

# Tabata, Stepp-Aerobic und ein Boxparcours

64 Besucher beim Frauensporttag des Turnkreises Bremerhaven – Einheiten auf eine Stunde verkürzt

**BREMERHAVEN.** „Es war eine run-de Sache“, freute sich Helke Behrendt – und meinte damit den Frauensporttag, zu dem der Turnkreis Bremerhaven zum fünften Mal eingeladen hatte. 60 Frauen und vier Mädchen probierten in der Sporthalle am Bürgerpark neue Sportarten aus und kamen ordentlich aus der Puste.

„Boxen hatten wir zum ersten Mal im Programm“, so Helke Behrendt. 17 Frauen trainierten hier mit vier Boxerinnen vom Weiser-Boxring, die einen Boxparcours aufgebaut hatten. „Das war wirklich super und wurde von den Frauen sehr gut angenommen.“ Auch beim Tabata, das Übungsleiterin Martina Treusch vorstellte, ging es ordentlich zur Sache. „Hier mussten die Frauen an ihre Grenzen gehen. Aber alle waren begeistert – und richtig ka-putt.“ Seit längerer Zeit hatte das Organisationsteam wieder Stepp-



Beim Frauensporttag vom Turnkreis Bremerhaven durften die Besucher verschiedene Sportangebote ausprobieren.

Foto Masorat

Aerobic ins Programm integriert – und auch dieses Angebot wurde gut besucht. „Wir hatten überall mindestens 15 Teilnehmerinnen.“

Zum ersten Mal waren auch Mädchen ab sechs Jahren eingeladen, beim Frauensporttag mitzumachen. Zur Premiere kamen vier Mädchen, die erst Drums Alive ausprobierten und dann mit ihren Müttern zusammen in den Nachmittag einstiegen. „Die vier wollen aber im nächsten Jahr wiederkommen und noch ordentlich Werbung machen.“ Eine weitere Neuerung wird auch in 2019 beibehalten: Die einzelnen Einheiten – jede Teilnehmerin wählt drei aus – wurden verkürzt. „Statt 90 Minuten dauerte jedes Angebot eine Stunde. Die Frauen fanden das besser“, erläutert Helke Behrendt. So war jede nach einem schweißtreibenden Frauensporttag rechtzeitig zum Kaffee wieder zu Hause. (uh)