



<https://blz.li/4sx7>

FRAUEN LERNEN FAHRRADFAHREN UND SCHNUPPERN IN VEREINSSPORT

Veröffentlicht am 18.06.2018 um 14:31 von Redaktion LeineBlitz

Im Rahmen des Projektes "Bewegung - Begegnung - Gemeinsam lernen" im Bundesprogramms "Demokratie leben!" haben 14 Frauen unterschiedlicher Herkunft in den vergangenen zwei Wochen des Frauen-Zentrums Laatzten das Fahrradfahren erlernt. Zudem informierten sich die Teilnehmerinnen über das Vereinsleben in Laatzten. In der vergangenen Woche lernten die Frauen zum Beispiel das Programm des Vereins "GiG - Gewinnen in Gesundheit" kennen - und schnupperten in Yoga-Übungen hinein. Ziel des Projektes "Bewegung - Begegnung - Gemeinsam lernen" ist es, die gleichberechtigte Teilhabe von Migrantinnen am gesellschaftlichen Leben in Laatzten zu stärken und transkulturellen Problemen des Zusammenlebens zu begegnen. Der Wunsch nach sportlicher Betätigung werde bei fast allen Frauen genannt, teilt das



Fahrradfahren lernen - für viele Frauen mit Migrationshintergrund keine selbstverständliche Sache.

Frauenzentrum Laatzten mit, das das Projekt im Rahmen des Bundesprogramms "Demokratie leben!" durchführt. Deshalb sollten die Teilnehmerinnen unter anderem das integrative Potential des Sports nutzen - und Sportvereine in Laatzten kennen lernen. Im ersten Teil des Projektes erlernten die Frauen in den vergangenen zwei Wochen zunächst das Fahrradfahren. Bis auf zwei der Teilnehmerinnen hatten die Migrantinnen zuvor noch nie auf einem Fahrrad gesessen. Die Frauen übten insbesondere auf dem Außengelände am Frauenzentrum in Alt-Laatzten. Für die ersten Gleichgewichtsübungen hatten die Trainerinnen die Pedale an den Klappprädern abgeschraubt, im Anschluss ging es mit Pedalen weiter. Später übten die Frauen auch den Schulterblick, Handzeichen, im Stehen fahren und natürlich auch das Bremsen mit der Hand- und Rücktrittbremse. In der ersten Woche des Projektes brachte ein Kontaktbeamter der Laatzener Polizei den Frauen bei einem Besuch im Frauenzentrum zudem die Verkehrsregeln bei. Bei kleineren Fahrradtouren vertieften die Teilnehmerinnen zudem ihre Ortskenntnisse. "Dies ermöglicht ihnen, sich mobiler und unabhängiger zu bewegen und aktiver am gesellschaftlichen, politischen und sozialen Leben der Stadt teilzuhaben", sagt Silvia Eckstein vom Frauenzentrum. Hiermit sollte ferner ein Begegnungsraum geschaffen werden, in dem sich Frauen über Probleme des Zusammenlebens austauschen, Handlungsoptionen erarbeiten sowie hilfreiche Unterstützungsangebote wie zum Beispiel die Beratungsangebote der Diakonie kennenlernen. In der vergangenen Woche haben die Frauen dann den Verein "GiG - Gewinnen in Gesundheit" besucht, der unter anderem im Seniorenpflegeheim Leinetal in Grasdorf verschiedene Sportarten anbietet. Die Frauen reisten zu dem Treffen mit dem Fahrrad an. Fitness sei bei den Frauen zum Beispiel sehr gefragt, sagte Eckstein. Die Vereine hätten wiederum die Möglichkeit, sich und ihre Sportarten vorzustellen, die Bedürfnisse potentieller neuer Vereinsmitglieder kennenzulernen und auf diese zu reagieren. Im Rahmen eines Kurztrainings probierten die Frauen am Mittwoch zum Beispiel unter der Anleitung einer GiG-Trainerin einige Yoga-Übungen aus. Am Freitag kam das Demokratie-leben!-Projekt zum Abschluss.