



Bewegung
als Investition
in Gesundheit

www.big-projekt.de

A large, stylized orange graphic of a hand holding a heart, positioned on the left side of the page.

newsletter

6. Newsletter – Sommer 2011

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den aktuellen Newsletter von „Bewegung als Investition in Gesundheit“ zu präsentieren. In dieser Ausgabe kommen in erster Linie Anwender des BIG-Ansatzes aus den verschiedenen Standorten zu Wort und berichten von ihren Erfahrungen bei der Umsetzung und dem derzeitigen Stand ihrer Projekte. Wir greifen damit Anregungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unseres letzten BIG-Workshops auf und möchten gleichzeitig einen wichtigen Prozess unterstützen, der sich derzeit in der BIG-Praxis entwickelt: die Vernetzung der BIG-Standorte untereinander, deren gegenseitige Beratung und Hilfe. Durch den fortlaufenden gegenseitigen Erfahrungsaustausch werden nicht nur Anregungen für die praktische Umsetzung des Projekts gegeben, sondern auch unsere Forschung zur Gesundheitsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen verbessert, deren Ergebnisse im Herbst 2011 mit dem BIG Manual wiederum der Praxis zur Verfügung stehen werden.

Herzliche Grüße

Ihr BIG-Team am Institut für Sportwissenschaft und Sport

Themen

1. Was ist **BIG**?
2. Wissenschaftliche Dissemination
3. Entwicklungen im **BIG**-Kompetenzzentrum
4. Der **BIG**-Workshop 2011
5. Ergebnisse eines Projektseminars zu **BIG**
6. Aktuelles aus dem Erlanger **BIG**-Projekt
7. Erprobung des **BIG** Manuals in Bayreuth
8. **BIG** Manual in Coburg
9. Projekt **BIGGER** in Bottrop
10. Aus den Schwimmkursen des ATV Frankonia
11. FIT (e) Frauen in Regensburg - ein Kooperationsprojekt hat sich bewährt
12. **BIGGER** 2011 im Landkreis Uecker-Randow
13. Sport für Frauen im Augustinviertel in Ingolstadt

1. Was ist BIG?

„Bewegung als Investition in Gesundheit: Das BIG-Projekt“ ist ein evidenzbasiertes Modellprojekt der Gesundheitsförderung, finanziert durch die BMBF-Präventionsforschung des Bundes. BIG hat in den letzten Jahren die Förderung von Bewegung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen (Frauen mit Migrationshintergrund, Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen oder Alleinerziehende) zunächst modellhaft in Erlangen, später bundesweit an verschiedenen Standorten, betrieben.

Mit diesem sowohl verhältnis- als auch verhaltenspräventiven Ansatz will BIG die Chancen dieser Frauen verbessern, an den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung teilzuhaben. Ein innovativer Aspekt liegt im systematischen und umfassenden Ansatz der Partizipation begründet. Die BIG-Aktivitäten werden in einer Kooperativen Planung gemeinsam mit Frauen in schwierigen Lebenslagen und anderen Experten aus den einbezogenen Settings geplant, umgesetzt und auch evaluiert.

Die nachhaltig abgesicherten Maßnahmen reichen von Bewegungsprogrammen, z. B. Fitnesskurse und Schwimmkurse über Bewegungsgelegenheiten, wie Frauenbadezeiten, Gesundheitsseminare bis hin zur Etablierung von Projektbüros vor Ort und Qualifizierung der Frauen zu Sportassistentinnen und Übungsleiterinnen.

Nach Ergebnissen aus qualitativen Interviews hat die Teilhabe an BIG zur individuellen Befähigung und Bemächtigung (Empowerment) der Frauen beigetragen. Projektbüroleiterinnen und Teilnehmerinnen der Kooperativen Planung äußern, dass sich der BIG-Ansatz auf ihre Selbstwirksamkeit und Kompetenzen ausgewirkt hat. Auch im Verhaltensbereich hat BIG Änderungen bewirkt und so u. a. zu vermehrten sozialen Kontakten beigetragen.

2. Wissenschaftliche Dissemination

Annika Frahsa

Internationale Anerkennung

BIG wurde von der Internationalen Sport und Kultur Assoziation (ISCA) im SANTE Projekt der Europäischen Union als Beispiel guter Praxis für gesundheitsförderliche körperliche Aktivität in das SANTE Handbuch aufgenommen. Das SANTE Projekt vereint 17 Partnerinstitutionen, die Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität in einem Modellprojekt der Sporteinheit der Europäischen Kommission gebündelt und verbreitet haben.



MOSE ELMENDORF

Name of the Organization Institute of Sport Science and Sport (ISS), Friedrich-Alexander-University Erlangen-Nuremberg

Name of the Practice **BIG project – Movement as investment for health**

Main Theme Empowering women through HEPA

Description of the practice Movement as an Investment for Health: The BIG Project is an evidence based model in health promotion funded by the German Ministry for Education and Research. The first trial of the project was conducted in 2005 in Erlangen with the aim to promote physical activity among women in difficult life situations (e.g. migrant women from different ethnic backgrounds, beneficiaries of state financial assistance, or single mothers). In 2008 the project transfer began, financed by the State Ministry of Environment, Public Health and Consumer Protection (referred to as BStM in Bavaria). Furthermore, model regions nation-wide were selected to test the transferability, funded by the Federal Ministry of Health (referred to as BfG/BfE). Nowadays the project is on going. The Institute of Sport Science and Sport, University of Erlangen-Nuremberg is involved in the development and steering of Germany's national action plan on healthy food and physical activity through various activities, most recently as speakers of the action plan's expert advisory groups on PA promotion in daily activities and on recommendations for physical activity levels that reflect the specific needs of different target groups most in need. BIG project aims at making full use of potential effects of physical activity by going beyond a bio-medical focus towards fundamental psychosocial and environmental functions of health promotion through physical activity.

How is the practice related to HEPA Within the project the following key-activities are used: assessment of policy options via semi-structured interviews with organizations; assessment of barriers and options for an active structure of lifestyle via interviews with women in difficult life situations; cooperative planning of activities to promote physical activity among women, together with women, local experts from different sectors, and local politicians; establishment of a steering committee to supervise and foster implementation and plan fulfilment. Particularly the project is offering exercise classes for a low price, with child care if needed, to achieve better health, health behaviour and social effects for the participating women (currently 17 classes with about 200 participants in Erlangen are involved). Thus, women-only indoor pool hours have been implemented with the aim to create new infrastructures for physical activity, currently visited by about 100 women per week. Furthermore, instructor seminars for women have been implemented in order to develop women's individual capacities as well as building social and political capacities for PA promotion with this target group. 17 women trained. Finally, Project Offices have established and integrated into locally existing infrastructures to build social and political capacities for PA promotion with women in difficult life situations. BIG combined behaviour-oriented activities with actions geared at structural changes. BIG overcame political barriers that inhibited women's access to sport facilities. It is sustainable through integration into local public administration and scaled-up to other regions in Germany (currently, 11 locations). Participation and empowerment, fostered through a cooperative planning approach, appeared to be the key of success for trust-building among women and ownership among so-called experts. BIG has been nominated good practice in the National Action Plan on Nutrition and Physical Activity, coordinated by the ministries of health and nutrition. The BIG approach has been disseminated by the federal ministry of health to other regions in Germany. Intervention studies show a positive result in the health and health behaviour of those who attended activity programmes. Some publications in scientific journals show the results of the research carry out on the project. The project got the second place at the 3rd Annual Health Prize of the International Sciences Conference (ISK) (2009) where were submitted a total of 126 projects. The judging panel emphasised that BIG carries multiple health benefits for participants, particularly in regard to equal health opportunities, the correlation between poverty and health, the consideration of gender specific aspects, and cultural circumstances. In addition, provides empowerment and capability leading to the development of ones own initiative.

64 SANTE HANDBOOK | SPORT ACTION NETWORK OF EUROPE 65

BIG ist auch neue Fallstudie guter Praxis der Weltgesundheitsorganisation WHO. Das EU-geförderte PHAN untersucht die Förderung körperlicher Aktivität bei sozial benachteiligten Gruppen. Die Erkenntnisse aus den ausgewählten Fallstudien werden in einen Bericht der WHO 2012 zu diesem Themenbereich einfließen.



Neue Publikationen

Frahsa A, Rütten A, Abu-Omar K, Wolff A (2011): Movement as Investment for Health: Integrated evaluation in participatory physical activity promotion among women in difficult life situations. *Global Health Promotion* 18, 31-33.

Rütten A, Frahsa A (2011): Bewegungsverhältnisse in der Gesundheitsförderung: Ein Ansatz zur theoretischen Konzeptualisierung mit exemplarischer Anwendung auf die Interventionspraxis. *Sportwissenschaft* 41(1), 16-24.

3. Entwicklungen im BIG-Kompetenzzentrum

Nora Hartwig

Überarbeitung des BIG Manuals in ihrer Endphase

Das BIG Manual ist ein Angebot des BIG-Kompetenzzentrums zum Projektmanagement. Es bietet eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur eigenständigen qualitätsgesicherten Umsetzung des BIG-Ansatzes in Kommunen und kann auf Nachfrage individuell an weitere Zielgruppen und Settings angepasst werden. Auf Wunsch können zudem ergänzende Beratungsleistungen des BIG-Kompetenzteams das Angebot komplettieren.

Im Sommer endet die Erprobung des BIG Manuals in den Bayerischen Partnerkommunen, so dass es im Herbst diesen Jahres in seiner finalen Version zur Verfügung gestellt werden kann. Zur praxisgerechten Optimierung des BIG Manuals liefern sowohl die Dokumente und Erfahrungen aus der Testphase in den Partnerkommunen als auch die darauf bezogenen Fokusgruppen und Experteninterviews zahlreiche Ergebnisse. Diese Ergebnisse werden im Sommer detailliert analysiert und in die Endversion des BIG Manuals eingearbeitet.



Erweiterung des Download-Bereichs für BIG-Partner

The image is a screenshot of a web form titled 'Login zum Downloadbereich'. It features two input fields: one for 'Benutzername:' and one for 'Password:'. Below these fields is a button labeled 'Login'. The form is set against a light grey background with a white border.

Im Rahmen der Anwendung des BIG Manuals wurde den BIG-Partnern eine Vielzahl von Arbeitshilfen an die Hand gegeben. Die Arbeitshilfen bieten sowohl Hintergrundinformationen zu Gruppen, Moderation, Integration und Übungsleiterschulungen als auch konkrete Formulare und Checkliste zur Dokumentation und Evaluation der Umsetzung des BIG-Ansatzes. Um allen BIG-Partnern einen elektronischen Zugang zu den Dokumenten zu verschaffen, wurde der Download-Bereich der BIG-Homepage (www.big-projekt.de) um einen Login für Partner ergänzt. Dieser Login wird vom BIG-Kompetenzteam per Email bereit gestellt.

The image is a screenshot of a webpage titled 'downloadbereich'. It lists various resources available for download. Under the heading 'Download zum BIG-Manual:', there are links for 'Anleitung zur Qualitätssicherung', 'Arbeitshilfen', and 'Arbeitshilfen - Checklisten'. Under the heading 'Manual Arbeitshilfen - weitere Formulare:', there are links for 'Kursanwesenheit', 'Maßnahmenkatalog', 'Maßnahmenkatalog Beispiel', 'Sitzungsteilnahme', 'Zielsetzung', 'Kurzfragebogen Russisch', 'Kurzfragebogen Türkisch', and 'Kurzfragebogen Deutsch'. The page has a light grey background with a white border.

4. Der BIG Workshop 2011

Andrea Wolff

Nachhaltigkeitssicherung und Vernetzung

Im März 2011 lud das Institut für Sportwissenschaft und Sport zum diesjährigen BIG-Workshop nach Erlangen ein. Ziel war eine weitere Vernetzung der Partner untereinander sowie ein intensiver Informations- und Erfahrungsaustausch.



Im Vorjahr ergab sich aus dem BIG-Workshop – ungeplant – eine Kooperation des Sportamts Erlangen mit dem SportService der Stadt Nürnberg, sowie der Gleichstellungsstelle Bamberg bei der Ausbildung zur „Sportassistentin interkulturell“. Auch die im Zuge des Projekts BIG Manual neu hinzugekommenen Standorte Bayreuth und Coburg tauschen ihre Erfahrungen untereinander aus und beraten sich mit den Projektbeteiligten in Erlangen. Wir möchten seitens des ISS diese Entwicklung hin zur Vernetzung mit dem Workshop aufgreifen und die isolierteren Standorte davon profitieren lassen. Erfreulich war dieses Jahr auch die starke Präsenz des Programms „Integration durch Sport“ des Bayerischen Landessportverbands, da eine Beteiligung von Sportvereinsvertretern auf einem ganztägigen Workshop in der Regel nicht möglich ist und somit die wichtige Perspektive des organisierten Sports dennoch vertreten war.

Folgende Themen wurden im Vorfeld von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vorgeschlagen und auf dem Workshop gemeinsam in Arbeitsgruppen in Form eines „World Café“ diskutiert:

- Projektkoordination und Einbindung von Kooperationspartnern
- Nachhaltige Weiterführung des Projekt und die Möglichkeit der Übertragbarkeit auf Sportvereine
- Rolle der Moderation im partizipativen Planungsprozess und Konzipierung von Angeboten in kooperativer Planung
- Wege zur Zielgruppenenerreichung



Zu Beginn berichteten die Projektkoordinatoren aus den Standorten Bayreuth, Bottrop/Gelsenkirchen, Coburg, Erlangen, Ingolstadt, Neustadt, Nürnberg, Regensburg (FIT) und Uecker-Randow vom Stand der jeweiligen Projekte vor Ort und den Herausforderungen, mit denen sie aktuell konfrontiert sind. Es zeigte sich, dass die Überführung der wissenschaftlichen Modellprojekte BIG, BIGff und BIGGER(T) in die nachhaltige Praxis der Gesundheitsförderung vor Ort – trotz ihrer erfolgreichen Arbeit – immer wieder eine Herausforderung darstellt. Während an manchen Standorten vor allem die Finanzierung der Stelle der Projektkoordination ein Problem darstellt, kann diese in anderen Städten durch Planstellen abgedeckt werden. Selbst

für die Finanzierung von Zuschüssen zur Bereitstellung der Kurse in der Größenordnung von 2000 Euro im Jahr ist es oft schwer, Sponsoren zu finden.

Ergebnisse

Die Teilnehmenden kamen zu dem Ergebnis, dass es bezüglich der Projektkoordination wichtig ist, nicht als Einzelperson zu handeln, sondern stets mit dem Rückhalt einer Institution (Sportamt, Oberbürgermeister) zu agieren. Im Umgang mit Kooperationspartnern ist der persönliche Kontakt über gemeinsame Gespräche von Bedeutung, nicht zuletzt, um Konkurrenzgedanken im Vorfeld aus dem Weg zu räumen und Aufgaben gleichmäßig zu verteilen. Besonders wichtig, auch in Bezug auf die Absicherung der Nachhaltigkeit, ist eine Kooperation mit der Politik vor Ort.

Eine Übertragung der Angebote des Projekts auf Sportvereine erscheint dagegen keine Option für deren nachhaltige Absicherung darzustellen. Die enge Zusammenarbeit mit Sportvereinen erweist sich nicht zuletzt in Bezug auf die Qualifizierung der betroffenen Frauen zu Übungsleiterinnen als ein wichtiger Faktor zur Bewegungsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen, allerdings bedarf die Integration der Zielgruppe in den vereinsorganisierten Sport eines längeren Prozesses, der nachhaltig durch eine BIG-Koordinationsstelle unterstützt werden muss.

In Bezug auf die Moderation von partizipativen Planungsgruppen betonten die Workshop-Teilnehmenden die Wichtigkeit, sich auf den organisatorischen Ablauf und die Aufgabenverteilung zu konzentrieren, damit die Moderatorinnen und Moderatoren nicht den Großteil der Aufgaben selbst übernehmen. Wichtig erschien auch die Einplanung von Feedback-Runden mit allen Beteiligten, besonders nach jeder Kursrunde.

Beim Thema Zielgruppenerreichung kamen die Teilnehmenden zu dem Ergebnis, dass hier die aufsuchende persönliche Ansprache, Mund-zu-Mund-Propaganda und eine intensive persönliche Kontaktpflege von entscheidender Bedeutung sind. Flyer können bei der persönlichen Ansprache Informationen „an die Hand geben“ und wirken dabei unterstützend. Eine besondere Herausforderung ist die Gewinnung von kaum organisierten und isoliert lebenden Frauen. Gemeinsam wurden für diese Zielgruppe zahlreiche Ideen für Wege zusammengetragen, an diese Frauen heran zu kommen.

Die Mehrheit der Teilnehmenden wünschte sich einen höheren Bekanntheitsgrad des BIG-Projekts in der Öffentlichkeit, um vor Ort mehr Wertschätzung und Unterstützung in der Projektarbeit zu erhalten. An die wissenschaftliche Projektkoordination des ISS wurde die Bitte heran getragen, die Werbung für das Projekt zu verbessern und zudem bei Bedarf auch vor Ort mit Projektpräsentationen zu unterstützen. Die Verbesserung des Marketings wird künftig eine der Aufgaben des BIG-Kompetenzzentrums werden.



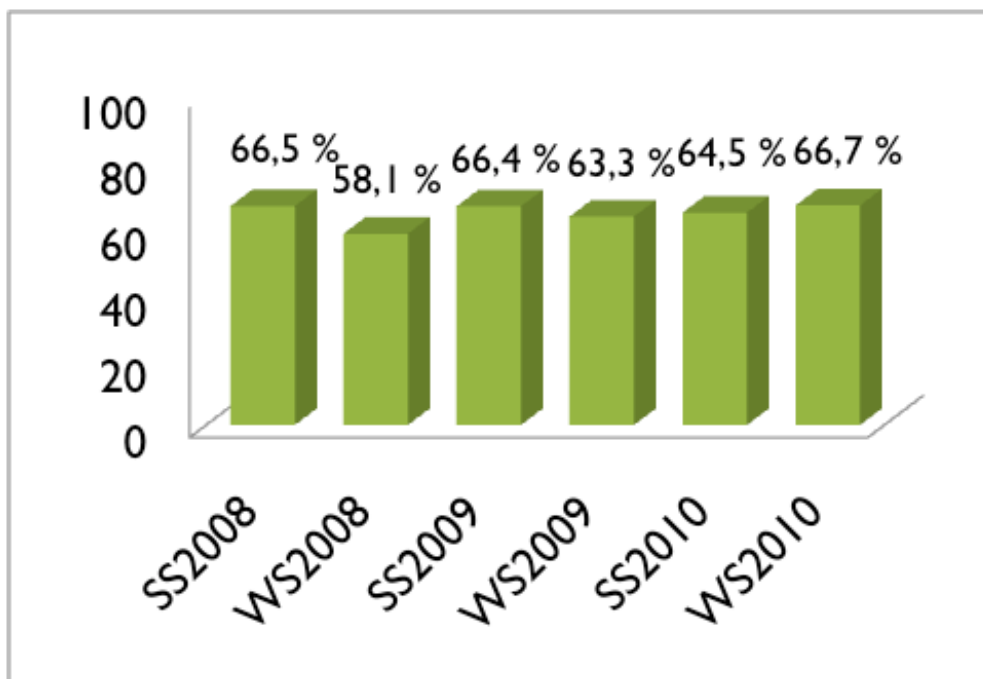
5. Ergebnisse eines Projektseminars zu BIG

Pia Ascherl, Michael Dieck, Alena Sitkovich, Polina Morimoto

Im Zuge des Masterstudiengangs „Physical Activity and Health“ führt derzeit eine Gruppe von vier Studierenden seit Oktober 2010 ein Projektseminar am ISS Erlangen durch, in dem Sie die Bindung und Zielgruppenerreichung des BIG Projektes in Erlangen evaluieren. Hierzu wurden Teilnehmerlisten der Kurse und anonyme Fragebogendaten aus einer Teilnehmerbefragung des Sportamts Erlangen herangezogen und mit einem Statistikprogramm ausgewertet.

Bindung

Ausgangspunkt für die Untersuchung war die Frage, ob es bei den Frauen, bedingt durch kulturelle oder religiöse Unterschiede, auch Unterschiede in der Bindung an die BIG Kurse gäbe. Mit Bindung ist die Anzahl der von den Frauen tatsächlich besuchten Kursstunden eines Bewegungskurses gemeint, welche über 6 Semester von 2008 bis 2010 mit Hilfe der vorhandenen Teilnehmerlisten errechnet wurde. Dabei konnten keine Unterschiede in Bezug auf den kulturellen bzw. religiösen Hintergrund bei den Frauen festgestellt werden. Dagegen zeigte sich für BIG ein erfreuliches Ergebnis: in der Literatur werden durchschnittliche Teilnehmerraten von ca. 50 % für Sport- und Fitnesskurse angegeben, die BIG Kurse hingegen erreichten eine überdurchschnittlich gute Rate von 62,9 %. Wie der folgenden Grafik entnommen werden kann, blieben diese Bindungsraten weitgehend stabil über den Untersuchungszeitraum.



Durchschnittliche Bindungsraten an die BIG-Kurse zwischen dem Sommersemester 2008 bis zum Wintersemester 2007

Unterschiede in der Bindung zeigten sich zwischen Wasserangeboten (Schwimmkurse, Aquafitness), deren Rate durchschnittlich bei 67 % lag, die Rate für die Nicht-Wasserangebote (Gymnastik, Tanzen) hingegen nur bei 54 %, was aber dennoch über dem Richtwert liegt.

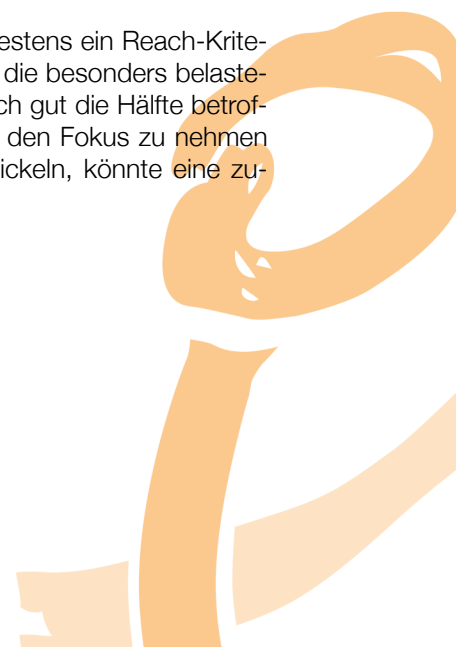
Zielgruppenerreichung

Die untersuchte Stichprobe ist mit 65 bzw. 78 Fragebögen leider zu gering um eine aussagekräftige statistische Datenanalyse durchführen zu können, aber die Ergebnisse geben zumindest einen Trend wieder, der für BIG interessant sein könnte. Erfreulich bei der Auswertung der anonymen Befragung war das Ergebnis, dass die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Kursangebot und den Kursleiterinnen für die vorliegenden Jahre 2009 und 2010 in Erlangen weit über 90 % lag. Die Teilnehmerinnen der BIG-Angebote setzten sich in beiden Jahren zu 2/3 aus ausländischen Staatsbürgern zusammen, muslimische Frauen stellten mit 32,2 % bzw. 38,6 % die größte Gruppe bei der Religionszugehörigkeit. Bei einer genaueren Betrachtung der Ergebnisse fallen die geringen absoluten Zahlen für Arbeitslose, Alleinerziehende und Frauen, die Hilfe vom Staat beziehen auf. Besonders erfolgreich ist BIG bei der Einbindung von Frauen mit schwierigem Migrationshintergrund (80,0 % und 73,1 %), wobei insgesamt eher Frauen mit höheren Bildungsabschlüssen erreicht werden, bildungsferne Frauen mit 19 % und 28,6 % dagegen weniger vertreten sind.

	Anzahl 2009	Prozent 2009	Anzahl 2010	Prozent 2010
alleinerziehend	3	5,3%	7	11,1%
Niedriger Bildungsstatus	12	19,0%	20	28,6%
arbeitslos	5	8,5%	9	12,9%
Sozialhilfe/Hartz IV Empfänger	3	4,8%	6	8,8%
Niedriges Einkommen	25	54,3%	32	66,7%
Schwieriger Migrationshintergrund	52	80,0%	57	73,1%
Mind. 1 Reach-Kriterium erfüllt	57	87,7%	67	85,9%
Mind. 2 Reach-Kriterien erfüllt	30	46,2%	37	47,4%
Total N	65	65	78	78

Zielgruppenerreichung für das BIG-Projekt in Erlangen für die Jahre 2009 und 2010

Die allgemeine Zielgruppenerreichung von BIG in Erlangen für Frauen, die mindestens ein Reach-Kriterium erfüllen, ist mit annähernd 90 % für beide Jahre sehr gut. Nimmt man nun die besonders belasteten Frauen, die mindestens zwei Reach-Kriterien erfüllen, so sind davon nur noch gut die Hälfte betroffen. Diese besonders schwer erreichbaren der sozial benachteiligten Frauen in den Fokus zu nehmen und gegebenenfalls besondere Werbemittel und Zielgruppenaktionen zu entwickeln, könnte eine zukünftige Aufgabe des BIG-Projekts werden.



6. Aktuelles vom Erlanger BIG-Projekt

Zsuzsanna Majzik

Im Wintersemester 2010/2011 wurden im Rahmen des BIG-Projekts insgesamt 17 Kurse mit 215 Teilnehmerinnen durchgeführt. Es wurden acht Schwimm- bzw. Aquafitnesskurse und neun Gymnastik- und Tanzkurse angeboten. Neben dem Kursprogramm hatten interessierte Frauen auch die Möglichkeit an mehreren Frauenfrühstücken und Planungstreffen teilzunehmen.

Der Schwerpunkt der Arbeit bildeten in diesem Jahr die Ausweitung der BIG-Angebote im Stadtteil Büchenbach und die Durchführung der jährlichen Evaluation. Als Ergebnis der Planungen in Büchenbach konnten dort zum aktuellen Sommersemester drei Kurse neu geschaffen werden, die überwiegend von den Frauen sehr gut angenommen werden.

Die Angebote wurden auch in diesem Jahr anhand einer schriftlichen Befragung der Teilnehmerinnen seitens des Sportamts evaluiert, die Fragebögen wurden von Student/innen des Instituts für Sportwissenschaften und Sport (ISS) ausgewertet. Als Hauptergebnis kann festgehalten werden, dass konstant ca. 90 % der Teilnehmerinnen der BIG-Zielgruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen zuzurechnen sind und dass die Teilnehmerinnen mit den Kursen, Rahmenbedingungen und den Übungsleiterinnen sehr zufrieden sind.

Ende Februar begann das aktuelle Sommersemester. Es wurden 17 Kurse in drei Stadtteilen (Anger, Bruck, Büchenbach) gestartet. Die Schwimmkurse sind wie immer voll, es existiert eine lange Warteliste. In einigen Tanz- und Gymnastikkursen sind noch Plätze frei, die Teilnehmerzahlen vom vergangenen Semester werden aller Voraussicht nach wieder erreicht oder sogar übertroffen.

Die Mitarbeiterinnen sind stolz darauf, dass als Ergebnis der im Rahmen von BIG durchgeführten Ausbildung zur Interkulturellen Sportassistentin drei langjährige BIG-Kursteilnehmerinnen nun selbst Kurse leiten.

Neu im Angebot ist ein Kurs in dem das Fahrradfahren erlernt werden kann. Damit konnte einem großen Wunsch vieler Frauen entsprochen werden. Zudem sind die „Nordic-Walking“ und „Fettburner“ Kurse neu und sehr gut besucht. Der Nordic-Walking Kurs, der von einer der zur Übungsleiterin ausgebildeten ehemaligen BIG-Teilnehmerin geleitet wird, spricht vor allem ältere muslimische Frauen an. Die Frauenbadezeit findet weiterhin wöchentlich mit hohen Besucherzahlen statt.

Im aktuellen Sommersemester hat eine Ausbildung zur Übungsleiterin Breitensport C unter der Federführung der Bayerischen Sportjugend Bezirk Mittelfranken stattgefunden, die von acht Teilnehmerinnen des BIG-Projekts erfolgreich absolviert wurde.

Die Beschäftigungssituation von Frau Isik (Projektmitarbeiterin aus der Zielgruppe) konnte zufriedenstellen gelöst werden. Dankenswerter Weise ist sie weiterhin beim TV 1848 Erlangen e.V. beschäftigt und kann in der Weise dauerhaft am Projekt mitwirken.

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen ist Zsuzsanna.Majzik@stadt.erlangen.de.



7. Erprobung des BIG Manuals in Bayreuth

Gerhard Eggert

Durch die Teilnahme an dem Gesundheitsprojekt BIG Manual erhielt die Stadt Bayreuth die Chance, den in Erlangen erfolgreich erprobten BIG-Ansatz unter wissenschaftlicher Begleitung des Instituts für Sportwissenschaften und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg umzusetzen. Bayreuth übernahm unter der Koordination des Leiters des Amtes für Integration und soziale Projekte, Herrn Gerhard Eggert und der Projektkoordinatorin, Frau Alexandra Wolf die Vorreiterrolle in Bayern bei der durch das Manual begleiteten Realisierung.

Das Gesundheitsförderungsprojekt richtet sich ausschließlich an Frauen, die entweder finanziell nicht in der Lage sind, teure Mitgliedsbeiträge in Vereinen zu zahlen oder die z. B. Berührungsängste oder Sprachbarrieren haben, sowie an alle Frauen mit geringem Einkommen, Hartz IV-Empfängerinnen, Migrantinnen mit Migrationshintergrund und Alleinerziehende. Das BIG-Projekt wendet sich also den Frauen zu, die durch verschiedene Barrieren davon abgehalten werden, sich sportlich zu betätigen. An erster Stelle steht dabei der gesundheitliche Aspekt. Die am Kurs teilnehmenden Frauen profitieren aber auch anderweitig: sie sollen Selbstvertrauen entwickeln und soziale Kontakte knüpfen.



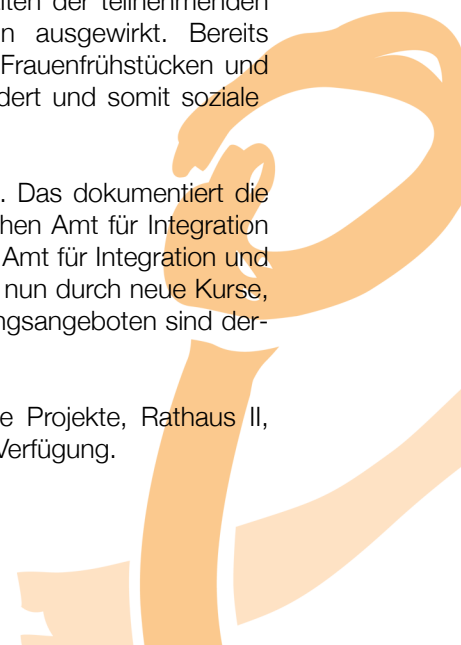
BIG Teilnehmerinnen in Bayreuth mit Oberbürgermeister Dr. Hohl (rechts) und den Koordinatoren Hr. Eggert und Fr. Wolf (links)

Am 22. Februar 2011 wurde das Gesundheitsprojekt mit insgesamt drei Kursen – Gymnastik, allgemeines Schwimmen und Schwimmen lernen – gestartet. Wegen der großen Nachfrage wurde nach einigen Wochen ein weiterer Kurs „Schwimmen lernen“ eingerichtet. Über 40 Frauen, die sich bislang nicht bzw. wenig oder nicht regelmäßig sportlich betätigt haben, nahmen bereits in der ersten Kursphase an dem Sportprogramm der Stadt Bayreuth teil. Das BIG-Projekt hat sich neben dem gesundheitsfördernden Aspekt auch positiv auf das Sozialverhalten der teilnehmenden Frauen ausgewirkt. Bereits

durch die gemeinsame Planung, durch gemeinsame Treffen im Rahmen von Frauenfrühstücken und schließlich durch die Sportkurse selbst wurde der Dialog untereinander gefördert und somit soziale Beziehungen geknüpft. Freundschaften sind dadurch entstanden.

Das BIG-Projekt schließt in Bayreuth eine Lücke in der Gesundheitsförderung. Das dokumentiert die große Nachfrage nach den Gesundheitsangeboten. Derzeit sind beim städtischen Amt für Integration und soziale Projekte über 100 Frauen für Sportkurse registriert. Das städtische Amt für Integration und soziale Projekte führt deshalb die bestehenden Kurse weiter und ergänzt diese nun durch neue Kurse, wie Rückengymnastik, Pilates und Nordic Walking. In den nun sieben Bewegungsangeboten sind derzeit 80 Frauen aktiv.

Für weitere Fragen und Auskünfte steht das Amt für Integration und soziale Projekte, Rathaus II, Dr.-Franz-Straße 6, 95445 Bayreuth, Telefon: 0921/25-1121 oder 25-1119 zur Verfügung.



8. BIG Manual in Coburg

Rainer Klein

Im September 2010 wurde im Sozialsenat der Stadt Coburg die Umsetzung des BIG-Projekts in Coburg beschlossen, um mit Hilfe des BIG-Ansatzes eine stärkere Vernetzung zwischen den Zielgruppen zu erreichen. Dem Beschluss gingen mehrere interne Abstimmungsgespräche zwischen der Stelle für Integration, der Gleichstellungsbeauftragten und dem städtischen Sportamt voraus.

Um die Realisierung des Projekts BIG in Coburg zu ermöglichen, erfolgte die verantwortliche Angliederung an die Stabsstelle Integration im Sozialreferat. Die beiden Mitarbeiterinnen des Bildungsbüros wurden von Anfang an in die Planung und in die Umsetzung des Projektes BIG mit einbezogen. Um das Projekt auf breiterer Basis zu koordinieren, wurde eine Steuerungsgruppe gebildet, für die eine Vertreterin eines Moscheevereines und die Mitarbeiterin einer Migrationserstberatung gewonnen werden konnten.

Die Planung und Umsetzung der Maßnahmen soll in einer kooperativen Planungsgruppe unter Beteiligung von Frauen mit Migrationshintergrund und deutschen Frauen in schwierigen Lebenslagen erfolgen. Zur Mitarbeit in der Planungsgruppe wurden Vertreter aus dem Stadtrat (zweiter Bürgermeister und Stadträte), Migrantinnen, Mitarbeiterinnen (Bildungsbüro, Gleichstellungsstelle) und Mitarbeiter (Sportamt) aus der Verwaltung und die Mitarbeiterin aus Migrationserstberatung des Caritasverbandes eingeladen.

Die erste Planungssitzung fand Mitte November 2010 in den Räumen des Coburger Bildungs- und Kulturverein e.V. statt. Die Teilnehmenden erhielten Gelegenheit, sich über das Projekt zu informieren und auszutauschen. Es wurde beschlossen, mehr Zeit bis zur nächsten Sitzung zur Kontaktaufnahme mit Frauen der Zielgruppe einzuplanen. Bei der zweiten Sitzung der Planungsgruppe Mitte Januar 2011 war durch Einbeziehung von Leitpersonen und Multiplikatorinnen die Beteiligung sehr gut: es nahmen ca. 20 Frauen teil, überwiegend mit türkischen Wurzeln. Inhaltlich wurde von den Anwesenden in erster Linie Bedarf gesehen, Themenbereiche abseits von Sport- und Bewegungsangebote zu diskutieren. Es wurde die Idee geboren, ein Frauenfrühstück ins Leben zu rufen, das unabhängig vom inhaltlichen Schwerpunkt von BIG Themen behandeln soll, die bei den Teilnehmerinnen aktuell stärker im Vordergrund stehen.

Ein solches Frauenfrühstück wird nun von der Mitarbeiterin der Migrationserstberatungsstelle des Caritasverbandes organisiert. An diesen nun regelmäßig am ersten und dritten Mittwoch stattfindenden Frauenfrühstücken nehmen außerdem die beiden Mitarbeiterinnen des Bildungsbüros abwechselnd teil. Die für die Organisation nötigen zeitlichen Ressourcen konnten durch den Caritasverband aufgrund der finanziellen Förderung der Stadt Coburg des „Interkulturellen und interreligiösen Dialogs“ bereit gestellt werden. Durch diese Stelle erfolgte auch die Vernetzung zur Steuerungsgruppe im Projekt BIG und mit dem Integrationskonzept für die Stadt Coburg.

Anfang Mai 2011 wurde aus dem Kreis der am Frauenfrühstück teilnehmenden Frauen wieder der Wunsch nach einem Treffen zum Projekt BIG geäußert. Ende Juni 2011 wird nun zur dritten Sitzung der Planungsgruppe eingeladen, dies mal mit neuen Teilnehmern wie z. B. dem Vertreter des Stadtverbandes der Sportvereine und ein Mitarbeiter aus dem Sportamt. Das von Anfang an signalisierte Interesse am BIG-Projekt und an der Umsetzung von Bewegungsangeboten wurde in der Zwischenzeit durch eine schriftliche Befragung bei betroffenen Frauen tiefer erhoben. Die in den ausgefüllten Fragebögen geäußerten Bedürfnisse lassen erwarten, dass die weitere Umsetzung des BIG-Projekts den Wünschen und Interessen der Frauen entspricht.

Ansprechpartner für weiterführende Informationen in Coburg ist Rainer Klein unter Rainer.Klein@coburg.de.

9. Projekt BIGGER in Bottrop

Tanja Eigenrauch

Fortführung des Projekts nach Beendigung der Förderung

Die Laufzeit des Projekts BIGGER(t) in Bottrop endete im Dezember 2010 und damit die Trägerschaft durch die RAA des Referats Migration.

Beteiligte Kooperationspartner, Institutionen, Zielgruppenfrauen und durch das Projekt ausgebildete Übungsleiterinnen setzten sich für eine Weiterführung von BIGGER(t) ein und planten gemeinsam mit der Projektkoordinatorin einen Transferworkshop im November 2010 mit dem Ziel, Projektstrukturen, -netzwerke sowie Bewegungsmaßnahmen über Projektende hinweg aufrecht zu erhalten.

Vorrangiges Ziel des Transferworkshops war es, einen Steuerungskreis zu bilden, der weitestgehend die Aufgaben der Projektkoordinatorin übernimmt. In Planung war, den Steuerungskreis als projektsicherndes Gremium in 2011 selbstständig weiterarbeiten zu lassen unter der Moderation und Beratung der bisherigen Projektkoordinatorin.

Mit zehn Steuerungskreismitgliedern, darunter eine Zielgruppenfrau und drei Übungsleiterinnen, konnte die Arbeit Anfang 2011 erfolgreich aufgenommen werden. Bisher fanden zwei Steuerungskreistreffen im Februar und April statt. Nächster Termin erfolgt im Mai.

Vornehmlich arbeiten derzeit die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Steuerungskreises an einem „Projektleitbild“, das von allen getragen werden kann und die sich ergebenden Aufgaben von den Mitgliedern bewältigt werden können. Durch anstehende Projektanträge zur Weiterfinanzierung und der damit verbundenen Notwendigkeit der Übernahme durch einen Träger, berät sich der Steuerungskreis zudem mit zwei interessierten Institutionen. Ein Ergebnis wird bis zum Sommer erwartet.

Die „praktische“ Fortführung des Projekts betreffend, laufen von den in 2009 und 2010 implementierten Bewegungsmaßnahmen acht Bewegungsangebote weiter: vier Standorte sind mangels Finanzierung weggefallen, ein Standort ist hinzugekommen. Die sieben ausgebildeten Übungsleiterinnen führen die oben genannten Bewegungsangebote weiterhin durch, konnten sich aber zum Teil auch anderen Vereinen und Institutionen mit ihrer Tätigkeit als Übungsleiterin anschließen.

Ansprechpartnerin für weiterführende Informationen in Bottrop ist Tanja Eigenrauch unter eigenrauch@big-projekt.de.



10. Aus den Schwimmkursen des Sportvereins ATV Frankonia

Jana Nigrinova

Die Schwimmkurse des Sportvereins ATV Frankonia e. V. in Nürnberg entstanden im Jahr 2009 im Rahmen des Transferprojekts „Bewegung als Investition in Gesundheit“ (BIGff) des Instituts für Sportwissenschaft und Sport und des Programms „Integration durch Sport“ des Bayerischen Landessportverbands. Das sportliche Angebot richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die nur wenig Möglichkeiten haben, in öffentlichen Bädern Schwimmen zu lernen oder ihren Hobbys nachzugehen. Es nehmen vorwiegend muslimische Frauen teil, aus diesem Grunde sind Männer von diesem Sportangebot ausgeschlossen. Die Schwimmkurse finden Sonntag nachmittags statt. Für die muslimischen Teilnehmerinnen ist es wichtig, dass die Schwimmhalle von Außen nicht einsehbar ist. Deshalb werden bei der Durchführung der Kurse die Fenster vollständig abgedeckt.



Der ATV Frankonia bietet einen Kurs für Nichtschwimmerinnen bzw. Anfängerinnen ab 14.00 bis 15.00 Uhr und einen Kurs für die Fortgeschrittenen ab 15.30 bis 17.00 Uhr an. Für beide Teilnehmergruppen findet ab 15.00 Uhr eine 30 Minuten dauernde Aquagymnastik statt. Beide Kurse erstrecken sich über 10 Einheiten für 54 Euro und werden drei Mal im Jahr durchgeführt. Zwei Kurse finden im Zeitraum Frühling/Sommer statt und der dritte startet regelmäßig im Herbst.

Der Anfängerschwimmkurs ist für Frauen bestimmt, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse im Schwimmen haben, sowie für Wiedereinsteiger. Im Vordergrund steht hier vor allem Wassergewöhnung und Wasserbewältigung. Manche Teilnehmerinnen verhalten sich aufgrund ihrer früheren schlechten Erfahrungen sehr ängstlich, daher muss diese Angst für das weitere Lernen zunächst abgebaut werden. Mit Gleitübungen und Schweben lernen sie den Auftrieb des Wassers für die aufbauenden Bewegungen zu nutzen. Der weitere Fokus liegt im Erlernen des Beinschlages und Armzuges für das Brustschwimmen, sowie die Koordination der Arm- und Beinbewegungen. Ein Schwerpunkt in diesem

Grundkurs liegt auf der richtigen Atmung. Das Ziel des Kurses besteht nicht nur im Erlernen des Brustschwimmens über eine Distanz von 20 m, sondern auch in der Vermittlung von Spaß an der Bewegung im Wasser und dem Knüpfen von neuen sozialen Kontakten.

Der Kurs für die Fortgeschrittenen richtet sich an Schwimmerinnen, die bereits einen Grundkurs belegt haben und daher das Brustschwimmen sicher beherrschen oder diejenigen, die schon Vorerfahrungen besitzen. Hier wird der Schwerpunkt mehr auf die Technikverbesserung und Stabilisierung gelegt. Je nach Können der Gruppe bzw. der einzelnen Teilnehmerinnen werden auch andere Schwimmtechniken gelehrt. Besonderes Interesse äußern manche Schwimmerinnen für die Kraultechnik und den Rückenkraul.

Der praktizierte Vermittlungsweg bei beiden Kursen ist die Methode der Nachahmung. Dies hat sich vor allem bei Frauen mit wenig Sprachkenntnissen als praktikabel erwiesen. Wichtig ist es, den Teilnehmerinnen die Schwimmtechnik in der Theorie so verständlich wie möglich zu vermitteln, dadurch wird die Umsetzung in der Praxis einfacher.

Probleme ergeben sich vor allem darin, bei Ausfall der Übungsleiterin Vertretungskräfte zu finden. Aufgrund der Tatsache, dass die Schwimmkurse am Sonntag nachmittags stattfinden, ist es manchmal schwer, eine Vertretung zur Verfügung zu stellen. Ein weiterer schwieriger Faktor ist die große Anzahl der Teilnehmerinnen im Anfängerkurs jeweils im Herbst und Frühjahr. Der individuelle Zugang zu den einzelnen Frauen im beschränkten Bewegungsraum im Wasser (die Anfänger sammeln sich gerne am Beckenrand) wird dadurch sehr schwer. Um dies zu verbessern, müsste die Teilnehmerzahl begrenzt und ein zusätzlicher Kurs angeboten werden.

Insgesamt haben sowohl die Teilnehmerinnen als auch die Übungsleiterin viel Spaß an den Kursen. Besonders dieser multikulturelle Hintergrund stellt eine besondere Anziehungskraft dar.

Ansprechpartnerin für weitere Informationen ist Stefanie Dippold unter sdippold@atv-frankonia.de.



11.FIT(e) Frauen in Regensburg - Sportliches Kooperationsprojekt hat Bewährung bestanden

Adolfine Schade, Tabea Gutschmidt

Aus BIG wird FIT

Von März bis Dezember 2008 fand der Transfer des BIG-Projektes der Universität Erlangen auf Regensburg statt. Hier wurde es an die Bedürfnisse der Bürgerinnen angepasst und in „FIT Regensburg-Frauenintegration durch Sport mit Spaß“ umgewandelt.

Im Stadtbereich ist das Interesse für FIT sehr hoch. Daher konnten auch weitere Netzwerkpartner (Amt für Stadtentwicklung, AWO Familienzentrum Humboldtstraße (entstanden aus Sozialer Stadt), Beratungsstelle für Alleinerziehende der Diakonie, Familienzentrum Nord-SAK e.V., Gesundheitsamt-Landratsamt Regensburg, Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Integration durch Sport/BLSV, Interkulturelles Zentrum der Katholischen Jugendfürsorge, Stadtteilprojekt Burgweinting, Stärken vor Ort und die Regensburger Badebetriebe) für die Planung und Koordinierung des Projektes gewonnen werden. In den Jahren 2009 und 2010 unterstützte die Sozial- und Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg den Aufbau von FIT Regensburg.

Seit 2009 kommt zwei- bis dreimal im Jahr ein Flyer mit etwa zehn neuen Bewegungsangeboten heraus. Dieser Erfolg weist auf den großen Bedarf an Sportprojekten dieser Art und die Beliebtheit von FIT hin. Ein weiteres Plus ist die Kinderbetreuung: Frauen können gleichzeitig ihre Kinder mitbringen, die von pädagogisch geschulten Kräften gut betreut werden. Derzeit läuft das Kursangebot 2011-1. Jede Interessentin kann sich über das Kursangebot im Internet informieren unter www.landkreis-regensburg.de.

FIT bringt mehr Bewegung ins Leben

In Regensburg leben sozial Benachteiligte nicht nur in einem, sondern in verschiedenen Stadtteilen. Deshalb ist es den Kooperationspartnerinnen wichtig, die Bewegungsangebote nicht nur in einem Stadtviertel durchzuführen, sondern Angebote in verschiedenen Stadtteilen zu schaffen. Allerdings sollte der Fokus auf sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen dabei nicht verloren gehen. Mit Angeboten wie Step-Aerobik, Fahrradkurs, Schwimmkurs und Badetag für Frauen, Frauenfußball, Fitness mit Musik, Yoga usw. stellen die Veranstalterinnen seit 2009 ein breites Angebot für die Teilnehmerinnen auf, das zudem kostengünstig Sport in der gewohnten Umgebung bietet.

Nach einiger Zeit soll die neu entstandene Sportgruppe in einen Verein überführt werden. Zu den Zielen zählt auch, die Frauen mit dem System der Sportvereine vertraut zu machen.

Freude an Bewegung und Gemeinschaft mit anderen, Annäherungen zwischen Kulturen und der Abbau von Vorurteilen durch gemeinsamen Sport ist den Veranstaltern sehr wichtig.

Deshalb gelten die Kursangebote als Schnupperkurse



Fit mit Spaß - Interkulturelles Zentrum Regensburg

und sind für 1,50 Euro pro Stunde und Teilnehmerin auch für Frauen mit wenig Einkommen zu tragen. Den Frauen die Möglichkeit geben Sport zu treiben, gleichzeitig aber auch klar zu machen, dass das, was Sie tun, Wert hat, wird durch die symbolischen 1,50 Euro bewusst gemacht. Dass die FIT-Programme weitaus höhere Kosten verursachen, zeigt ein jährliches Defizit. Leider brachte eine aktive Sponsorensuche für 2011 diesbezüglich bisher nicht den erhofften Erfolg.



Salsa-Kurs - Diakonie Regensburg

Informationen:

http://www.landkreis-regensburg.de/DynDox/780A4873-9868-449D-B9B4-1692A0960AD9/FIT%20011-1_Flyer_neu.pdf



12.BIGGER 2011 im Landkreis Uecker-Randow

Gudrun Pechstein

Für das Jahr 2011 erhielten wir die Förderzusage des Landesamtes für Gesundheit und Soziales Mecklenburg-Vorpommern. Somit können wir, der Kreissportbund Uecker-Randow e.V. als Träger des Projekts, auf die Erfolge von 2008 bis 2010 aufbauen.

Im September 2011 wird voraussichtlich in Mecklenburg-Vorpommern eine Gebietsreform stattfinden und aus den Landkreisen Uecker-Randow, Ostvorpommern, Greifswald und Teilen von Demmin entsteht ein neuer Großkreis. Aus diesem Grund haben wir uns als Ziel gesetzt, das BIG-Projekt auch über die Grenzen des Uecker-Randow-Kreises im künftigen Großkreis bekannt zu machen.

Inzwischen haben wir bereits die ersten Erfolge erzielt. So konnten wir in der Gemeinde Eichhof gemeinsam mit der dort ansässigen Integrativen Kindertagesstätte „Spatzennest“ eine Gruppe „Eltern-/Großeltern-/Kindturnen“ aufbauen. Die Turnhalle der ehemaligen Grundschule stellt uns der Sportverein Eichhof e.V. kostenlos zur Verfügung. Inzwischen sind die Kinder mit ihren Eltern, manchmal auch mit den Großeltern, jede Woche eine Stunde sportlich aktiv. Seit März sind die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern/Großeltern Mitglied im Sportverein Brohmer Berge e.V. (Reiten und Voltigieren) und können somit auch die Angebote des Vereins, wie z.B. das Reiten, nutzen.

Eine weitere allgemeine Sportgruppe ist in Ferdinandshof entstanden, bei der gleich zu Beginn die Teilnehmenden als Mitglieder in den „Sportverein Grün-Weiß 47 Ferdinandshof e.V.“ integriert wurden. Der Sportverein hat unser Vorhaben von Anfang an unterstützt.

Zwei Sportgruppen (50-Plus und Yoga/Entspannung) haben wir seit März in Wolgast (Ostvorpommern) gemeinsam mit dem Kreissportbund Ostvorpommern und dem „Sportclub Wolgast e.V.“ aufgebaut. Die Altersstruktur ist wie in allen Gruppen gemischt, ebenso die soziale Struktur. Im September soll noch eine weitere Gruppe folgen, hier sollen vor allem „einsame“ Menschen angesprochen werden, die kaum noch Kontakte zu anderen pflegen.

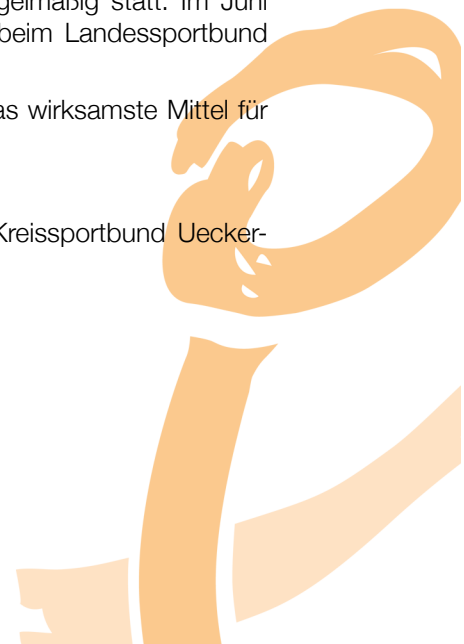
Sehr eng arbeiten wir dabei auch mit dem Baltic e.V. zusammen, der an drei Standorten tätig ist: in Greifswald, Wolgast und Groß Petershagen bei Greifswald. An den Standorten Greifswald und Wolgast werden seit einigen Jahren in verschiedenen Arbeitsintegrationsprojekten Frauen und Männer bei der Arbeitssuche unterstützt und mit gutem Erfolg vermittelt. Ein weiteres Projekt des Vereins beinhaltet die Berufsfrühorientierung für Schüler am Standort Wolgast.

Es fanden bereits drei Workshops mit dem Baltic e.V. statt. Dort stellten wir das Projekt „BIGGER“ vor. Die Teilnehmenden sind sehr an dem Projekt interessiert und es findet ein reger Erfahrungsaustausch statt, wie man die Zielgruppe wieder in das gesellschaftliche Leben integrieren kann, welche Erfolge oder auch Misserfolge es gibt.

Die bereits von 2008 bis 2010 entstandenen Gruppen sind weiterhin aktiv. Der Erfahrungsaustausch mit den Übungsleitern, Teilnehmenden und der Projektkoordinatorin findet regelmäßig statt. Im Juni nehmen vier Übungsleiter an einer Fortbildung zum Thema Sturzprophylaxe beim Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern in Güstrow teil.

Die Erfahrung bisher hat uns gezeigt, dass die Mund-zu-Mund-Propaganda das wirksamste Mittel für die Gewinnung neuer Teilnehmer ist.

Weitere Informationen bei Gudrun Pechstein, Projektkoordinatorin BIGGER, Kreissportbund Uecker-Randow e.V.: http://www.ksbuecker-randow.de/files/flyer_bigger.pdf.



13.Sport für Frauen im Augustinviertel in Ingolstadt

Gudrun Schmachtl

Die Soziale Stadt im Augustinviertel sieht das Thema „Sport“ und „Integration durch Sport“ als wichtige Aufgabe in der Stadtteilarbeit. Sport bietet viele individuelle Chancen sowie soziale und gesundheitsfördernde Möglichkeiten. Einen ersten Einstieg in dieses Thema ist uns als Soziale Stadt ermöglicht worden durch die Teilnahme an dem Programm „BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit“. Die Frage war nun: Wie bringt man die Frauen im Soziale Stadt Gebiet Augustinviertel zum Sport? Wie müssen die Sportangebote gestaltet sein, damit sie von den Frauen genutzt werden?

Zunächst führte eine BIG-Starthelferin, die selbst im Augustinviertel wohnt und türkischen Migrationshintergrund hat, eine Befragung von Frauen mit Migrationshintergrund durch. Die Ergebnisse wurden bei einem Treffen von Frauen aus dem Stadtteil, der Oyakata Sportakademie, dem Sportverein ESV Ingolstadt, der Freien Turnerschaft Ingolstadt Ringsee, dem Sportamt, dem BLSV, dem Quartiersmanagement und der Projektleitung Soziale Stadt besprochen und es wurden gemeinsame Aktivitäten entwickelt.

Die konsequente Einbindung aller Beteiligten in die Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsaktivitäten, um die Bewegungsangebote auf die speziellen Bedürfnisse der Frauen abzustimmen, ist die erfolgreiche Strategie des BIG-Ansatzes.

So entstand ein Flyer, in dem einige Sportangebote der Vereine im Südosten zusammengefasst sind, die den Bedürfnissen der Frauen entsprechen. Zudem wurden neue Angebote, zum Beispiel ein Schwimmkurs, ein Fitnesskurs und ein Selbstverteidigungskurs entwickelt, die alle Mitte April 2010 gestartet sind und finanziell vom BLSV gefördert wurden.

Im Herbst 2010 wurden dann noch einmal zwei Schwimmkurse und ein Fitnesskurs durchgeführt, da die Nachfrage so groß war. Bei beiden Kursen waren Übungsleiterinnen aus den etablierten Vereinen im Stadtteil im Einsatz, so dass einige Teilnehmerinnen der Kurse auch motiviert waren, andere Angebote dieser Übungsleiterinnen in den Vereinen zu besuchen. Momentan laufen noch zwei Schwimmkurse für Frauen. Der Fitnesskurs konnte leider nicht weitergeführt werden, da die Übungsleiterin, die durch die Kurse bereits sehr guten Kontakt zu den Migrantinnen bekommen hatte, berufstätig wurde.

Als Erfolg zu werten ist jedoch, dass einige Teilnehmerinnen der Fitnesskurse sich zur Sportassistentin Interkulturell ausbilden ließen und nun bei Sportvereinen oder Angeboten im Stadtteiltreff aktiv sind. Somit konnte durch das BIG-Projekt das Interesse der Frauen am Sport geweckt werden, nicht nur als Teilnehmerinnen, sondern sogar als Assistentinnen der Übungsleiterinnen bei diversen Sportangeboten.

Weitere Informationen bei Gudrun Schmachtl, Quartiersmanagement Ingolstadt Augustinviertel, stadtteiltreff-augustinviertel@ingolstadt.de.



Kontakt & Impressum

BIG Gesamtkoordination
Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport

Projektleiter: Prof. Dr. Alfred Rütten
Projektkoordinatorin: Annika Frahsa
Gebberstr. 123b
91058 Erlangen
annika.frahsa@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25000
Tel.: +49-(0)9131-85 25006
Fax: +49-(0)9131-85 25002



BIGGER & BIGGERT^T

Tanja Eigenrauch
RAA Bottrop
eigenrauch@big-projekt.de
Tel.: +49-(0)209-70292256



BIG, BIGff & BIG Manual

Andrea Wolff
andrea.wolff@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25011
Nora Hartwig
nora.hartwig@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25005

Gudrun Pechstein
Kreissportbund Uecker-Randow
ksbuecker-randow@t-online.de
Tel.: +49-(0)3973-216608

Zsuzsanna Majzik
Stadt Erlangen - Sportamt
zsuzsanna.majzik@stadt.erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-86 1718

Projektförderung



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Gesundheit



Partner



World Health Organization
Regional Office for Europe

