

Zumba, Yoga, Tabata: Sporttag für Frauen

Kreissportbund und Gleichstellungsbüro der TU Clausthal, des Landkreises sowie der Stadt laden für 9. September ein

Clausthal-Zellerfeld. Unter dem Motto „Aktiv für Vereine – Stark für den Sport“ veranstalten der Kreissportbund Goslar in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbüros der TU Clausthal, des Landkreises Goslar und der Berg- und Universitätsstadt Clausthal-Zellerfeld am Freitag, 9. September, zum zweiten Mal einen Sporttag für Frauen.

16 Workshops

Er bietet wie im Vorjahr die Gelegenheit zum Kennenlernen, Ausprobieren und Mitmachen vielfältiger Sport- und Gesundheitsangebote, verspricht der Kreissportbund in seiner Ankündigung. Von 13.30 bis 19 Uhr finden auf der Außensportanlage der TU Clausthal, Gerhard-Rauschenbach-Straße, folgende Kurse statt:

► 14 bis 15 Uhr: Differenziertes Bauchmuskeltraining, Strong Nation (Hochintensives Intervall-Training, bei dem sich Kraft- und Ausdauerübungen abwechseln und die

Fettverbrennung gesteigert wird), Tabata (das Training kann man als Ausdauerübungen im Kraftbereich, aber auch im Cardiobereich einsetzen), Aroha (Herz-Kreislauf-Kurs).

► 15.15 bis 16.15 Uhr: Immunsystem stärken, Pound (intensive Cardio Jam Session mit simuliertem Schlagzeug), Unten ohne: achtsames Barfußwandern, Aroha.

► 16.45 bis 17.45 Uhr: Meditatives Gehen, Entspannt in den Feierabend (Stretching und Entspannung zum Runterkommen nach einer stressigen Arbeitswoche), Parkbank-Workout, Irish Dance (einfache Grundschritte werden zu einem Gruppentanz zusammengesetzt).

► 18 bis 19 Uhr: Yin Yoga mit Klangschalen, Tiefenmuskelent-

spannung, Brainfitness (mit kleinen Geräten wie Bällen werden neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen, das geistige Potenzial gesteigert und die Leistung gefördert), Zumba.

Insgesamt werden 16 Workshops mit je einer Zeitstunde angeboten, heißt es in der Ankündigung. Jede Teilnehmerin kann sich für maximal vier Kurse anmelden. Die Veranstaltung ist für Frauen ab 16 Jahren vorgesehen. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Eine Kinderbetreuung ist während der Veranstaltung für Kinder von 0 bis 10 Jahren auf Anfrage (*familie@tu-clausthal.de*) möglich.

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldeschluss ist der 26. August. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Anmeldungen an den Kreissportbund Goslar, Adolfs-Ey-Straße 9 in Clausthal-Zellerfeld. Das komplette Programm ist unter www.ksb-goslar.de nachzulesen. red



Sporttag am 9. September: Frauen dürfen aus 16 Workshops wählen und sich in vier Sportarten ausprobieren. Symbolfoto: Unsplash