

# Schwimmkurs für geflüchtete Frauen

Integration durch Sport:

Bereits im letzten Jahr führte der Kreissportbund Recklinghausen e.V., in Kooperation mit dem Haus der Kulturen, ein Schwimmprojekt für geflüchtete Männer in Herten durch. In diesem Jahr bekamen Frauen vom Haus der Kulturen die Chance, im Rahmen eines Anfängerkurses, schwimmen zu lernen.



Jutta Heyden, Schwimmtrainerin des TuS Herten Bertlich-Westerholt, begleitete die Kursteilnehmerinnen auf Ihren ersten Schritten in Richtung Schwimmfähigkeit.

*„Der Kurs mit den Frauen war eine interessante Herausforderung. Die Frauen hatten ein ganz unterschiedlich ausgeprägtes Körpergefühl, dementsprechend mussten wir methodisch kleinschrittig individuell angepasst vorgehen.“*

In acht Einheiten, erlernten die Frauen Grundlagen zur Fortbewegung im Wasser in Bauch und Rückenlage. *„Es zeigt sich immer wieder, dass es keine einheitlich präferierte Wasserlage von Schwimmanfängern im Erwachsenenalter gibt. Wir bilden Bauch und Rückenlage aus, so kann sich jeder Teilnehmer zunächst einmal im Wasser in seiner bevorzugten Lage fortbewegen.“*

Für die Teilnehmer eine erfolgreiche und offensichtlich auch motivierende Lernmethode. Sie wollen mehr! Mehr üben, besser schwimmen können und vor allem sicherer werden! Ein Wunsch, den der Kreissportbund Recklinghausen und Jutta Heyden weitergehend erfüllen möchte. Es wurden weiterführende Gespräche geführt, nun startet am 13.06. ein Anschlusskurs des Sportbildungswerks in Kooperation mit dem Haus der Kulturen.