

# Projektstandort Tübingen und Mössingen-Bästenhardt

Marianne Martin (Familien-Bildungsstätte Tübingen)

**„Fit & Fun für die Familie“** ein Gesundheits- und Bewegungsangebot für Frauen mit Migrationshintergrund

**„Interkultureller Mu-Ki-Treff“** ein Begegnungs- und Lernangebot für Mütter und ihre Kinder

## Thema

Erziehung/Bildung/Gesundheit

## Zielsetzung

Bewegungsangebote für die Frauen: Frauen werden ermutigt sich zu bewegen, Spaß an körperlichen Aktionen erfahren, ihre Körperwahrnehmung stärken und darüber ihr Körperbewusstsein erhöhen, ihr Selbstwertgefühl und ihre eigene Gesundheit zu stärken. Wichtige Themen für die Gesundheit der ganzen Familie werden angesprochen bzw. Tipps und Infos werden angeboten: gesunde Ernährung, die Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die kindliche Entwicklung, Präventionsmöglichkeiten, Selbstverteidigung, Ideen zur aktiven Freizeitgestaltung, Entspannung. Regelmäßige Teilnahme an einer deutschsprachigen Gruppe.

## Inhalt

Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Koordination, Ausdauer, Rückenschule, Erziehungskompetenzen stärken, Gesundheit, Familien und Alltag



### Zielgruppe

Frauen mit Migrationshintergrund, besonders muslimische Frauen

### Rahmenbedingungen, Voraussetzungen

Verdunkelter Bewegungsraum bzw. Gymnastiksaal, Grundausstattung: Gymnastikmatten, CD-Player, kleine Geräte, qualifizierte Kursleiterin (z. B. Krankengymnastin, Hebamme, Gymnastikübungsleiterin), die Interesse und Offenheit für den Teilnehmerinnenkreis hat. Migrationshintergrund der Kursleitung kann ein Vorteil sein. Qualifizierte Fachfrauen für Zusatzangebote (z. B. Kinderkrankenschwester, Ernährungsfachfrau). Kinderbetreuung ist notwendig, je nachdem, zu welcher Tageszeit der Kurs stattfindet.

### Ablauf

**Wöchentlicher Treff von je 90 Minuten; Dauer: 10 Wochen**

- Aufwärmen, Schwerpunktübungen (Rücken, Koordination, etc.), Alltagsthemengesprächen sind integriert in die Übungszeit
- Zusatzangebote mit Fachfrau: entweder bei einem Zusatztermin oder während der Einheit (anstatt Übungen)

### Methoden

Übungen, Gespräche/Austausch, Vorträge bzw. Impulsvorträge