

Yoga hilft Körper und Geist – und der Integration

Der VfB Ulm beschäftigt sich seit Jahren mit den Themen **Integration, Toleranz und Respekt im Sport**. Der Verein liegt im Ulmer Stadtteil **Eselsberg** mit hohem Migrationsanteil in der Bevölkerung. **Annette Schmidt**, im Vorstand tätig für **Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**, weiß, dass sie **Partnerschaften für die Bewältigung dieser Aufgabe braucht**.



Die Einladung zur Auftaktveranstaltung des Projekts *aktiF – aktiv integrativ – Frauen im Verein* in Göppingen, einem Gemeinschaftsprojekt des „Internationalen Bunds“ und des „Schwäbischen Turnerbunds STB“, mit dem Vereine auf ihrem Weg der interkulturellen Öffnung unterstützt werden, fand sie besonders spannend: „Bisher ging es meistens um junge Männer, um Fußball – hier aber standen erstmalig Frauen mit Migrationsgeschichte im Mittelpunkt.“

Schon am Auftaktabend nahm die Ulmerin **Annette Schmidt** Kontakt zur *aktiF*-Projektleitung auf. Ihre Idee: ein integrativ wirkender Yoga-Kurs, angebunden an die Flüchtlingsunterkunft in der ehemaligen Hindenburgkaserne, die in der Nachbarschaft des VfB Ulm

Nach dem Kurs ist Zeit für ein Gespräch: Die Kursteilnehmerinnen mit (von links) **Ute Ruess** (Stadt Ulm), **Özgül Tatar** (VfB Ulm) und **Roula Alzaaboutie** (Caritas Ulm).

liegt. Es wurde die Zusammenarbeit mit der dortigen Schutzstelle für Frauen und Kinder der Caritas Ulm hergestellt. Die Leiterin der Schutzstelle, **Sandra Weber**, hatte bereits Erfahrungen mit einem Sportangebot für geflüchtete Frauen gesammelt. Sie und ihre Kollegin, die Psychologin und Dolmetscherin **Roula Alzaaboutie**, waren deshalb vom Angebot des *aktiF*-Projekts gleich überzeugt und brachten sich von Anfang an mit ein. Die Ehrenamtskoordinatorin für den Stadtteil Eselsberg der Stadt Ulm, **Ute Ruess**, wurde ebenfalls angesprochen und unterstützt den Kurs tatkräftig.

Mittwochs unterrichtet seitdem die türkischstämmige VfB-Yoga-Lehrerin **Özgül Tatar** die Frauen, die derzeit vor allem aus Syrien und dem Iran kommen. Sie hatten bisher kaum Sport getrieben. **Özgül Tatar** ist begeistert, wie schnell sie Fortschritte machen: „Mich hat es umgehauen, mit welcher Konzentration die Frauen die Übungen machen. Wir haben großen Spaß zusammen.“ Das Angebot wird sehr gut angenommen. Der VfB Ulm weiß, dass er damit auf dem richtigen Weg ist. **Annette Schmidt** freut sich über den Erfolg: „Das *aktiF*-Projekt ist eine große Chance für uns. Wir bekommen die Unterstützung von Profis und natürlich sind wir dankbar für die Fördermittel, ohne die es nicht gegangen wäre. Wir hoffen aber, dass wir nach der Projektlaufzeit alleine weitermachen können.“ Der nächste Kurs ist schon in Vorbereitung – ein Bewegungsangebot an der frischen Luft für alle Frauen internationaler Herkunft auf dem Eselsberg. // *red*

**PILOTVEREINE GESUCHT –
MEHR INFORMATION UNTER:**

 aktiv-bw.de



Annette Schmidt vom VfB Ulm hatte die Idee, einen integrativen Yoga-Kurs ins Programm aufzunehmen.

Gefördert durch das
Bundesministerium des
Innern im Rahmen
des Bundesprogramms
„Zusammenhalt durch
Teilhabe“.



Gefördert durch:
 Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages