



Bundesministerium
des Innern

Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Los geht's!

Sport und Bewegung für Mädchen und Frauen





Bundesministerium
des Innern

Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Los geht's!

Sport und Bewegung für Mädchen und Frauen



Grüße von Lira Bajramaj



LIEBE MÄDCHEN, LIEBE FRAUEN,

als ich angefangen habe, Fußball zu spielen, war mein Vater nicht gerade begeistert. Ich bin dann heimlich mit meinem Bruder mitgegangen. Als mein Vater aber gesehen hat, wie viel Spaß mir der Sport macht, wurde er mein größter Fan.



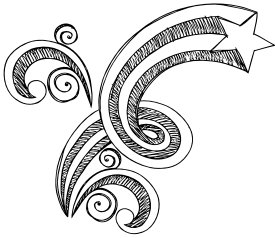
Gebt Sport und Bewegung eine Chance, auch wenn es erst einmal Widerstand gibt. Es wird Euch gut tun! Ich habe durch den Sport viele Freunde gewonnen, viele Erfolge gefeiert und mich persönlich weiterentwickelt.

Los geht's Mädchen und Frauen, treibt Sport und bewegt Euch!

MIT HERZLICHEN GRÜSSEN
EURE LIRA

*Fatmire „Lira“ Bajramaj,
Deutsche Fußball-Nationalspielerin*





Die vorliegende Broschüre liefert Anregungen, Tipps und Informationen rund um die Themen Sport und Bewegung für Mädchen und Frauen. Sie richtet sich insbesondere an Mädchen und Frauen aus Zuwandererfamilien, soll aber gleichwohl alle Leserinnen zum Sporttreiben anregen. Sport fördert die Integration und stärkt den Zusammenhalt.

Die Beiträge sind nach Altersgruppen sortiert. Anfangs geht es um Angebote speziell für Kinder und Jugendliche, dann für Frauen und Familien und abschließend um Angebote für Ältere.

Diejenigen, die anderen helfen möchten, Sport zu treiben, finden dafür wertvolle Hinweise am Ende dieser Broschüre. Zudem gibt es dort Projektbeispiele und wichtige Kontaktadressen für weiterführende Informationen zu den Sportarten.

VIEL SPASS BEIM LESEN!



Inhalt

Grüße von Lira Bajramaj	3
Checkliste	
IST SPORT ETWAS FÜR MICH?	9
Nur für Mädchen!	
SPORT FÜR MÄDCHEN VON 6 BIS 10 JAHREN	10
Mit großen Schritten ...	
SPORT FÜR MÄDCHEN VON 10 BIS 14 JAHREN	12
Bewegte Zeiten!	
SPORT FÜR JUGENDLICHE	14
Nebenbei und mittendrin!	
SPORT FÜR FRAUEN	18
Gemeinsam die Welt entdecken!	
SPORT FÜR FAMILIEN	20
Früh übt sich!	
SPORT FÜR FAMILIEN	22
Beweglich bleiben!	
SPORT FÜR ÄLTERE	24
Verantwortung übernehmen!	
FREIWILLIGES ENGAGEMENT IM VEREIN	28
Durch Sport weiterkommen!	
QUALIFIZIERUNGSMÖGLICHKEITEN IM SPORT	30
Projektbeispiele und Adressen	32



VIelfÄLTig.

BUNT.



» WIR HÄTTEN NIE GEDACHT,
DASS UNSERE TOCHTER SO VIEL
TALENT UND SPASS AM SPORT
HABEN WÜRDEN! DAS MACHT UNS
RICHTIG STOLZ! «



» ICH WILL NICHT LÄNGER ZU HAUSE RUMSITZEN.
ICH MACHE LIEBER SPORT! «



» DURCH DIE SPORT-AG IN DER SCHULE HABE ICH RICHTIG LUST
AUF FUSSBALL BEKOMMEN. UND IM UNTERRICHT KANN ICH
MICH JETZT AUCH VIEL BESSER KONZENTRIEREN. «

GemeiNSaM.



» WIR LIEBEN UNSER TEAM, WEIL WIR
HIER ALLE FREUNDINNEN SIND! «

» MEIN SPORTVEREIN IST FÜR MICH ZU EINER NEUEN HEIMAT GEWORDEN.
HIER FÜHLE ICH MICH RESPEKTIERT UND GEBORGEN. AUF DIE ANDEREN
KANN ICH MICH VERLASSEN, WENN ICH MAL HILFE BRAUCHE. «



» ES MACHT MIR SPASS, ANDEREN
MÄDCHEN ZU ZEIGEN, WIE MAN
MIT DEM BALL UMGEHT! «





Checkliste

IST SPORT ETWAS FÜR MICH?



Ich bin neugierig und offen für Neues.

☐

Ich bewege mich gerne und bin gerne fit!

☐

Ich bin gerne mit anderen Menschen zusammen.

☐

Ich möchte meine Stärken entdecken.

☐

Ich habe Spaß am Organisieren!

☐

Ich möchte mich weiterbilden und Trainerin sein.

☐

Ich will etwas für meine Gesundheit tun!

☐

Ich suche einen Sport für meine Tochter.

☐

Ich möchte neue Leute kennenlernen.

☐

Hast Du mindestens eine Aussage mit ja beantwortet?

Dann ist Sport etwas für Dich und Deine Familie!





Nur für Mädchen!

SPORT FÜR MÄDCHEN VON 6 BIS 10 JAHREN

Elif, Natascha und Jule gehen zusammen in die dritte Klasse. Sie sind die besten Freundinnen. Der Sportunterricht macht Spaß, besonders, wenn sie gegen die Jungs gewinnen. Die denken manchmal, sie könnten alles besser. Einmal in der Woche spielen die drei in einer Mädchenfußball-AG, die von Elifs großer Schwester geleitet wird. Sie sind ein richtig gutes Team! Neulich haben sie bei einem Turnier gegen Mädchen aus anderen Schulen gespielt. Und gewonnen!



Willst Du auch wie Elif, Natascha und Jule Dein Talent entdecken? Was macht DIR Spaß? Da gibt es viele Möglichkeiten! Im Sportverein gibt es ganz verschiedene Sportarten zu entdecken, nicht nur Fußball oder Handball. Wie wäre es zum Beispiel mit **Judo**, **Schwimmen**, **Tanzen** oder **Turnen**? Warum nicht mal mit dem **Rhönrad** eine Runde durch die Sporthalle drehen? Oder magst Du es wilder? Dann mach mit beim Kinderzirkus! In der **Zirkusschule** lernt man jonglieren, Einrad fahren oder auf dem Seil tanzen. Denk Dir Deine eigene Akrobatiknummer aus und führe sie auf. Hereinspaziert! Du musst Dich nicht sofort entscheiden. Frag Deine Eltern nach „Schnupperangeboten“ und nimm Deine Freundinnen am besten gleich mit!

MÄDCHEN SPIELEN NUR MIT PUPPEN ...

... und Sport ist nur für Jungen! Oder: Das ist kein Sport für Mädchen. Hast Du das auch schon einmal gehört? Vergiss es! Mädchen können machen, was sie wollen – genau wie Jungen. Entdecke, was Dir Spaß macht! Wusstest Du zum Beispiel, dass Fußball heute die beliebteste Sportart von Mädchen und von Jungen ist?





ANNA DOGONADZE

Olympiasiegerin Trampolinturnen

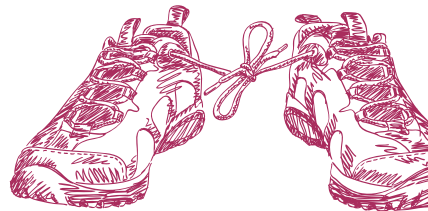
Als Kind wollte ich mich immer bewegen. Mein erstes Trampolin war Omas Bett. Mit sechs Jahren fing ich an zu turnen, meine Tante leitete eine Akrobatenschule in der Ukraine. Dort stand ein großes Trampolin. Mir war sofort bewusst: Das ist mein Sport!

SPORT UND BEWEGUNG IN DER SCHULE – HILFT BEIM LERNEN UND MACHT SPASS

Kinder lernen besser durch Bewegung und Spiel als durch still sitzen und auswendig lernen. Lernen und bewegen, das gehört zusammen. Deshalb sind Schulsport und regelmäßige Bewegung im Unterricht so wichtig. Sportunterricht machen Mädchen und Jungen meistens zusammen, weil es in diesem Alter kaum Unterschiede der körperlichen Leistungsfähigkeit gibt. Kinder wollen sich bewegen, ausprobieren und zeigen, was sie können. Aber: Viel wichtiger als Gewinnen sind Rücksicht, Respekt und Fairplay. Guter Sportunterricht macht Spaß und schließt alle ein! An den Schulen gibt es auch Sport-AGs für verschiedene Sportarten. Hier kann man sich ausprobieren. Anders als im Sportunterricht gibt es hier keine Noten.

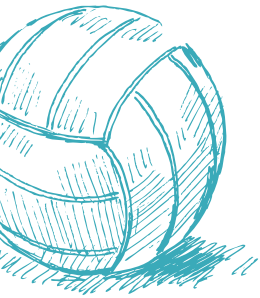


Mehr Infos zum Beispiel unter: www.bewegteschule.de
(ein Beispiel aus Niedersachsen)



Mit großen Schritten ...

SPORT FÜR MÄDCHEN VON 10 BIS 14 JAHREN



Alina muss sich entscheiden. Im Sportunterricht ist sie die Schnellste. Ihre Lehrerin sagt, sie soll in einen Sportverein gehen. Aber Schule, Hausaufgaben, auf die kleine Schwester aufpassen und sich mit den Freundinnen treffen ... wann ist da noch Zeit für das Training? Und ist sie überhaupt gut genug? Gibt es dort gute Trainer/innen? So viele Fragen. Nach einem Gespräch mit ihren Eltern und Probetrainings in verschiedenen Vereinen und Sportarten hat sie sich für einen Leichtathletik-Verein entschieden.

Möchtest Du auch Alina einen Sport finden, der zu Dir passt? Überleg mal: Hast Du eine gute Ausdauer, kannst gut springen, laufen oder werfen? Dann probiere doch **Leichtathletik**. Oder spielst Du lieber mit anderen zusammen und hast viel Ballgefühl? Dann sind **Basketball**, **Handball**, **Volleyball**, **Hockey** oder **Fußball** etwas für Dich. Vielleicht **Tennis**, **Tischtennis** oder **Badminton**? Hier musst Du beweglich sein und schnell reagieren.

Wichtig: Im Sportverein geht es nicht darum, die Beste zu sein. Es soll Spaß machen und gut tun!

DAS DARF ICH NICHT!



„Dabei sein ist alles!“ lautet das Motto der Olympischen Spiele. Das bedeutet, dass es egal ist, wer gewinnt. Aber wer gar nicht erst mitmachen darf, weil es die Eltern verbieten, der hat keine Chance! Natürlich sorgen sich Eltern um ihre Kinder. Aber Sport treiben, das muss erlaubt sein! Im gemeinsamen Gespräch mit Eltern, Lehrer/innen und Trainer/innen findet sich die Lösung.

**ATIKA BOUAGAA***Volleyball-Nationalspielerin*

Meine Eltern sind aus Tunesien nach Deutschland gekommen. Mein älterer Bruder hat mich damals in den Sportverein und ans Netz gebracht. Ich hatte eine coole Kindheit! Den Sportverein verbinde ich mit tollen sportlichen Erlebnissen und netten Menschen!



SPORT IM VEREIN – GEMEINSAM BESSER!

Gemeinsam Sport treiben ist im Verein am schönsten. Jeder vierte Mensch in Deutschland ist Mitglied in einem der über 90.000 Sportvereine. Die Vereine bieten eine Vielfalt an Möglichkeiten. Für Jung und Alt, Frauen und Männer, für Leistungs- und Freizeitsportlerinnen. Im Sportverein ist für jede und jeden etwas dabei: Mannschafts- und Einzelsportarten, Gesundheitssport und Fitnesskurse, Feste und Gemeinschaftsaktionen.

Sportvereinen geht es darum, dass Menschen, die an einer Sportart interessiert sind, diesen Sport gemeinsam und im Wettbewerb mit anderen ausüben können. Es geht ihnen nicht darum, Geld zu verdienen – deswegen ist der Monatsbeitrag meistens sehr fair. Die wenigsten Vereine haben angestellte Mitarbeiter/innen. Auch die Trainer/innen bekommen nur eine Aufwandsentschädigung. Vereinsmitglieder gestalten das Vereinsleben und Sportangebot selbst. Gründe genug, selbst aktiv zu werden. Der nächste Sportverein ist nicht weit!



Mehr Infos unter: www.dosb.de

(Deutscher Olympischer Sportbund – im DOSB sind alle Vereine organisiert)



Bewegte Zeiten!

SPORT FÜR JUGENDLICHE

Jasmin ist 15 und neu in ihrem Viertel. Früher hat sie mit ihrem Bruder zusammen Basketball gespielt. Aber wegen den Jungs aus seiner neuen Mannschaft hat er keine Lust mehr, dass die kleine Schwester dabei ist. Macht nichts, denn seitdem Jasmin den Jugendclub um die Ecke entdeckt hat, ist sie im neuen Viertel angekommen. Mit den anderen Jugendlichen zusammen sein, lachen, quatschen und Streetball spielen – das ist ihre Welt!



Manchmal dreht sich die Welt zu schnell. Wozu hast Du heute Lust? Was passt zu Dir? Finde es heraus! Wenn Du Sport magst, gibt es neben dem Sportverein noch weitere Möglichkeiten, um aktiv zu sein, mit Freunden Spaß zu haben, sich auszuprobieren oder einfach mal den ganzen Ärger auszuschwitzen.

Jugendfreizeitstätten haben Angebote wie **Breakdance**, **Skateboard**, **Streetball- oder Straßenfußball-Turniere**, **Mitternachts-sport** und vieles mehr. Viele dieser Angebote sind kostenlos und erfordern keine Anmeldung. Sie werden von Übungsleiter/innen oder Sozialarbeiter/innen begleitet.

Und außerhalb von Verein oder Jugendclub? **Beachvolleyball** zum Beispiel. Es ist anstrengender als es aussieht, macht aber jede Menge Spaß. **Klettergärten** bieten Einsteiger- und Profi-

MIT KOPFTUCH GEHT DAS NICHT!



Und ob! Es gibt spezielle Sportkopftücher, die eng anliegen und nicht verrutschen. In vielen Sportarten, zum Beispiel im Fußball und in der Leichtathletik, ist das Sportkopftuch auch in Wettkämpfen erlaubt. Ruquaya Al Ghasara aus Bahrain sprintete bei den Olympischen Spielen 2008 mit Kopftuch und langem Sprintanzug bis ins Halbfinale. Zieh an, worin Du Dich wohl fühlst!



CELIA OKOYINO DA MBABI

Fußball-Nationalspielerin

Teamgeist und Respekt sind für mich ganz wichtig. Wir gewinnen und wir verlieren gemeinsam. Ich bin gerne mit meinen Mitspielerinnen zusammen. Wer mehr miteinander als übereinander redet, kann sehr viel Neues lernen!

strecken für Schwindelfreie. **Parcours** ist ein Trendsport, durch den Du Deine Stadt athletisch und artistisch in eine große Spielwiese verwandelst.

MACHT MITMACHEN MÖGLICH!

DAS BILDUNGSPAKET

Sport im Verein kostet meist nicht viel Geld. Für Familien mit geringem Einkommen oder vielen Kindern kann es dennoch zu viel sein. Und manchmal müssen dann zuerst die Mädchen auf Sport verzichten. Das ist ungerecht, denn alle Kinder und Jugendliche können mitmachen!

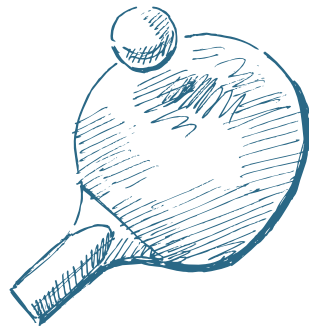
Deswegen gibt es das Bildungspaket der Bundesregierung. Hier stehen pro Kind 10 Euro im Monat für Sport- und Freizeitaktivitäten zur Verfügung (übrigens auch für Mittagessen in Kindergarten oder Schule, Ausflüge, Nachhilfe oder Musikunterricht). Das Bildungspaket kann jeder beantragen, der Hartz IV oder Sozialhilfe bezieht. Sportvereine und Schulen helfen Eltern bei der Antragsstellung. Ansprechpartner vor Ort sind meistens die Jobcenter.



Mehr Infos unter: www.bildungspaket.bmas.de oder bei der Telefon-Hotline 030/221 91 10 09.

SPORT FÜR ALLE. 
SPORT VERBINDET.







Nebenbei und mittendrin!

SPORT FÜR FRAUEN



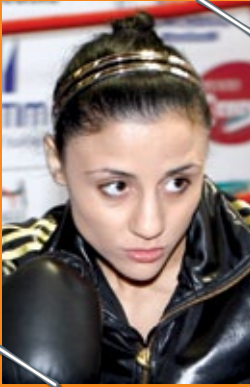
Die Schule und die behütete Zeit bei den Eltern sind vorbei. Was nun? Ausbildung, Studium, erster Job, Familie oder ein Freiwilliges Soziales Jahr? Für Benes bedeutet das vor allem große Entscheidungen. Jetzt geht der Ernst des Lebens los, sagt auch Benes' Oma. Da bleibt kaum Zeit für den Sport. Fit bleibt sie durchs Fahrradfahren. Mit Helm und funktionierendem Licht natürlich. Beim Radeln werden fast alle Muskelgruppen trainiert.

Kommt Dir Benes' Zeitproblem bekannt vor? Kein Problem: Neben den regelmäßigen Angeboten der Sportvereine gibt es flexiblere Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben. Beliebt sind **Fitnessstudios**, **Wellnessangebote**, **Pilates**, **Fitnessgymnastik**, **Yoga** oder **Selbstverteidigungskurse**. Das ist aber meist teurer als Vereinsangebote. Günstigere Alternativen bieten **Uni- und Volkshochschulkurse** sowie der **Betriebssport**. Hier kann jeder auch selbst Initiative zeigen und eine **Laufgruppe** oder eine **Fußballmannschaft** gründen. Oder einfach die Laufschuhe anziehen und im nächsten Park **joggen**.

SPORT MACHT UNFRUCHTBAR!



Dieses Gerücht geht manchmal um. Mediziner geben jedoch Entwarnung: Sport und Bewegung schaden weder der körperlichen Entwicklung, noch gefährden sie die Fruchtbarkeit oder haben negative Auswirkungen auf die Menstruation. Ganz im Gegenteil. Sport und Bewegung sind wichtig für die Gesundheit von Mädchen und Frauen. Weiterführende Beratung bieten Kinder- und Frauenärztinnen an.

**SUSIANNA KENTIKIAN***ehemalige Box-Weltmeisterin*

Jede Frau kann etwas aus sich machen und sich durchboxen! Man lernt auch aus Niederlagen, es kann ja nicht immer gut laufen. Mit etwas Mut und Neugierde findet man leicht heraus, wozu man Lust und Talent hat – im Sport wie im Leben.

FREIWILLIGES SOZIALES JAHR IM SPORT

Nach der Schule erst einmal Lust auf soziales Engagement und Sport? Dann ist das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) im Sport das Richtige für Dich. Und es hilft, den eigenen Lebensweg zu finden. Im Allgemeinen handelt es sich bei der Arbeit um die sportliche Betreuung von Kindern und Jugendlichen in Vereinen und Sporteinrichtungen. Das FSJ im Sport dauert in der Regel 6 bis 18 Monate und ist für Jugendliche im Alter von 15 bis 26 Jahren geeignet. Die FSJler/innen erhalten ein Taschengeld von mindestens 150 Euro im Monat. Der Kindergeldanspruch besteht weiterhin, die Kosten für die Sozialversicherung werden übernommen und für Verpflegung und Unterkunft ist gesorgt.



Mehr Infos unter: www.freiwilligendienste-im-sport.de





Gemeinsam die Welt entdecken!

SPORT FÜR FAMILIEN

Mila ist erst ein Jahr alt und eine richtige Wasserratte. Ihre Scheu vor dem Wasser hat sie verloren, seit sie gemeinsam mit ihrer Mutter Anna einmal in der Woche zum Eltern-Kind-Schwimmen geht. Schwimmen braucht Vertrauen, das merkt auch Anna. Sie hat ihr Kind auf eine ganz neue Weise kennengelernt. Das gemeinsame Planschen ist ein schöner Ausgleich zum elterlichen Alltagsstress.

Frühe Bewegungsförderung ist gut für Dein Kind und einen gelungenen Familienalltag. Die gemeinsame Zeit hilft der ganzen Familie. Eltern sollten dabei selbst aktiv werden und Vorbilder sein. Zeig Deinem Kind, wie man ein Rad schlägt. Es wird begeistert sein!



Eltern-Kind-Schwimmen können auch Väter oder beide Eltern machen. Viele Vereine, aber auch öffentliche Schwimmbäder bieten es an. Säuglinge können ab vier Monaten mitmachen, sich an das Wasser gewöhnen und ihre Beziehung zu den Eltern festigen.



Vielen Familien fehlt die Zeit, um das Familienleben zu pflegen. Sportvereine machen daher Angebote, damit Familien mehr und intensiver Zeit miteinander verbringen können. **Kindertoben** am Wochenende, **Aerobic-Kurse** mit Kinderbetreuung oder gemeinsame Ausflüge sind Standardangebote.

Baby-Yoga oder **Baby-Massage-Kurse** ermöglichen Dir, Dein Kind besser kennenzulernen, sich gemeinsam zu kräftigen und zu entspannen. Und man kann dabei andere Eltern kennenlernen und sich austauschen.



SERKAN

Vater

Mein Job und meine Fortbildung kosten viel Zeit. Aber einmal pro Woche gehe ich mit meiner Tochter zum Kleinkindturnen.

ICH MÖCHTE NICHT MIT DEN ANDEREN DUSCHEN!



Nackt sein und Schamgefühle sind persönliche Empfindungen, die von allen respektiert werden sollten. Manchmal gibt es auch kulturelle oder religiöse Gründe. Aber: Alle dürfen duschen wie sie wollen – ob unbekleidet, mit Duschbekleidung oder allein. Die meisten Vereine haben die Voraussetzungen dafür. Und im Zweifel hilft ein Gespräch mit Trainer/in oder Vereinsvorstand.

SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Regelmäßiges, moderates Training hilft gegen typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, starke Gewichtszunahme oder Schwangerschaftsdiabetes und gibt Kraft für die Geburt. Was möglich ist, bestimmen die eigene Fitness und die Schwangerschaftswoche. Zu empfehlen sind **Walking, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Pilates** und **Yoga**. Tabu sind dagegen extreme und risikoreiche Belastungen wie Kampfsport, Skilaufen, Reiten oder Inlineskating. Risikoschwangere sollten ihr Training in jedem Fall mit ihrem Arzt absprechen. Nach der Geburt bieten sich Rückbildungskurse an, um Bauch und Beckenboden zu trainieren.



Mehr Infos unter: www.sportundschwangerschaft.de
und bei jedem Arzt

Früh übt sich!

SPORT FÜR FAMILIEN

Was Lea und Samira am liebsten machen? Singen, springen, laufen, fangen, klettern, balancieren, rutschen, hangeln, spielen, liegen, balgen, werfen, schwingen, drehen, schieben, rollen, hüpfen und natürlich tanzen! Zu Hause in der Wohnung ihrer Eltern ist dafür kaum Platz, aber beim Kinderturnen in der Sporthalle können sie alles ausprobieren. Ob gemeinsame Tänze, Fingerspiele oder ein Geräteparcours – ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



Alle Eltern wissen es und leiden manchmal darunter: Kinder wollen sich bewegen. Leider haben viele Kinder dazu kaum Gelegenheit. Sie sitzen stattdessen vor dem Fernseher oder Computer. Bewegung und Spiel sind für die gesunde körperliche und soziale Entwicklung von Mädchen und Jungen sehr wichtig. Dabei geht es um mehr, als sich auszutoben. Bewegung ist ein Motor für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Jedes Kind ist anders, aber grundsätzlich haben Mädchen und Jungen die gleichen Voraussetzungen und Bedürfnisse. Je früher ein Kind sich und seine Umwelt sportlich entdeckt, desto gesünder und fitter ist es im späteren Leben.



Kleinkinder müssen kein Talent für eine Sportart haben. Aber es macht ihnen sehr viel Spaß, unterschiedliche Spiele, Bewegungen und Materialien auszuprobieren. Allein und mit anderen. Das **Kleinkindturnen** (ab 3 Jahren) ist sehr beliebt und bietet eine ganzheitliche Bewegungsförderung. Sehr wichtig für Kinder ist es, schwimmen zu lernen. Es macht Spaß und es kann im Ernstfall lebenswichtig sein. Viele Bäder und Vereine bieten **Schwimmkurse** für Kinder ab 5 Jahren an.



LUKA

Vorstand eines Kinderladens

Bewegung ist zentral im Konzept unseres Kinderladens. Über das gemeinsame Singen und Tanzen bis zum wöchentlichen Schwimmkurs und unserem Waldtag im Sommer. Bewegung tut Kindern gut.

ICH VERTRAUE DEN TRAINER/INNEN NICHT!

Wer Kinder betreut, hat viel Verantwortung – aber auch Vertrauen verdient. Sportverbände und -vereine nehmen den Kinder- und Jugendschutz ernst. In der Regel braucht man sich keine Sorgen zu machen. Sollte trotzdem Unsicherheit bestehen, hilft ein Gespräch mit dem Vereinsvorstand. In vielen Vereinen ist es üblich, dass Jugendtrainer/innen vor Antritt des Traineramts ihr polizeiliches Führungszeugnis vorlegen müssen.



SPORT IM KINDERGARTEN

In der Kindheit wird die Basis für eine gesunde Lebensweise gelegt. Kindergärten sollten die Gesundheit und Bildung von Kindern fördern. Bewegung und Spiel sind dabei sehr wichtig. Kinder, die sich viel bewegen, sind gesünder, selbstbewusster, sozial kompetenter und lernen schneller – zum Beispiel auch eine neue Sprache. Achte darauf, dass es im Kindergarten Deines Kindes ein regelmäßiges Angebot an Turn-, Schwimm- oder anderen Sportstunden gibt. Sport im Kindergarten sollte weder überfordern noch unterfordern und auf das Alter der Kinder ausgerichtet sein. Einige Kindergärten arbeiten im Sport auch mit Schulen oder Vereinen zusammen. Nutze die Chance für Dein Kind!



Mehr Infos zum Beispiel unter: www.bewegterkindergarten.de
(ein Beispiel aus Niedersachsen)



Beweglich bleiben!

SPORT FÜR ÄLTERE



Sport verbindet Generationen. Jung und Alt fiebern mit ihren Idolen oder organisieren gemeinsam ihren Sportverein. In den letzten Jahren treiben die Menschen immer länger selbst Sport. Wie Ludmilla, die schon seit 30 Jahren in ihrem Verein Tennis spielt. Seit kurzem trainiert sie zusätzlich eine Frauenmannschaft. Sie hat dafür vorher eine Schulung beim Landessportbund gemacht. Von den anderen Frauen bekommt sie dafür viel Lob und Anerkennung. Das tut richtig gut!



Sportvereine sind sehr dankbar für kompetente Seniorinnen, die nicht nur die Sportangebote nutzen, sondern sich auch ehrenamtlich einbringen. Es gibt immer genug zu tun, um es auf möglichst viele Schultern zu verteilen. So leisten Ältere einen wichtigen Dienst für die Allgemeinheit und tun gleichzeitig etwas für sich. Sie bleiben in Kontakt mit anderen, jüngeren Menschen und sie haben die Bestätigung, gebraucht zu werden.

SPORT IST MORD!

Ganz im Gegenteil. Einer der Hauptrisikofaktoren für Krankheiten im Alter ist zu wenig Bewegung. Bewegung und Sport sind sehr gut für Körper und Geist und ermöglichen ein erfüllendes Leben im Alter.





DOLORES

eine sportliche 80-Jährige

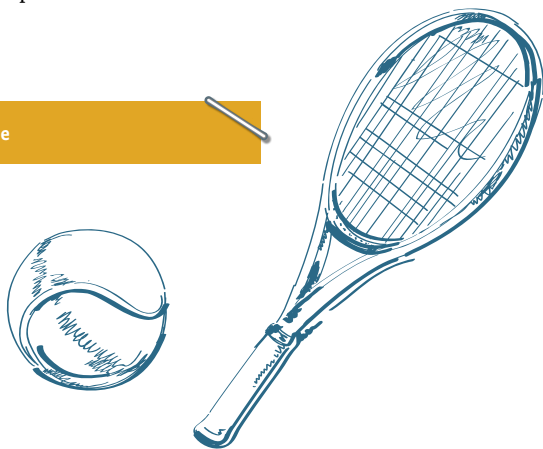
Ich halte mich mit Sport fit und gesund. Genauso wichtig ist mir das Miteinander in der Gruppe. Manchmal verreisen wir sogar zusammen. Ohne meine Sportgruppe würde mir etwas fehlen.

SPORT UND BEWEGUNG IM ALTER

Die Sportverbände und -vereine ermutigen ältere Menschen, länger Sport zu treiben. Sie qualifizieren die Trainer/innen so, dass diese besser verstehen, was Ältere im Training oder im Wettkampf noch leisten können und wollen. Sie passen die Spielregeln für Ältere an und kooperieren mit Kulturvereinen und anderen Organisationen. Außerdem machen sie zahlreiche Sportangebote, die sich an Ältere richten. Zum Beispiel **Aerobic 50 PLUS**, (Wasser-)Gymnastik, Gesundheitskurse, Lauf- und Walkingtreffs, Fußball, Judo, Tennis und Badminton. In einigen Sportarten gibt es sogar Deutsche Meisterschaften für Ältere. Auch die Krankenkassen unterstützen Sport für Ältere – einfach nach Präventionskursen fragen!



Mehr Infos unter: www.richtigfitab50.de

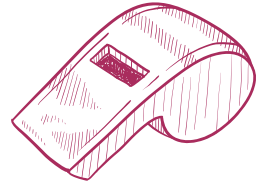


FreiWilliges



EngAgement IM Sport







Verantwortung übernehmen!

FREIWILLIGES ENGAGEMENT IM VEREIN



Ohne die fast neun Millionen Ehrenamtlichen würde der deutsche Vereinssport nicht funktionieren. Die meisten Vereine haben nicht genug Geld, um sich angestellte Mitarbeiter zu leisten. Canina und ihre Mutter Gül wissen das aus eigener Erfahrung. Sie engagieren sich ehrenamtlich in ihrem Turnverein. Canina trainiert zweimal pro Woche die ganz Kleinen und Gül ist als Schatzmeisterin verantwortlich für die Vereinsfinanzen. Geld bekommen sie für ihr Engagement kaum, aber sie übernehmen gemeinsam Verantwortung und erhalten viel Lob.



Deutschland hat eine starke Ehrenamtskultur. Verantwortung übernehmen im Verein bedeutet einen großen Zeitaufwand. Die Erfolgserlebnisse und das Miteinander entschädigen dafür. Außerdem kann man wichtige Kompetenzen erwerben, die auch auf dem Arbeitsmarkt anerkannt werden. Trotzdem sind die Zahlen der Ehrenamtlichen rückläufig. Viele können oder wollen sich nicht mehr längerfristig an ein Ehrenamt binden. Sie bevorzugen zeitlich überschaubare ehrenamtliche Projekte. Im Verein findet sich mit Sicherheit eine passende Aufgabe für jeden. Einfach mal mit dem Vereinsvorstand sprechen.

ICH SPRECHE ZU WENIG DEUTSCH!

Keine Sorge, jeder freut sich über freiwilliges Engagement. Dafür spielt die Herkunft keine Rolle, perfektes Deutsch ist nicht erforderlich und falls mal keine Zeit ist, kann das auch jeder verstehen. Nur Mut, freiwilliges Engagement macht Spaß.





SIMONE

1. Vorsitzende eines Fußballvereins

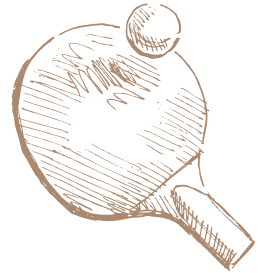
Seit mehreren Jahren bin ich die 1. Vorsitzende eines Fußballvereins. Gemeinsam mit den anderen Vorstandsmitgliedern kümmern wir uns um alles vom sportlichen Bereich bis zum Organisa-

torischen. Wir verpflichten Spieler und Trainer, genauso wie wir beim Fußballverband Unterlagen einreichen und kontrollieren, dass die Mitglieder ihre Beiträge pünktlich zahlen. Manchmal ist das anstrengend, aber gemeinsam sind wir stark. Ich habe viel Spaß an dieser Aufgabe, weil mir der Verein am Herzen liegt.



ELTERN ENGAGIEREN SICH!

Eltern, die ihre Kinder am Eingang des Sportvereins abliefern und nach ein paar Stunden wieder abholen, haben vielleicht etwas wichtiges vergessen: Sie sollten sich einmal erkundigen, wie sie sich selbst in das Vereinsleben einbringen können. Eltern werden als Trainer/innen, für den Fahrdienst oder den Getränke- und Essensverkauf beim nächsten Vereinsfest sehr gerne gesehen. Es gibt immer etwas zu tun!



Mehr Infos unter:

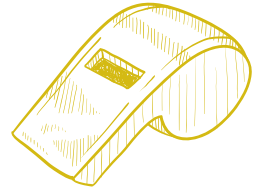
www.ehrenamt-im-sport.de

www.initiativezivilengagement.de

www.bagfa.de

www.ehrenamt.de

Durch Sport weiterkommen!



QUALIFIZIERUNGSMÖGLICHKEITEN IM SPORT

Celina macht bald ihren Schulabschluss. Später will sie etwas mit Kindern machen, Erzieherin werden vielleicht. Einen ersten Schritt hat sie jetzt getan. Im letzten Jahr hat sie sich zur Teamleiterin ausbilden lassen und trainiert nun eine Mädchenfußball-AG. Manchmal hilft ihr ein Sportlehrer dabei. Die Verantwortung war neu für sie, aber sie ist überrascht, dass ihr so viel Vertrauen geschenkt wird. Natürlich ist das manchmal anstrengend, aber es macht viel Spaß und die Freude der Kinder ist die beste Entschädigung!



Du hast auch Lust, wirklich etwas zu bewegen? Du verstehst Kinder? Du willst etwas aus Deinem Talent machen? Der Sport, ob in der Schule oder im Verein, bietet viele Möglichkeiten, sich weiterzubilden. Nicht nur Erwachsenen, sondern auch für Jugendliche. Dabei kannst Du viele Dinge lernen, die auch woanders nützlich sind: Verantwortung übernehmen, organisieren, kommunizieren und natürlich Deinen Sport vermitteln. Verantwortung und Respekt gehen Hand in Hand.

Frag in einem Verein, welche Möglichkeiten es gibt, Junior-coach, Trainerassistent/in oder Jugendleiter/in zu werden. Helfende Hände und Köpfe werden immer gebraucht! Auch viele Schulen bieten ihren Schüler/innen die Möglichkeit, an qualifizierenden Kursen für den Sport teilzunehmen. Trau Dich! Sei engagiert, sei ein Vorbild!

QUALIFIZIERUNG IM SPORT

Qualifizierung im Sport bietet die Chance, sich neben Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf weiterzubilden. Die im Deutschen Olympischen Sportbund organisierten Landessport-

**SINEM TURAÇ***Fußball-Schiedsrichterin*

Als Schiedsrichterin pfeife ich Männer und Frauen. Beides ist anspruchsvoll. Aber der Fußballverband bietet mir regelmäßige Lehrgänge an, um fit zu sein für die Aufgaben auf dem Platz. Lernen, sich weiterentwickeln und qualifizieren ist ganz wichtig. Dadurch fallen viele Dinge leichter.

IM SPORTVEREIN WIRD ALKOHOL GETRUNKEN!

Trink- und Essgewohnheiten sind verschieden, gemeinsam feiern geht trotzdem! Es stimmt, in manchen Sportvereinen trinken Erwachsene Alkohol. Nach dem Spiel oder zur Vereinsfeier. Aber: Der Jugendschutz gilt auch im Verein! Verstöße dagegen werden bestraft. Die Vereinskultur ist immer unterschiedlich, einfach ein bisschen umschauen, welcher Verein der richtige ist.

bünde und Sportfachverbände bieten zahlreiche Fortbildungen und Lizenzen an, die zum Beispiel zur Arbeit als Übungsleiter/in, Trainer/in, Jugendleiter/in oder Vereinsmanager/in berechtigen. Der Umfang der Angebote variiert. Er reicht von Informationen und Trainingsbeispielen auf den Verbands-Internetseiten bis zu Fortbildungen, die in einer Sportschule stattfinden und mehrere Tage dauern. Für jeden ist etwas dabei. Die Kurse sind nicht teuer und meist gut zu erreichen. Die Lizenzen sind ein anerkannter Qualifikationsausweis, mit denen man auch in einer Schule Sport-AGs anleiten darf.



Mehr Infos unter: www.dosb.de oder www.training-wissen.dfb.de
(ein Beispiel aus dem Fußball)

Projektbeispiele



„INTEGRATION DURCH SPORT“ DES

DEUTSCHEN OLYMPISCHEN SPORTBUNDES (DOSB)

Integration in und durch den Sport ist hier seit über 20 Jahren Programm. Begegnung durch Bewegung ist das Ziel. Um Migrantinnen und Migranten den Zugang zum Sport zu erleichtern, stehen in bundesweit 750 Stützpunktvereinen Ansprechpartner und spezielle Angebote bereit. Das Programm unterstützt, qualifiziert und vernetzt Vereine bei der interkulturellen Öffnung. Das Programm wird vom Bundesministerium des Innern gefördert.



www.integration-durch-sport.de

„SPIN – SPORT INTERKULTURELL“

IN NORDRHEIN-WESTFALEN

Das Projekt Spin in Nordrhein-Westfalen verfolgt das Ziel, mehr Mädchen und Frauen mit Zuwanderungsgeschichte in die Sportvereine zu bringen und zugleich ihre Bildungs- und Zukunftschancen zu verbessern. Spin schafft Angebote für Mädchen, die auf ihre Interessen zugeschnitten sind, und fördert den Dialog. Vereine sollen als Orte stadtteilbezogener Integration unterstützt werden. Gefördert wird das Projekt u.a. von der Sportjugend NRW, der Stiftung Mercator, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und dem Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein Westfalen.



www.projekt-spin.de

„FUSSBALL OHNE ABSEITS – SOZIALE INTEGRATION VON MÄDCHEN DURCH FUSSBALL“

Das ehemalige DFB-Modellprojekt Soziale Integration von Mädchen durch Fußball wird inzwischen in regionalen Projekten fortgeführt. Sozial benachteiligten Mädchen werden durch Fußballangebote neue Chancen und Perspektiven im Sport eröffnet. Die Basis bildet die Kooperation von Grundschulen und Sportvereinen. Mittlerweile wird das sozialräumlich orientierte Projektkonzept, bestehend aus den Bausteinen Mädchenfußball-AGs, Turniere, Fußball-Assistentinnenausbildungen und Fußball-Camps an bundesweit 200 Standorten umgesetzt. Gefördert wird das Projekt u.a. vom Deutschen Fußball-Bund und der Laureus-Stiftung.

 www.fussball-ohne-abseits.de



Wichtige Kontaktadressen

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND E.V.

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/67 00-0
E-Mail: office@dosb.de
www.dosb.de

DEUTSCHE SPORTJUGEND (DSJ) IM DEUTSCHEN OLYMPISCHEN SPORTBUND E.V. (DOSB)

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/67 00-0
E-Mail: info@dsj.de
www.dsj.de

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND E.V.

Otto-Fleck-Schneise 6
60528 Frankfurt/Main
Tel.: 069/67 88-0
E-Mail: integration@dfb.de
www.dfb.de

DEUTSCHER TURNER-BUND E.V.

Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069/678 01-0
E-Mail: hotline@dtb-online.de
www.dtb-online.de



Impressum

HERAUSGEBER:

Bundesministerium des Innern
Alt-Moabit 101 D, 10559 Berlin
www.bmi.bund.de

Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
www.integrationsbeauftragte.de

BESTELLUNGEN BITTE AN:

Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
Mail: as@bk.bund.de
Fax: 030-18 400 1606

INHALT UND REDAKTION:

Institut Integration durch Sport und Bildung an der
Carl-von-Ossietzky Universität Oldenburg
Marie-Curie-Str. 1, 26129 Oldenburg
www.integration-durch-sport.com

AUTOREN:

Alexander Sobotta & Söhnke Vosgerau

GESTALTUNG UND PRODUKTION:

besscom AG, Berlin

BILDNACHWEIS:

Mustafa Akca: S. 21; Gerlinde Domininghaus: Titel und
S. 2, 35; Tobias Frick: S. 8; Institut Integration durch Sport
und Bildung: S. 2, 6, 7, 10, 11, 16, 17, 26, 27, 28, 30; Erol
Popova: S. 19; Alexander Sobotta: S. 23, 25, 29; picture
alliance: S. 2, 3, 11, 13, 15, 16, 17, 24, 26, 27; shutterstock:
S. 6, 7, 14, 18, 20, 22, 24; Getty Images: S. 31

STAND:

Juli 2013

DRUCK:

Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main