

## Sport verbindet

Eine Zusammenarbeit vom  
Frauen Fitness Rosenhof & Zuflucht e. V.



Zuflucht Oberland e.V.  
*Begegnung, Hilfe & Prävention für Frauen*



Frauensportgruppe mit ZUMBA Trainerin Vroni (zweite von links unten)

### Sport verbindet – auch Corona kann das nicht verhindern.

Letzten Samstag (31.10.20) haben sich Mitglieds-frauen vom Frauen Fitness Rosenhof und arabische Frauen von ikoF ein letztes Mal vor Corona II getroffen, um gemeinsam zu „zumben“. ZUMBA ist eine Art Tanzsport, bei dem arabische Frauen sich aufgrund ihrer eigenen Tanzkultur gut einbringen können.

„Seit März dieses Jahres sporteln einige Frauen von uns regelmäßig an Samstagen im Rosenhof“, erzählt Claudia Noder, Projektleiterin von ikoF. „Neben ZUMBA können die Frauen hier in allen Trainingskonzepten Erfahrungen sammeln, die unser Studio zu bieten hat“, ergänzt Birte Stalljann, Geschäftsführerin vom Rosenhof. Dazu gehört BODYPUMP (trainieren mit Langhanteln) genauso wie Jumping (hüpfend auf dem Trampolin Kalorien verlieren) oder Kickbox-Aerobic (ein Mix aus schnellen Boxbewegungen und Aerobic Grundschritten).

„Für unsere Frauen ist die Zusammenarbeit mit dem Rosenhof ideal“, berichtet Claudia Noder. Sport schafft Austausch und Zusammenhalt, ist gut für die Gesundheit und initiiert Kommunikation zwischen den Geschlechtern in den Familien. Denn die Väter müssen sich an diesen Terminen um die Kinder kümmern. Ein Vater kocht sogar während der Zeit, ein anderer fährt z.B. alleine mit den Kindern nach München und besorgt den Wocheneinkauf. „Well done“, lässt Frau Noder den Ehemännern dann mit einem Augenzwinkern ausrichten.

„Frauen, die gesundheitlich eingeschränkt sind und in der Gruppe immer wieder viele Sequenzen nicht mitmachen können, integrieren wir in den Reha-Sport“, erklärt Birte Stalljann und fügt hinzu „auch da macht unsere Zusammenarbeit mit Zuflucht e.V. sehr viel Sinn“.

Corona unterbricht das gemeinsame sporteln jetzt schon zum zweiten Mal. „Das finden wir sehr schade“, betont Birte Stalljann „obwohl regelmäßiger Sport so wichtig für unsere Gesundheit und Psyche ist. Aber weder Frauen Fitness Rosenhof noch Zuflucht e.V. wollen sich von Corona ausbremsen lassen. „Durch den Youtube Kanal vom Rosenhof können sich alle Frauen von Zuflucht e.V. kostenfrei fit halten“, sagt Claudia Noder und Birte Stalljann ergänzt, dass „alle Mitglieder darüber hinaus durch die studioeigene Trainingsplan-App daheim trainieren können“.

Frauen Fitness Rosenhof und Zuflucht e.V. hoffen, dass „wir uns so zusammen gesund durch Corona II sporteln“. Wer in Zukunft dabei sein möchte, kann sich gerne anmelden unter [claudia.noder@ikof.de](mailto:claudia.noder@ikof.de).

(Vorstand Zuflucht e.V.)