

Frauensporttag: Lebenskraft aktivieren

Teilnehmerinnen ab 16 Jahren erwartet am 2. Juli auf der Außensportanlage der TU Clausthal ein buntes Programm

Clausthal-Zellerfeld. Unter dem Motto „Aktiv für Vereine – Stark für den Sport“ veranstalten der Landessportbund Niedersachsen und der Kreissportbund Goslar am Freitag, 2. Juli, einen Sporttag für Frauen ab 16 Jahren. Er bietet die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen vielfältiger Sport- und Gesundheitsangebote. Von 13.30 Uhr bis 19 Uhr finden auf der Außensportanlage der TU Clausthal, Gerhard-Rauschenbach-Straße, folgende Kurse statt:

► 14 bis 15 Uhr: Lebenskraft aktivieren, Bewegliche Füße, Yin Yoga mit Klangschalen und „Core & Leg Workout“. Bei Letzterem handelt es sich um ein Training, das die gesamte Muskulatur strafft. Für die Übungen werden Hanteln eingesetzt, das eigene Körpergewicht reicht zum Teil aber auch aus.

► 15.10 bis 16.10 Uhr: Ein ruhiges Nervensystem erleben, Beckenbodentraining, Waldbaden und „Pound“. Das ist eine Cardio-Jam-Session, die simulierte Schlagzeugspielen mit leichtem Widerstand kombiniert.

reise mit Klang und Parkbank-Workout.

► 17.40 bis 18.30 Uhr Qigong Teil 2, Entspannte Schultern, Tabata (Hochintensitäts-Intervalltraining) und Achtsames Laufen.

Insgesamt werden 16 Workshops mit je einer Zeitstunde angeboten. Jede Teilnehmerin kann sich für maximal vier Kurse anmelden und jeweils ein Ausweich-Angebot benennen. Auf Anfrage ist eine kostenlose Betreuung für Kinder von null bis zwölf Jahren möglich. Mitzubringen sind Getränke, Sportkleidung und eine Matte. Eine Möglichkeit zum Umziehen gibt es nicht.

Anmeldungen an den Kreissportbund Goslar, Adolf-Ey-Straße 9 in Clausthal-Zellerfeld, www.ksb-goslar.de oder per E-Mail an ksbgoslar-nitsch@web.de. Anmeldeschluss ist der 25. Juni. Mitveranstalter sind der Landkreis Goslar, die Berg- und Universitätsstadt und das Gleichstellungsbüro der TU Clausthal. Sollte der Frauensporttag am 2. Juli aufgrund von Corona-Einschränkungen oder schlechten Wetters abgesagt werden, wird der Termin am Freitag, 10. September nachgeholt. Das komplette Programm ist unter www.ksb-goslar.de nachzulesen. red



Yin Yoga steht beim Frauensporttag am 2. Juli auf dem Kursplan. Symbolfoto: Unsplash