

Bericht KSB „Frauen im Sport“

Veranstaltung 06. April 2024: Im Wasser und in der Luft

14 Teilnehmerinnen aus verschiedenen Vereinen, trafen sich in Elsfleth. Nach kurzer Begrüßung und Einweisung ging es in die Umkleiden und weiter ins Hallenbad.

Im schultertiefen Wasser folgte eine Stunde Aquafitness. Alle Muskeln wurden nacheinander trainiert. Dabei kamen verschiedene Handgeräte wie Styropor-Hanteln zum Einsatz. Auch die Auflockerungen zwischendurch machten den TN viel Spaß.

Anschließend wurden Schwimmgürtel angelegt und es ging damit ins tiefe Wasserbecken. Es folgte eine weitere Übungseinheit Aqua-Jogging und abschließend ein paar Spiele.

Zum zweiten Teil des Tages ging es weiter nach Berne zum Vereinsheim des ST.T.V.. Nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen und regem Austausch bekamen wir einen „Vereins-Blick“.

Sehr beeindruckend war hier das Bootshaus mit verschiedenen Wassersportgeräten von Kanuten bis SUP Board, die hier direkt auf der Ollen eingesetzt werden können.

Sportlich wurde es dann noch einmal in der Fitnesshalle nebenan. Verschiedene Fitnessgeräte konnten unter Anleitung ausprobiert werden.

Es folgte eine weitere Sporteinheit mit Long-Hanteln für alle, die uns wieder richtig ins Schwitzen brachte.

Zum Abschluss wurde das Turnen am Vertikaltuch vorgestellt – sehr imposant und interessant. Tatsächlich hatten fünf Teilnehmerinnen den Mut und trauten sich zu kleine Übungen mit Hilfe der Referentin auszuprobieren.

Ein gelungener Tag ging mit vielen neuen Eindrücken zu Ende.

Die Gruppe lobte den Ablauf, die Sporteinheiten und die kompetenten Referentinnen.

Martina Brüning