

Projekt „Keine Angst vorm Wasser“ – Schwimmkurs für nichtschwimmende Frauen mit Migrationshintergrund und Einheimische.

Im September 2013 hat der Landessportbund Sachsen (LSB) mit dem Programm „Integration durch Sport“ einen Schwimm- und Sprachkurs für Erwachsene Migrantinnen, Migranten und Einheimische organisiert.

Seit Mai 2014 nimmt „Das Zusammenleben“ e.V. mit 15 Teilnehmerinnen an diesem Schwimm- und Sprachkurs für Erwachsene teil. Die Teilnehmerinnen kommen aus verschiedenen Ländern.

Es sind Spätaussiedler aus ehemaliger Sowjetunion, die Frauen aus Mosambik, Thailand, Indien und Ecuador. An diesem Schwimmkurs nehmen auch zwei einheimischen Frauen teil.

Bei gemeinsamen Workshops kommunizieren die Teilnehmerinnen miteinander. Das schafft Wärme und Vertrautheit. Die Teilnehmerinnen fühlen sich im Wasser wohl und entspannt. Sie haben gelernt vorm Wasser keine Angst zu haben, richtig zu Atmen, sich zu entspannen und einfach Spaß zu haben.

Im Rahmen dieses Projektes führen unsere Teilnehmerinnen Gespräche zum Thema Gesundheit. Es sind verschiedene Vorträge zu diesem Thema geplant:

- „Gesundes Gewicht“
- „Gesunde Ernährung“
- „Richtige Ernährung bei sportlichen Aktivitäten“
- „Lievbalance: Beruf, Familie, Freizeit“
- Sprachkursmaßnahmen
- Vorträge zum Thema „Gesundheitssystem in Deutschland“

Ein Dankeschön geht an das Projekt „Integration durch Sport“ und alle Kooperationspartner für die Unterstützung sowie an Lars Tschirner für seine Geduld und seinen Einsatz.

