

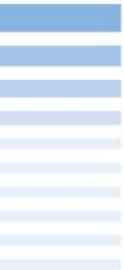
Bunte Vielfalt der Kulturen als Gewinn

Projekt „Integration durch Sport“ des Kneipp-Vereins Gronau

Für zwei Gruppen mit je 8 bis 12 teilnehmenden Frauen unterschiedlicher Kulturen konnte die Maßnahme „Integration durch Sport“ in seiner bunten Vielfalt der Kulturen als Gewinn bezeichnet werden. Anett Bretall von GRoW und der Kneipp-Vereins-Vorsitzende Bernd Ahlers hatten sich vor zwei Jahren vorgenommen, mit Sportangeboten das gegenseitige Kennenlernen der Frauen aus unterschiedlichen Kulturen zu fördern und zum gegenseitigen Verständnis durch Sportangebote beizutragen. Möglich wurde das Projekt mit Förderungen durch den Kreissportbund Borken und den Landessportbund NRW mit dem Fördertopf „Integration durch Sport“.



Im geselligen Miteinander sollten Spaß, Fitness, Experimentieren mit sportlichen Übungen in den Bereichen „Haltung und Bewegung“ mit Präventionsübungsleiterin Jasmin Fürtjes sowie Tanz in die Entspannung mit Referentin Karin Holtz dafür sorgen, zu unterschiedlichen Musiken für eine Weile der Alltagsstress loszulassen.



„Körper, Geist und Seele wurden gleichermaßen genährt,“ beschreibt Karin Holtz ihre Absichten. Dabei wurden persönliche Beweglichkeit, Koordination, Konzentration, Ausdauer und Kraft gleichzeitig gestärkt. Daraus folgte das Vertrauen in die Leistung des eigenen Körpers zurückzugewinnen. Das Selbstwertgefühl wurde positiv beeinflusst.

„Diese Kooperation war das Beste was uns als Strick- und Häkelgruppe passieren konnte“, sagt Anja Möhring, die an beiden Angeboten teilnahm. „Über die Anfrage vom Kneipp-Verein bis zur Erwartung der ersten Stunde spekulierten wir, was uns wohl erwarten würde. Hier haben wir gelernt uns mit kleinen Bewegungen in den Tag zu bringen. Die Teilnehmenden waren gebeutelt von Rheuma, Fibromyalgie und anderen Schmerzen in Knochen- und Gelenkbereichen. Dann steigerte sich der Bewegungsablauf, er wurde anspruchsvoller und wir stießen an unsere Grenzen. Dieses wurde während der Gruppenstunden immer wichtiger für uns. Mit jeder der Gruppenstunden lernten wir Teilnehmer uns aus einer anderen Sicht neu kennen“, erklärt Anjas Möhring in Erinnerung an viele gemeinsame Stunden.

Zum Abschluss trafen sich einige Gruppenmitglieder mit Übungsleiterin Karin Holtz und Bernd Ahlers zu einem Erinnerungsfoto. „Es ist allen Beteiligten gelungen ein kleines Pflänzchen zum Wachsen zu bringen“, sagte Ahlers.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de

