

Integration und Mobilität

Fahrradkurs bringt Bewegung in den Alltag



Foto © PSV Uelzen

Fahrradfahren gewinnt für vielen Frauen aus Familien mit Migrationshintergrund an Bedeutung. Der individuelle Aktionsradius im Alltag erweitert sich. Die Bewegung fördert die Gesundheit. Allerdings hatten viele bisher keine Gelegenheit, das Fahrradfahren unter Anleitung zu erlernen.

Diesen Bedarf erkennen immer mehr Sportvereine, die über entsprechende Angebote einen neuen Weg der Vereinsbindung entdecken. In Uelzen ging die Initiative vom Post-Sportverein und der Polizei aus. Gemeinsam mit dem Jugendmigrationsdienst des CJD Göddenstedt und der Aktion Gemeinsinn e.V., die vor allem für die Ansprache der Zielgruppe verantwortlich waren, wurde ein Kursangebot entwickelt.

Ein erster Versuch wurde bereits 2012 umgesetzt. „Wir haben damals viele Erkenntnisse gewonnen, die wir für unser neues Angebot berücksichtigt haben“, so Silke Munstermann, die als Mitarbeiterin der Polizei auch im PSV engagiert ist. So wurden inzwischen Laufräder angeschafft. Das Trainieren des Gleichgewichtssinns nahm im neuen Kurs 2014 wesentlich mehr Raum ein.

Der PSV Uelzen verfügt über ein nicht einsehbares Gelände mit einem großen Parkplatz, auf dem die zehn teilnehmenden Frauen in Ruhe üben konnten.

Im Theorieteil, der von der Polizei geleitet wurde, stand das Thema Verkehrssicherheit im Mittelpunkt. Jeder Praxiseinheit wurde außerdem ein Gymnastik-Programm vorgeschaltet - eine Brücke zum Vereinssport.

„Erstaunlich war für uns, dass wir keinen Dolmetscher benötigten, weil die Teilnehmerinnen sich bei Verständigungsproblemen einfach gegenseitig halfen“, zeigte sich Übungsleiterin Gertrud Köchlin beeindruckt von der Gruppendynamik.

Für Nachahmer haben Köchlin und Munstermann auch einen Tipp parat: „Man benötigt eine Portion Gelassenheit, wenn es um den Umgang mit Terminen und Zeiten geht. Außerdem spielen meist einzelne Frauen eine entscheidende Rolle, die als Multiplikatorinnen die anderen mitziehen können. Ihre regelmäßige Teilnahme ist besonders wichtig.“

Für die Zukunft gibt es bereits erste Ideen, die Frauen in ein bestehendes Gymnastikangebot des Vereins zu überführen.

Veranstalter / Antragsteller

PSV Uelzen e.V.

Die Maßnahme wurde gefördert über die Richtlinie zur Förderung der Integration im und durch Sport