Selbstbehauptung gehört zu den beliebtesten Kursen.

Fotos: Mücke

Gelungene Premiere für eine Teilnehmerin im Kajak.

Frauenpower zwischen Pilates und Fitnessboxen

Atmosphäre und Angebot begeistern Teilnehmerinnen des KSB-Frauensporttages in Nordhorn

Anke Mücke

GRAFSCHAFT Einen Tag lang lagen die Sportanlagen der Deegfeldschule in Nordhorn fest in weiblicher Hand. Beim elften Frauensporttag des Kreissportbundes (KSB) am vergangenen Samstag strömten mehr als 100 Frauen aus der gesamten Grafschaft in die Kreisstadt. Unterstützt vom Leichtathletik-Club Nordhorn sowie der Stadt Nordhorn ging es darum, Trendsportarten zu entdecken, klassische Sportarten auszuprobieren und sich vom sportlichen Angebot im Landkreis überzeugen zu lassen. Von Entspannungs-Yoga über Line Dance bis Fitnessboxen reichte das 33 Workshops umfassende Angebot. Besonders begehrt war neben Pilates und Intervall-Training auch die Nacken- und Rückenschule. Nicht der Leistungsgedanke stand im Vordergrund, sondern Gemeinschaft und Spaß.

„Ich komme gerade vom Aqua-Smovey“, berichtet eine Wietmarscherin am späten Vormittag auf dem Weg zwischen zwei Workshops. Auch ihre Schwester war bei dem Angebot in der Schwimmhalle dabei. Die beiden haben sich unabhängig voneinander beim Frauensporttag angemeldet und zufällig den gleichen Kursus gebucht, erzählen sie und teilen ihre Begeisterung über die vergangene Stunde. „Das war wirklich ganz toll“, schwärmt eine der beiden. Die Wassergymnastik mit den Schwingringen aus Kunststoff haben beide zum ersten Mal mitgemacht. Sie seien auch in ihrem Alltag sportlich aktiv, berichten sie. Den Frauensporttag nutzen sie, um Sportarten kennenzulernen, die für sie neu sind. Nach der Mittagspause geht es für die Schwestern am Vechtesee weiter. Dann versucht sich die eine beim Stand-up-Paddling, die andere beim Windsurfen.

Doch nicht nur ohnehin sportliche Frauen spricht der im zweijährigen Turnus stattfindende Frauensporttag an. Das Angebot soll auch bei Sportmuffeln den Spaß an Bewegung wecken, erklärt Mitorganisatorin Frauke Meinderink vom KSB. Auch um „einfach mal einen Tag für sich zu haben“, sei der Termin sehr gut geeignet, fügt sie hinzu. Offenbar mit Erfolg: „Ich nehme mir oft vor, Sport zu treiben, aber irgendwie komme ich im Alltag immer wieder darüber hinweg“, sagt eine Frau aus Nordhorn im Gespräch mit den GN. Deswegen genieße sie diesen Tag: „Da muss ich mich um nichts anderes kümmern und kann mal etwas nur für mich selbst tun.“

Die ungezwungene Atmosphäre des rein weiblichen Tages kommt gut an bei den Teilnehmerinnen. „Jede Frau kommt genauso hierher, wie sie ist. Und niemand geht vorneweg oder steht hinten an“, beschreibt Ute Klokkers den Wohlfühlfaktor vieler Teilnehmerinnen. „Hier kann man in einem geschützten Rahmen Dinge ausprobieren, wo sonst eher Männer vorne stehen“, sagt Anja Milewski, die den Tag als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Nordhorn begleitet. Sie steht den ganzen Tag über als Ansprechpartnerin zur Verfügung und informiert unter anderem zum Thema Gewalt gegen Frauen. Ihre „Notfallkärtchen“ mit entsprechenden Telefonnummern sind schon nach kurzer Zeit vergriffen. Auch das zeige, wie groß das Interesse und wie wichtig so ein Tag ist, sind sich die Organisatorinnen einig. Auch wenn die Ausrichtung des Frauensporttages mit viel Arbeit verbunden ist, freuen sich alle schon auf den nächsten Termin in zwei Jahren.