

pressemitteilung

Dienstag, 19. September 2023

Laaaaaaaangweilig sieht anders aus!

Der FrauenSportTag (FST) des Regionssportbundes (RSB) feiert Volljährigkeit - dazu gab's zahme Steckenpferde und heiße Hunde

Der FrauenSportTag des Regionssportbundes Hannover feierte beim SC Langenhagen am 16.09.2023 seine 18. Ausgabe. Doch wer denkt, dass sich mit der nun erreichten Volljährigkeit ein gewisser routinierter Trott oder gar Langeweile entwickeln könnte, der kennt das RSB-Team schlecht. Im Gegenteil, die Veranstaltung besticht einmal mehr durch ein vielfältiges Angebot mit immer neuen Impulsen. So war auch diesmal einiges ungewohnt bis ungewöhnlich.

Laaaaaaaangweilig sieht anders aus!

Unverändert bleibt, dass jede Frau ab 16 Jahren mitmachen kann und eine Vereinszugehörigkeit nicht erforderlich ist. Und das ist auch gut so, denn der Regionssportbund verfolgt unter anderem das Ziel die Frauen über die Schnupperworkshops das Angebot an Sport- und Bewegungsformen näher zu bringen, um es vor Ort im Verein weiter zu betreiben. Dieses Jahr umfasste das Angebot wieder eine bunte Mischung aus 19 traditionellen Sportarten bis trendigen Bewegungsformen, darunter: **Aquafitness, BandiXX, Bogenschießen, BreathWalk®, Dance Workout, Entspannung mit Klangschaale, Faszien Yoga, Flag Football, Gewichtheben, Hobby Horsing, Hürdenlauf, Pickleball, Pilates, Reiki, Selbstverteidigung mit dem Kubotan, SlingFitness, Stretch & Relax, Tanzparty, TriloChi®**. Leider konnte der Workshop SLASHPIPE® in diesem Jahr nicht stattfinden, deshalb wird das RSB-Team an dem Angebot festhalten und in 2024 einen neuen Anlauf starten. Alle Workshops wurden wie gewohnt auf der Homepage in Kurzform erklärt.

-ausprobieren-

Ein großes Ziel ist es, mit dem Angebot Frauen (wieder) in Bewegung zu bringen. Rund die Hälfte der Teilnehmerinnen ist aktuell ohne Verein. Gerade dieser Gruppe versucht man möglichst ein Angebot zu präsentieren, das möglichst auch in Wohnortnähe weiter ausgeübt werden kann. Nicht wenige der Teilnehmerinnen aus den letzten 18 Jahren waren bzw. sind nach ihrem ersten Mal auch wiederholt vor Ort, egal ob allein oder gemeinsam mit Freundinnen.

Zu dieser Gruppe könnte auch Sonja Weiß (43) aus Barsinghausen bald gehören. Sie hat zum ersten Mal teilgenommen und in diesem Rahmen Hobby Horsing ausprobiert. Auf unsere Nachfrage könnte sie sich auch vorstellen, das Angebot in einem Verein weiter zu betreiben.

*"Diese Veranstaltung ist wirklich bombe. Danke auch an meinen Mann, der mich darauf gebracht hat, weil er es in der Zeitung (Deister Echo) entdeckt hatte. Ich hatte zuvor noch nie davon gehört, aber mir gefällt's richtig gut hier! Sollte es nochmal stattfinden und ich Zeit haben, würde ich gerne wiederkommen. Und ja, ich würde auf jeden Fall gerne die ausprobierten Workshopinhalte in einem Verein weitermachen, wenn möglich." **Sonja Weiß (43) aus Barsinghausen, Erstteilnehmerin***

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



Unterstützung bekommt sie hier unter anderem von der FST-Referentin und Übungsleiterin vom TSV Neustadt, Jasmin Binder. Sie ist gerne bei der Suche behilflich, ansonsten nimmt sie Sonja gerne in ihren Verteiler auf, der über Veranstaltungen in der Region informiert - wenn auch vorübergehend -, um möglichst bei der Stange zu bleiben.

Es bleibt dabei, die Organisatoren empfehlen sich möglichst frühzeitig anzumelden. Auch in diesem Jahr waren nach nur zwei Tagen die Hälfte der Plätze vergeben.

„Wir freuen uns sehr und bedanken uns herzlich über das überwältigende Interesse an unserem großen Sportfestival am Ende des Sommers! Ich bedanke mich persönlich bei allen Teilnehmerinnen, die in den letzten 18 Jahren ein Lächeln und ein gutes Wort für uns als Organisation übrig hatten und die damit verbundenen schönen gemeinsamen Stunden! Ich wünsche meinen Kolleg:innen alles Gute für die Zukunft bei den anstehenden Aufgaben. Wir sehen uns dann nächstes Jahr erstmals in der Halle. Ich freue mich darauf, den Frauensporttag als Teilnehmerin kennenzulernen! Danke auch an das Mehr-Generationen-Haus Langenhagen, das erstmals seit der Coronapandemie wieder die Kinderbetreuung für 3- bis 8-Jährige übernommen hat.“ **Petra Busche, Orgaleitung FrauenSportTag**

Übrigens: Interessierte können sich in den Verteiler aufnehmen lassen: info@rsbhannover.de, Stichwort: „FrauensportTag“.

-kennenlernen-

Frauen zu Neuem inspirieren

Neben den Nichtmitgliedern kennen aber auch viele der Teilnehmerinnen die Vorteile im Verein organisiert zu sein. Neben dem gemeinsamen Spaß, nutzen sie den Tag vor allem, um Neues auszuprobieren und sich auch für ihren Verein inspirieren zu lassen.

-mitmachen-

Aber egal welcher Weg sie nach Langenhagen geführt hat, allen Teilnehmerinnen ist letztlich gemein, dass Sie den Tag nutzten, um vor allem Spaß an der Bewegung zu haben und in einem angenehmen Rahmen und gleichgesinnter Gesellschaft Sport zu treiben.

Im Teilnahmebeitrag von 15 € waren sowohl das individuelle Workshopangebot sowie die Getränkeversorgung während der Veranstaltung mit inbegriffen. Toll: Teilnehmerinnen bekamen von unserem Partner der BKK24 die Gebühr zurückerstattet, wenn sie bei der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ mitmachten. Das ging bequem online: www.bkk24.de/lbl oder auch vor Ort am Infostand auf dem SCL-Parkplatz. Auch in diesem Jahr war der Regionalleiter Vahdet Soysal wieder persönlich vor Ort und beriet interessierte Frauen über die Vorzüge der BKK24 als Krankenkasse. Bei Bedarf unterstützte er beim Ausfüllen der Dokumente für das erfolgreiche regionale Präventionsprogramm. Für die Teilnehmerinnen hatte er einen praktischen Jutebeutel mit Infomaterial und nützlichen GiveAways ein Gewinnspiel vorbereitet, bei dem Emaille-Tassen ausgelost wurden.

Weitere Stimmen aus dem Teilnehmerinnenfeld!

„Dies war mindestens schon der 5. Frauensporttag für mich und ich komme jedes Jahr mit Nachbarinnen und Freundinnen, mal zu zweit, mal bis zu 5 als Fahrgemeinschaft. Jedes Jahr gefällt es uns sehr gut und ich empfehle den Frauensporttag gerne weiter. Nächstes Jahr darf auch meine Tochter zum ersten Mal mit (weil sie dann alt genug ist). Das Faszien Yoga hat mir

dieses Jahr am besten gefallen. Das Spannende am Frauensporttag ist die Gelegenheit mal Sportarten auszuprobieren, die man sonst nie machen würde. Der Spaß und Austausch mit anderen Frauen steht ja hier im Vordergrund und ich finde es spannend, mit ganz fremden Frauen ins Gespräch zu kommen. Ich bin selbst im Verein als Übungsleiterin tätig, allerdings suche ich tatsächlich noch nach einem Vereinsangebot hier vor Ort für mich. Ich freue mich jetzt schon aufs nächste Jahr und kuriere jetzt erst mal meinen Muskelkater aus. ;)" **Meike Riedmüller, Teilnehmerin**

„Ich habe schon mehrere Frauensporttage mitgemacht und bin immer so begeistert, dass ich mich schon auf das nächste Jahr freue. Ich bin fast 50 und bin Bogenschützin beim NJK Hannover. Zum Sporttag melden wir uns immer in einer Mädelsgruppe an, die entstanden ist durch langjähriges Badminton spielen. Wenn die Ausschreibung rauskommt, dann sind wir immer schon gespannt auf die neuen Sportarten. Was mir an dem Tag besonders gefallen hat, ist die super Organisation, die Ausschilderung der Wege, die Versorgung mit Getränken und dass die Pausenzeiten trotz Ortswechsel sehr entspannt waren. Wir haben nur nette Leute kennengelernt und es war eine super Stimmung unter den Teilnehmern und dem Orgateam.“ **Manja Gleichmann, Teilnehmerin**

Am Ende der Veranstaltung gab es dann noch ein Novum: Anders als sonst endete der Veranstaltungstag auf dem Sportgelände des SportClub Langenhagen, genauer dem Parkplatz neben der großen Mehrfachsporthalle. Es gab erstmals ein „Come Together“ mit interessierten Teilnehmerinnen.

Sozusagen in unmittelbarer Nähe zu dem gemeinsamen Beginn vor Corona fand nun erstmals ein gemeinsamer Abschluss statt. Das RSB-Team organisierte hierfür Kaffee und Kuchen sowie Hot Dogs, Gemüse Sticks und Kaltgetränke. In der Auswahl waren neben Wasser und Apfelschorle auch das isotonische Getränkeangebot des RSB-Partners, der Privatbrauerei Herrenhausen.

„Mit diesem Angebot sind wir dem Wunsch vieler Frauen nachgekommen, sich noch einmal mit den Gleichgesinnten und Übungsleitenden auszutauschen und einen gemeinsamen Abschluss zu haben. Mit der 18. Ausgabe geht auch bei uns intern eine Ära zu ende. Unsere Mitarbeiterin Petra Busche, die sich entschieden hat, im nächsten Frühjahr in den wohlverdienten Ruhestand zu gehen, verabschiedet sich mit dieser Ausgabe als verantwortliche Organisatorin. Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr Engagement die Veranstaltung für die Frauen als tolles Gemeinschaftserlebnis zu gestalten und in guter bleibender Erinnerung zu behalten. Mit der Volljährigkeit der Veranstaltung wird diese nun in andere Hände gelegt. Wir danken Petra für ihren Einsatz und die gute Orgaleitung über fast zwei Dekaden und wünschen ihr für die anstehenden Vorhaben vor allem Gesundheit, Zeit zum Genießen und würden uns natürlich sehr freuen, wenn Sie dem Frauensporttag, wenn auch in anderer Rolle, die Treue hält.“

Katharina Lika, Vorstand (Sportentwicklung)

Impressionen in Bild und Text sowie alle weiteren aktuellen Infos und Kontaktdaten findet man auf der Veranstaltungsseite: 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.]