



Projektsteckbrief

Bewegungsförderung für Frauen in der Initiative „Welcome Unisport“

Projektort	Jena
Projektziele	Die Initiative „Welcome Unisport“ möchte Geflüchteten Spaß, Ablenkung und Gesundheitsförderung durch Sport ermöglichen. Zugleich sollen Begegnungen zwischen den neuen Mitbürgerinnen und Mitbürgern und den Einheimischen stattfinden, um langfristig die Integration in die deutsche Gesellschaft zu fördern. Die Maßnahmen zur Bewegungsförderung speziell für Frauen schaffen den einheimischen und den zugewanderten Frauen Freiräume, in denen sie Zeit für sich haben und neue Kontakte knüpfen können. Die Trainingsziele und gesundheitsfördernden Maßnahmen sind spezifisch auf die Bedürfnisse von Frauen, insbesondere von Müttern, abgestimmt. Ziel ist es, den Frauen Selbstvertrauen, mentale Stärke und Belastbarkeit zu verleihen.
Projektbeschreibung	Zwei Mal pro Woche werden in Jena-Lobeda Sportkurse für Frauen angeboten, die durch verschiedene Trainingsansätze Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern sollen. Dabei ist einer der Kurse für Neueinsteigerinnen und weniger trainierte Frauen konzipiert, der zweite weist einen leicht erhöhten Schwierigkeitsgrad auf, um verschiedene Zielgruppen anzusprechen. Regelmäßig durchgeführte Sportspiele sorgen für ein schnelles gegenseitiges Kennenlernen und damit für ein positives soziales Klima. Die Übungen bieten ein abwechslungsreiches Bewegungserlebnis, bei dem keine Stunde wie die andere ist. Darüber hinaus führt der Projektbereich Frauensport regelmäßig spezielle Sporttage für Frauen mit wechselnden Schwerpunkten durch.
Zielgruppe	Frauen mit und ohne Migrationshintergrund (14-60 Jahre)
Förderzeitraum	seit 2016
Projektträger	Universitätsportverein Jena e.V.
Ansprechpartnerin	Anne Greule (Frauensport) und Andrea Altmann (Gesamtprojekt)
Website	https://www.usvjena.de/verein/welcome-unisport-jena.html