

Bewegung und Fitness ganz allein für Frauen

KreisSportBund Gifhorn: 50 Teilnehmerinnen beim zweiten Interkulturellen **Frauensporttag**

VON RON NIEBUHR

Gifhorn. Neue Sportarten und dabei auch einander kennen zu lernen, ist die Idee von Gifhorns Interkulturellem Frauensporttag. Kreissportbund, Stabstelle Integration des Landkreises sowie das Freizeit- und Bildungszentrum Grille der Stadt richteten ihn jetzt gemeinsam im Sportzentrum Süd aus.

„Wir haben den Interkulturellen Frauensporttag zum zweiten Mal gemeinsam organisiert“, sagte Svenja Liermann vom Kreissportbund. Wir - das waren neben ihr Mehtap Aydinoglu (Stabstelle Integration) und Marion Friemel (FBZ Grille). Für die zweite Ausgabe des Events setzte das Trio auf das von der Premiere 2023 bewährte Team aus Trainerinnen und Trainern. „Alle waren sofort bereit, wieder mitzumachen“, freute sich Liermann.

So erwartete die rund 50 Teilnehmerinnen auch bei der Neuauflage wieder ein abwechslungsreiches Programm: In drei Zeitfenstern belegten sie jeweils einen Kursus. „Sehr beliebt sind Jazz Dance, Bauchtanz und auch Zumba“, sagte Liermann. Doch der Interkulturelle Frauensporttag wartete mit weit mehr auf: Neben besagtem Orientalischen Tanz mit Bella, Jazz Dance mit Barbara Mavridou und Zumba mit Susanne Mahlmann standen Step Aerobic, Stressbewälti-

gung, ein Mix aus Yoga, Pilates und Faszientraining sowie Hula Hoop und vieles mehr auf dem Aktionsplan. Auch Yin Yoga, Selbstverteidigung, Yoga und Fit im Alltag standen den Teilnehmerinnen in der Halle des Sportzentrums Süd, dem angrenzenden Gymnastikraum sowie im FBZ Grille zur Wahl.

„Wir möchten den Teilnehmerinnen die Chance bieten, unterschiedliche Sportarten kennen zu lernen“, erklärte Liermann. Vorkenntnisse oder Vereinsmitgliedschaften waren für den Interkulturellen Frauensporttag nicht nötig, die Coaches richteten sich nach dem Erfahrungsgrad der Teilnehmerinnen. „Wer Spaß an etwas findet, macht dann im Idealfall in einem Verein weiter“, sagte Liermann. Man sei gern dabei behilflich, Vereine mit passenden Sportangeboten in Wohnortnähe zu finden.

Zwischen den Sportblöcken waren kleine Zeitfenster zum Raum- beziehungsweise Hallenwechsel eingeplant. „Und in der Mittagspause können wir uns alle ein bisschen besser kennen lernen, austauschen und vernetzen“, sagte Liermann. Die Teilnehmerinnen waren überwiegend 50 Jahre oder älter. Entsprechend gering war die ebenfalls angebotene Kinderbetreuung nachgefragt. Besonders freute sich Liermann derweil, dass Frauen vieler unterschiedlicher Nationalität

ten mitmachten: „Wir sind richtig multikulturell. Das ist klasse!“

Vorgesehen ist, den Interkulturellen Frauensporttag „in jedem Fall im Zwei-Jahres-Rhythmus fortzusetzen“, sagte Liermann. Durchaus vorstellbar sei aber auch, ihn künftig jährlich anzubieten - zumal Trainerinnen wie auch Teilnehmerinnen großes Interesse signalisiert hätten. „Und der Organisationsaufwand hält sich ja auch in Grenzen“, meinte Liermann.



Super gelaufen: Die Neuauflage des Interkulturellen Frauensporttages in Gifhorn bot ein vielseitiges Sportprogramm.

FOTO: RON NIEBUHR

agenda production präsentiert:

MUSIK-SHOW AUF EIS

EISKÖNIGIN 1&2

MIT MUSIK-HIGHLIGHTS U.A. AUS FROZEN

Alle Songs LIVE!

LIKE-ICE!
Die Vorstellung wird auf Kunststoffeis aufgeführt

Sa · 21.03.2026 · 18 Uhr

CONGRESSPARK

WOLFSBURG

Tickets: 0761 88499 99

an allen bekannten Vorverkaufsstellen, sowie auf www.eventim.de und www.reservix.de

Aller-Zeitung Wolfsburg Allgemeine

30216901_002425

VITALITÄT IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT

HERBST & WINTER 2025/2026

fit2go

HEALTHY

EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN

PAZ AZ WAZ

hallo wochenende

HANSEFIT Part of the epossi Group.

32242201_002425