

„Das Projekt „**Sport ohne Grenzen**“ ist 2014 unter der Führung von Stephan Mokay-Rinke bei der FTW gestartet und hat schon viel auf die Beine gestellt.

Unser größter Erfolg sind unseren beiden **Sportkurse für Frauen**: In Kooperation mit dem *Malteser Integrationsdienst*, vertreten durch Barbara Griesbach, bieten **Ayla Fikir**, unsere ehemalige Bufdine, und **Serpil Güclü** bereits seit 2017 einmal in der Woche zwei Kurse an, bei denen sich Frauen im geschützten Raum körperlich austoben können .

Das niederschwellige Angebot ist für jede Frau ab 14 Jahren geeignet und soll Frauen aller Nationen dazu motivieren, sich zu bewegen. Dabei sind keine Vorkenntnisse oder Geräte notwendig und auch auf körperliche bzw. geistige Einschränkungen wird Rücksicht genommen.

Dancing Queen - Am Montag wird von 17:30 bis 18:30 Uhr bei uns getanzt. Von Orientalisch über Dancehall bis zu Latindance ist alles dabei. Was getanzt wird, entscheidet die Gruppe mit. Hier hat Frau immer Spaß! Dieser Kurs wird von den beiden Trainerinnen Ayla und Serpil abwechselnd geleitet.

Frauen Power - Am Freitag wird von 17:30 bis 19:00 Uhr richtig geschwitzt. Mit einfachen Fitnessübungen soll ohne Geräte der Körper eine bessere Fitness erlangen. Die perfekte Möglichkeit für Frauen, die gesünder leben wollen. Dieser Kurs wird von Ayla geleitet.

Um so vielen Frauen wie möglich eine Teilnahme zu ermöglichen, geben wir unser Bestes, immer eine Kinderbetreuung anzubieten. Frag einfach nach, ob wir gerade jemanden haben, der diese Aufgabe übernehmen kann! 😊 *Du hast Lust und Zeit, uns bei dieser Arbeit zu unterstützen, dann melde Dich bei uns!*

Beide Kurse sind bei regelmäßiger Teilnahme sowohl für geflüchtete Frauen als auch für die ehrenamtlichen Helferinnen des Malteser Integrationsdienstes kostenlos. Ansonsten ist nur der reguläre Vereinsbeitrag fällig, durch den auch jedes andere Sportangebot im Verein genutzt werden kann.

Hier unsere beiden Trainerinnen:



Serpil Güclü Ayla Fikir

Serpil Güclü Ayla Fikir