Bericht FrauenSportTag 2026 in Rodenkirchen

Am 12. September wurde zum zweiten Mal in Rodenkirchen ein FrauenSportTag vom Kreissportbund Wesermarsch ausgetragen.

Rund **90 Frauen** hatten sich angemeldet – was eine Steigerung von 40% gegenüber 2024 entsprach, dazu kam noch eine Cheerleader Gruppe aus Jaderberg. Die Organisation übernahmen Kerstin Ludwig, Manuela Parche und Martina Brüning mit Unterstützung vom ATR durch Kristin Seiffert und Jutta Harmdierks.

14 ausgebildete Trainerinnen boten 26 Workshops mit verschiedensten Sportarten an, darunter TriloChi, Airtrack Fitness, Selbstverteidigung, Hula Fit, Intervall Training, Senioren Sport, Pilates, ChiYoga Dance, Faszio, Gesundheitssport und vieles mehr. **Somit waren ca. 125 aktive Frauen.**

Die Teilnehmerinnen wurden um 9.30 Uhr in der Großsporthalle von Martina begrüßt und auch Bürgermeister Harald Stindt sprach ein Grußwort, lobte die Veranstaltung und fragte nach einem Kurs „20 Kilo weniger in zwei Stunden“ – den Kurs gab es leider nicht und teilnehmen war Männern ohnehin untersagt. 😉

Schon bei der ersten Sporteinheit kamen viele TN ordentlich ins Schwitzen bei Step-Aerobic, Tabata und co.. Weiter ging es mit Teil Zwei in den Hallen aber auch Outdoor. Bei sonnigem Wetter wurde Walken, Laufen und Sportabzeichen angeboten.

Dann ging es zur Mittagspause wo leckere Suppe mit Baguette, verschiedene Salate und Kaffee auf die TN wartete. Anschließend wurde ein Gruppenfoto von allen Aktiven auf dem Sportplatz mit der Drohne gemacht.

Zwei verschiedene Aufstellungen, die sehr gelungen sind.

FST

Zwei weitere Sporteinheiten wurden von den Teilnehmerinnen am Nachmittag absolviert, unter anderem auch Walking Football, wobei die TN sich bremsen mussten nicht zu rennen – es wurde viel gelacht. Viele wählten zum Abschluss eine Entspannung bzw. eine Yoga-Einheit. Dabei war zwischendurch ein kleines Schnarchen zu hören……

Ausgepowert und zufrieden trafen sich zum Ende alle noch einmal in der Großsporthalle. Hier sorgten die Cheerleader mit einem Auftritt für einen tollen Abschluss.

Es gab für alle noch ein Geschenk: eine Bauchtasche vom LSB, pinke Kugelschreiber und ein Miniduschgel mit der Aufschrift: **Du bist wunderbar – damit du das nicht vergisst.**

Das Feedback der Teilnehmerinnen und auch Trainerinnen fiel durchweg positiv aus.

Viele lobten die sportlichen Angebote, die motivierenden Referentinnen, die Verpflegung und die Organisation.

Der Tag wird von den Frauen gerne als: Mutter/Tochter Tag, als Tag für mich oder auch als Fortbildung genutzt. Das freut uns vom KSB sehr!

Somit war es eine sehr gelungene Veranstaltung und der Aufwand hat sich wirklich gelohnt.

Martina Brüning