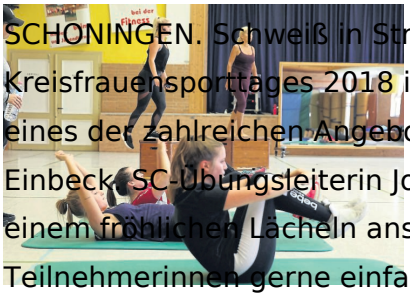
Schweiß floss in Strömen: Kreisfrauensporttag des Kreissportbundes



SCHONINGEN. Schweiß in Strömen vergossen die Teilnehmerinnen beim Zirkeltraining des Kreisfrauensporttages 2018 in Schoningen. Gastgeber des Tages, bei dem das Zirkeltraining nur eines der zahlreichen Angebote war, war der SC Schoningen für den Kreissportbund Northeim-Einbeck. SC-Übungsleiterin Josefine Wieneke hütete die Stoppuhr unerbittlich, dabei immer mit einem fröhlichen Lächeln ansteckende Freude verbreitend. Von der ließen sich die Teilnehmerinnen gerne einfangen, um „Bauch, Beine, Po“ und den Kreislauf beim „Circuit-Training“, wie das Zirkeltraining heute modern genannt wird, zu trainieren.

Fünf-Elemente-Suppe

Unterdessen kochte Mutter Tatjana Wieneke zusammen mit Sandra Kanngießer, Linda Lisson, Tochter Jennifer, Edeltraut Grützbach und Claudia Braun in der angrenzenden Küche eine Fünf-Elemente- Suppe, unter anderem mit roten Linsen. Denn zum Sport gehört auch die gesunde Ernährung. Dass viele Köche den Brei verderben, blieb in diesem Fall nur ein leeres Sprichwort. Die Suppe hatte mehr als ein „lecker“ verdient. Diese beiden Angebote bildeten nur einen kleinen Teil des Kreisfrauensporttages, auf den die Resonanz nicht so ausfiel, wie sich das die Gastgeber gedacht hatten: Es hätten gern ein paar Frauen kommen können, hieß es.

Denn insgesamt gesehen gab es ein „vielfältiges und mitreißendes Programm“ mit insgesamt 22 Sportstunden, drei Vorträgen, einem Erste- Hilfe-Kurs und dem gemeinsamen Kochen. Der SC hatte die Angebote zudem so gestrickt, dass keine Vorkenntnisse erforderlich waren. „Alle Mädchen und Frauen, die an diesem Tag den Weg zu uns finden, können Neues ausprobieren und kennenlernen oder bei Altbewährtem einfach nur Spaß haben“, hatte SC-Fitnessfachwirtin Myriam Rather schon vor dem Kreisfrauensporttag angekündigt.

Auch Schießen und Tennis

Und damit sollte sie recht behalten. So standen auf dem Frauen-Sporttag-„Stundenplan“ Yoga, Dance-Step-Aerobic, Pilates, Rückenfit, Tanz dich fit, Zumba, Iron-Langhanteltraining, Luftgewehrschießen und Tennis für Anfänger. In den Vorträgen ging es um „Verletzungsmittel in der Homöopathie“, „Pflanzliche Ernährung – gesunde Umstellung wie und warum vegan“ sowie „Veganes Essen gesund und lecker zubereiten“.

Sportabzeichen-Abnahme

Zudem konnten die Teilnehmerinnen auf den an die Halle grenzenden Tennisplätzen und dem Sportgelände die Bedingungen für das Sportabzeichen sowie das Tennis- Sportabzeichen erfüllen. Abgerundet wurde das Angebot mit einem 90-minütigen Erste- Hilfe-Kurs am Kind. Ein riesiges Dankeschön sagt SC-Chef Jörg Grabowsky an die Riege der Übungsleiter und ganz besonders an die Chef-Organisatorin Myriam Rather. Das Riesen-Programm war perfekt vorbereitet und fantastisch präsentiert.

Danke an Hans-Peter Niesen (HNA)

Bildunterschriften:
Zirkeltraining: Das war nur eins von insgesamt 22 Sportstunden-Angeboten, die der SC Schoningen für den Kreisfrauensporttag auf die Beine gestellt hatte.
Beim Kochen der Fünf-Elemente-Suppe: Sandra Kanngießer (von links), Linda Lisson, Jennifer Wieneke, Edeltraut Grützbach, Claudia Braun und Tatjana Wieneke.