

Von Aroha über Brain-Fitness bis Zumba

Vierter Frauentag der TU Clausthal: 70 Teilnehmerinnen lernen viele Kurse und regionale Vereine kennen

Clausthal-Zellerfeld. Auspowern bei Zumba, Kangoo Jump und Pound: Das Außengelände des Sportinstituts der TU Clausthal wurde in der vergangenen Woche zum Zentrum sportlicher Aktivität und gemeinschaftlicher Freude. Beim vierten Frauentag nahmen insgesamt 70 Teilnehmerinnen teil.

Der Kreissportbund Goslar lud zusammen mit den Gleichstellungsbeauftragten der TU Clausthal, der Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld sowie des Landkreises Goslar zu dieser jährlichen Veranstaltung ein, teilte Annett Panterodt vom Gleichstellungsbüro der Oberharzer Uni in einer Pressemitteilung mit. Viele motivierte Frauen nutzten bei warmem, leicht bewölktem Wetter die Gelegenheit, um sich gemeinsam sportlich zu betätigen.

Kein Bereich kam zu kurz

Um die Teilnehmerinnen bestmöglich auf die Aktivitäten vorzubereiten, wurden laut Panterodt Basecaps und Kühltücher verteilt. Die Vielfalt der angebotenen Kurse spiegelte ihr zufolge die breite Palette der sportlichen Interessen wider: Von der Stärkung der Rückenmuskulatur und des Schulter- und Nackenbereichs über Beckenbodenübungen bis hin zu Trainingseinheiten für Hüfte, Knie und Füße, war für jede Teilnehmerin etwas dabei.

Besondere Highlights des Tages waren die Kurse in Kangoo Jump, Strong Nation, Pound. Die mit ihrer Dynamik und dem Spaßfaktor viele begeisterte Teilnehmerinnen anzogen, berichtete Panterodt. Zu den beliebtesten Kursen zählten auch Aroha und Zumba. In diesen Sportarten sind nicht nur Koordinationsfähigkeit und eine grundlegende Fitness gefragt, sondern auch Rhythmus und Taktgefühl. Denn sich wer-



Auf dem Sportgelände der TU Clausthal powern sich die Teilnehmerinnen ordentlich aus.

Fotos: TU Clausthal

den zu unterschiedlichen Musikstilen praktiziert.

Training für das Gehirn

Beim vierten Sporttag kam auch die Gehirn- und Körperkoordination nicht zu kurz: Mit Brain-Fitness, Life Kinetik und Qigong konnten die Frauen ihre geistige Fitness in Kombination mit körperlicher Aktivität trainieren. Ein zentrales Anliegen des Frauentages war es, die vielfältigen Angebote des Sportinstituts und der regionalen Vereine bekannt zu machen und neue Mitglieder zu gewinnen.

Manch eine Teilnehmerin hat vielleicht an diesem Tag eine neue Leidenschaft für eine Sportart entdeckt, die sie weiterverfolgt. „Der vierte Frauentag des Kreissportbundes Goslar war ein voller Erfolg und zeigte eindrucksvoll, wie wichtig und bereichernd solche Veranstaltungen für die Gemeinschaft und die individuelle Gesundheit sind“, freute sich Panterodt.

Die Organisatorinnen freuen sich bereits auf das nächste Jahr, um erneut Frauen aus der Region zusammenzubringen und für sportliche Aktivitäten zu begeistern. Der Frauentag wurde bereits zum

vierten Mal vom Kreissportbund Goslar zusammen mit den Gleichstellungsbeauftragten der TU Clausthal, der Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld sowie des Landkreises Goslar angeboten. Mit wachsendem Erfolg: Im vergangenen Jahr kamen rund 50 Teilnehmerinnen auf die Außensportanlage der TU an der Gerhard-Rauschenbach-Straße. Neben der Tatsache, dass Frauen unter sich gemeinsam Sport machen können, ist auch das Angebot eine Besonderheit. Denn die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Kursen zu wählen. red



Der vierte Frauentag der TU Clausthal ist gut besucht.



Beim Frauentag kommen die Teilnehmerinnen in Bewegung.