentdecken möchten."

Diesem Ansatz folgten viele Frauen; die Workshops waren begehrt. Während die eine Gruppe mit Yoga eher ruhig in den Frauensporttag startete, klang aus einer anderen Halle Musik. Dort zeigte Übungsleiterin Hildelies Stephan vom TuS Erbstorf, wie man mit Bewegung auf dem Hocker fit werden kann. „Fit bis ins Alter" stand passend auf ihrem Sportshirt.

Sport auf dem Hocker klingt in der Theorie einfach. „Ich bin überrascht, wie anstrengend Sport auf dem Hocker ist. Dabei bin ich selbst ziemlich sportlich", sagte Teilnehmerin Christine Johanning aus Embsen. „Ich bin hier, um einfach mal andere Sportarten kennenzulernen. Ich selbst mache Pilates und Yoga und fahre regelmäßig Rad."

Auch Mahassen Kaouk und Zeinab El-Saghir nahmen am Sporttag teil. „Ich mache eher Fitnesstraining und gehe schwimmen. Deswegen finde ich es gut, hier neue Sportarten zu testen und auch andere Frauen kennenzulernen", sagte Mahassen Kaouk. Freundin Zeinab El-Saghir nickte. Eine weitere Teilnehmerin erzählte: „Ich habe früher viel Sport gemacht, doch durch Corona wurde ich gesundheitlich ein wenig ausgebremst. Nun möchte ich wieder raus, neue Sportarten und neue Frauen kennenlernen."

Auch für die Übungsleiterinnen war der Frauensporttag eine Bereicherung, fand Magda Reikowski vom TuS Reppenstedt: „Das ist toll, dass wir Trainerinnen und Übungsleiterinnen uns heute wiedersehen und uns austauschen können."

Infos zu Angeboten der lokalen Sportvereine

Neben den Workshops konnten sich die Frauen über Angebote der Sportvereine in Stadt und Landkreis informieren und gesunde Snacks probieren. In einer Verschnaufpause konnten die Teilnehmerinnen die Ausstellung „frauenORTE Niedersachsen" besuchen. Anlässlich des zehnjährigen Jubiläums des Lüneburger frauenORTs Elisabeth Maske, die sonst im Museum Lüneburg gezeigt wird, war sie beim Frauensporttag zu sehen.

„Die Lüneburgerin Elisabeth Maske ist eigentlich die Sportpionierin schlechthin", erklärte Karin Fischer. „Ihrem Engagement ist es zu verdanken, dass Frauen Ende des 19. Jahrhunderts ohne Korsett turnen konnten und dann auch Sportarten ausüben durften, die damals Männern vorbehalten waren – darunter Radfahren, Rudern, Schwimmen und Eishockey. Das war eine Revolution."

120 Jahre nach Elisabeth Maskes Einsatz für den Frauensport knüpfte der Sporttag daran an. „Wir hoffen, dass wir den Frauensporttag wieder etablieren können", sagte Nurka Casanova.

LZ 28.09.26 https://epaper.lz-wa.de/p/landeszeitung/28-09-26/a/sport-treiben-in-einem-geschuetzten-umfeld/6081/2470502/76182426