

17. April 2019
91/2019

Interkultureller Frauensporttag bringt Menschen zusammen Piloxing, Zumba, Body Workout und Wirbelsäulengymnastik am 28. April

Goslar. Zum ersten Mal veranstaltet die Integrationsstelle der Stadt Goslar in Kooperation mit dem MTV Goslar und dem Kreissportbund e. V. einen interkulturellen FrauenSporttag in Goslar – am Sonntag, 28. April, von 9:30 bis 15 Uhr in der Sporthalle des MTV Goslar, Wallstraße 6. Die Veranstaltung wird vom Landessportbund Niedersachsen e. V. gefördert.

Die Veranstalter möchten Begegnungen auf Augenhöhe zwischen Frauen ermöglichen; egal welcher Herkunft. Integrationswille einerseits und Offenheit und Toleranz andererseits gehen Hand in Hand. Besonders der Sport bringe überall Menschen auch über kulturelle Unterschiede hinweg zusammen und könne so den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken, erklären die Organisatoren. Wer gemeinsam Sport treibe, entwickle schnell eine Basis für Verständigung.

Am 28. April können die Teilnehmerinnen zwischen verschiedenen Angeboten wählen. Im ersten Block werden Piloxing und Body Workout angeboten. Piloxing vereint Boxen und Pilates mit tänzerischen Elementen. Diese Kombination soll Fett verbrennen und Muskeln aufbauen. Das Body Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining mit oder ohne Hilfsmittel, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert.

Nach der Pause geht es entweder mit Wirbelsäulengymnastik oder „Pound Rockout Workout“ weiter. Dahinter verbirgt sich ein Ganzkörpertraining. Es vereint Cardio und Pilates mit einer rockigen Art. Bei der Rücken- und Wirbelsäulengymnastik wird die Rumpfmuskulatur trainiert und so ein Ausgleich zum Berufsalltag geschaffen. Zum Abschluss treffen sich alle Teilnehmerinnen zum Zumba, einem vom Latino-Lebensgefühl inspirierten Tanz- und Fitnessprogramm nach Südamerikanischer und internationaler Musik.

Interessierte bekommen weitere Informationen zum interkulturellen FrauenSporttag bei Goslars Integrationsbeauftragter Galina Gerhart, telefonisch unter der Rufnummer (05321) 704-395 oder per E-Mail an galina.gerhart@goslar.de.

Anlage: Flyer und Poster

Abdruck honorarfrei