

## **Sportlich geht es nach dem Neujahrslauf weiter – der 5. Frauensporttag im Saalekreis bietet allen sportinteressierten Frauen und Mädchen tolle Bewegungsangebote**

Eine Einladung an alle Frauen und Mädchen, vor allem an diejenigen mit den guten Vorsätzen für sportliche Aktivitäten hat der Kreissportbund, insbesondere die Frauenwartin gleich für das zweite Januarwochenende parat. Da findet am 14. Januar der 5. Frauensporttag des Saalekreises statt. Er soll wieder in den Sporträumen der Fachhochschule Merseburg in der Geusaer Straße (in unmittelbarer Nähe des „Reaktors“) stattfinden. Pünktlich 9.00 Uhr geht es los, damit das umfangreiche Programm bis gegen 15.00 Uhr geschafft werden kann und dann alle ebenfalls geschafft, aber zufrieden so richtig fit ins neue Jahr starten können.

Es ist der Frauensportwartin Gisa-Christel Bradler wieder gelungen, zwei tolle Referentinnen zu organisieren, die bei toller Musik Step-Aerobic, Aerobic nach lateinamerikanischen Rhythmen und funktionelle Gymnastik anbieten. Dabei wird garantiert so manche Weihnachtskalorie ganz schnell wieder abgebaut. Außerdem können auch Übungsleiterinnen von Gymnastikgruppen etwas für sich tun, sich selbst einmal so richtig schaffen, aber auch neue Ideen mitnehmen. Daneben gehören Erwärmung, Dehnung und Entspannung ganz selbstverständlich mit zum Programm. Alle, die bisher teilgenommen haben, sind herzlich eingeladen, aber wir sehen auch sehr gern neue Gesichter. Diese können sich anschließend gern einen Verein im Saalekreis für ein regelmäßiges Training aussuchen. Neben den Gruppen im Bereich Gymnastik/Fitness gibt es viele weitere Sportarten im Angebot. Sport im Verein bietet neben den Trainingsstunden noch soziale Kontakte – ein nicht zu unterschätzender Vorteil in der heutigen Zeit. Auch ist Sport ein probates Mittel, um den Alltagsstress erfolgreich abzubauen und so den gesamten Tagesablauf besser meistern zu können. Also liebe Mädchen und Frauen, wir haben Euch hoffentlich etwas neugierig gemacht. Nähere Informationen findet Ihr auf der Internetseite des Kreissportbundes oder einfach am 14. Januar zur Fachhochschule Merseburg kommen. Ein kleiner Obolus für alle Sportinteressierten von 3,00 Euro ist erforderlich (Für ÜL Breitensport und Anerkennung zur Lizenzverlängerung gelten andere Kosten).