Integration durch Bewegung

„Kaltenmoor bewegt sich“: In einem Workshop testen Frauen aus vielen Ländern Sportangebote

VON UTE LÜHR

Lüneburg. Fitness und Prävention, Stressabbau und Integration: Die Bedeutung des Sports für die Gesellschaft ist von fundamentaler Bedeutung und überaus vielschichtig. Das weiß auch Ñurka Casanova von der Koordinierungsstelle „Integration im und durch den Sport“ beim Kreissportbund Lüneburg (KSB). Sie fördert das, was für viele andere selbstverständlich ist: Der Zugang zu körperlichen Aktivitäten – unabhängig von Herkunft, Sprache und sozialem Status. In Kaltenmoor wird dieses Ziel ganz konkret realisiert.

Unter dem Motto „Kaltenmoor bewegt sich – Sport verbindet“ fand am vergangenen Sonnabend in einer Kooperation von KSB und Arbeiterwohlfahrt (Awo) ein vielfältiger Nachmittag ausschließlich für Frauen statt. „Fehlende Mobilität, Unkenntnis oder mangelnde finanzielle Mittel: Es gibt eine Vielzahl von Gründen, weshalb gerade sie keine Chance auf Teilhabe haben“, weiß Ñurka Casanova. Und wirkt dem entgegen.

Schon vor den Sommerferien gab es deshalb im Awo-Familienzentrum Lotte Lemke zwei Kurse für das weibliche Geschlecht: Über eine Dauer von gut acht Wochen wurde Zumba und Fitness angeboten. „Damit haben wir eine Regelmäßigkeit erzeugt und eine Verbindlichkeit geschaffen“, sagt die Organisatorin. Die Resonanz war gut.

Lediglich jeweils acht Frauen hätten aber nur Platz in dem kleinen Raum gefunden – der Kreis der Adressaten soll größer werden: „Letztlich haben viele einfach wenig Zeit und Gelegenheit, dafür aber viele Hürden, sich fit zu halten und dabei neben der gesundheitlichen Wirkung auch das Miteinander und die Sprache zu fördern“, sagt Ñurka Casanova. Sie will ihnen heute die Möglichkeiten präsentieren.



Die Freundinnen Golnaz Davoodi u(l.) und Elnaz Ahmaadi aus dem Iran haben Spaß beim Workshop des KSB. *Foto: ul*

> **„Wir machen eigentlich nur Spaziergänge.“**
>
> **Golnaz Davoodi und Elnaz Ahmadi**

In einem dreistündigen Workshop gab es deshalb jetzt auf der Dachterrasse des Awo-Familienzentrums eine Einblick in die Sportarten Fitness, Zumba, Energy Dance und Pilates. Insgesamt 30 Frauen – mit polnischen, arabischen, persischen und auch deutschsprachigen Wurzeln - hatten sich angemeldet – nicht alle waren am Ende auch gekommen.

Diejenigen, die in der Sonne tanzten und turnten, waren vom Angebot aber begeistert. Auch die Freundinnen Golnaz Davoodi und Elnaz Ahmaadi, beide ursprünglich aus dem Iran. Seit gut zwei Jahren sind sie in Deutschland, hätten aufgrund der vielen Ortswechsel bislang keinen Zugang zum Sport. „Wir machen eigentlich nur Spaziergänge“, sagen die beiden und lachen, „dagegen ist das hier eine tolle Möglichkeit.“

Besonders die Zumba-Einheit, ein dynamisches Fitnessprogramm, das Elemente aus Tanz und Aerobic kombiniert, hat die beiden jungen Frauen begeistert. Sie wollen dabei bleiben.

Gelegenheit dazu haben auch sie in einem der beiden Sportkurse, die ab September wieder starten sollen. Darüber hinaus gibt es am sportlichen Nachmittag aber auch jede Menge Informationen für Alternativen.

Swantje Hoff, Koordinatorin des Awo-Familienzentrums, sagt: „Es ist schön zu sehen, wie viel Spaß die Teilnehmerinnen haben und was sie hier alles ausprobieren können.“ Sie freut sich über die gute Kooperation mit dem Kreissportbund und hofft, „künftig noch mehr Bewegung in den Stadtteil zu bringen“.

ANZEIGE



LüneBaby



Matthie
geb. 18.06.25, 06:06 Uhr
Gewicht: 1950 g, Größe: 44 cm



Juna Malou
geb. 16.08.25, 02:48 Uhr
Gewicht: 3785 g, Größe: 54 cm



Nathanael Abdo
geb. 17.08.25, 02:21 Uhr
Gewicht: 3200 g, Größe: 51 cm