

Pressemitteilung/-einladung

24.01.2020

## **Sport und Spaß vereint**

### **Vereine und StadtSportVerband laden am 16. Februar zum 19. Frauensporttag ein**

„Neues Jahr, neues Glück“ – so heißt das bekannte Sprichwort. Sport treiben gehört zu den beliebtesten Vorsätzen fürs neue Jahr. Der Marler Frauensporttag am Sonntag, den 16. Februar 2020, ist dazu ein perfekter Anlass. Der StadtSportVerband Marl und seine Vereine laden an diesem Tag zum beliebten Event in die Rundsporthalle ein.

Interessierte können sich ab sofort anmelden.

Ganz ohne Vorkenntnisse können Mädchen und Frauen verschiedene Sportarten ausprobieren. Gestartet wird mit Aerobic Revival – eine beliebte Sportart aus den 80er Jahren. „Frauen mit bunten Leggings oder Gymnastikdress aus dieser Zeit sind gerne gesehen“, sagt Ulrike Oenning, Frauenreferentin im SSV Marl. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht notwendig. Oenning: „Und wer weiß, vielleicht wird die eine oder andere Frau eine neue Leidenschaft für sich entdecken“.

Über 100 Teilnehmerinnen können bei der Veranstaltung gemeinsam Sport treiben. Angeboten wird zum Beispiel Flexi-Bar – der Schwingstab. Bei diesem Workshop werden tiefgehende Muskelbereiche stimuliert, die mit einem regulären Krafttraining nicht erreicht werden können. Auch mit dabei sind Kara-T-Robics, ein Fitnessstraining mit Elementen aus Karate und Aerobic sowie Fit Clix. „Bei diesem Workshop liegt der Fokus auf Aerobic und Tanzelementen mit energiegeladenen Rhythmus des Trommelns. Diese ungewöhnliche Kombination hilft vor allem dabei Stress abzubauen“, so Oenning.

Die Vorbereitungen für die 19. Auflage laufen bereits auf Hochtouren. Traditionell findet der Frauensporttag von 12 bis 17 Uhr in der Rundsporthalle an der Hagenstraße statt. In den Showteilen zeigen die Cheerleader der DJK Lenkerbeck, die Showgruppe „Passion“ des Rollkunstlaufes und Zumba-Trainerin „EVAngelia“ gemeinsam mit ihren Mädels ihr sportliches Können. Nicht nur Sportbegeisterte, auch Zuschauer sind herzlich willkommen. Sportlerinnen und Gäste können sich im Bistro für kleines Geld mit Kaffee,

Kuchen und kalten Getränken stärken und wieder Energie tanken. Der Erlös des Marler Frauensporttages geht in diesem Jahr an den Verein „Frauen helfen Frauen e.V.“. Neben bequemer Sportbekleidung sollten – falls vorhanden – Handtücher und Sportmatte mitgebracht werden.

Karten gibt es für 6 Euro im Vorverkauf erstmalig im Stadtinformationsbüro i-Punkt im Einkaufszentrum Marler Stern (montags bis freitags von 9.30 bis 18 Uhr, Telefon: 0 23 65/ 99 43 10) sowie beim städtischen Sportamt (Tel. 99-2854), bei den Übungsleiterinnen der Vereine oder für 8 Euro an der Tageskasse. Zuschauer sind herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei.

Anhang:

- Programm des 19. Frauensporttages