

# BEISPIELHAFT

## PROJEKTE, DIE DIE WELT VERÄNDERN

*Kleine Ideen können Großes bewirken.  
Wie das aussehen kann, zeigen zwei Projekte.*

### PROJEKT 1: GEMEINSAM FIT, GEMEINSAM STARK: „INTEGRATION DURCH DIALOG UND BEWEGUNG“



*Sport macht stark und kann Grenzen überwinden. In Heidelberg gibt es ein Integrationsprojekt für Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund, das außer Sport noch einiges mehr bietet.*

Heute steht Aerobic auf dem Programm. In der Sporthalle lärmten fröhliche Stimmen durcheinander. Neben Deutsch sind Türkisch, Russisch und Albanisch zu hören. Die Aerobicgruppe gehört zum Projekt „Integration durch Dialog und Bewegung“, das der Sportkreis Heidelberg gemeinsam mit dem Caritasverband Heidelberg ins Leben gerufen hat. Insgesamt



nehmen 60 Frauen und Mädchen in verschiedenen Sportgruppen an dem Projekt teil. „Der Sport ist eine Brücke, über die Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern leichter in das gesellschaftliche Leben gelangen können“, sagt Projektleiter Dr. Hamdi Galal El-Din. Dafür sorgen auch die beteiligten Netzwerkpartner wie das Internationale Frauen- und Familienzentrum, der Interkulturelle Elternverein oder der Arbeitskreis „Migration und Gesundheit“ des Gesundheitsamtes Rhein-Neckar-Kreis.

*Sport baut Brücken: Beim Projekt „Integration durch Dialog und Bewegung“ treffen sich Frauen verschiedener Kulturen.*

### MEHR ALS SPORT

Gemeinsam gestalten die Projektpartner das Kursangebot, das neben Aerobic, Nordic Walking, Aqua-Fitness und Schwimmen auch Sprachkurse, Familienberatung oder Selbstbehauptungsseminare wie zum Beispiel Kampfsport umfasst. „Durch die enge Zusammenarbeit mit unseren Netzwerkpartnern bündeln wir unser Wissen über die jeweiligen kulturellen Hintergründe und erleichtern den Frauen den Kontakt zu wichtigen sozialen Einrichtungen – eine wichtige Voraussetzung, damit Integration gelingen kann“, so Michaela Günter, Mitarbeiterin des Caritas-Migrationsdienstes.

[www.sportkreis-heidelberg.de](http://www.sportkreis-heidelberg.de)

