

Bewegung und Sport

Unser Körper braucht Bewegung. Bewegung tut jungen und älteren Menschen gut. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir leicht müde, verspannt, traurig, dick, krank.....

Es ist leichter gesund zu bleiben, wenn wir uns bewegen:
Gehen, Tanzen, Treppensteigen, Radfahren, Laufen, Klettern, Schwimmen.....



Bei jeder Bewegung benutzen wir unsere Muskeln. Es ist wichtig, unsere Muskeln durch Bewegung zu üben und zu stärken.



Unser Herz ist der Motor unseres Körpers. Es versorgt alle Teile des Körpers mit Blut, *Sauerstoff*, *Nährstoffen*. Unser Herz schlägt immer. Manchmal schlägt es schnell, manchmal schlägt es langsam. Durch Bewegung wird unser Herz in Schwung gehalten.

Bewegung ist wichtig für uns und Bewegung macht Spaß! Wir können ganz viel erleben, wenn wir uns bewegen!

Wir können schnell Laufen oder langsam Gehen

.... im Wasser schwimmen oder im Raum Gymnastik machen

.... allein draußen Radfahren oder mit vielen nach Musik tanzen

..... bei ruhigen Bewegungen tief einatmen

..... beim schnellen Fußball spielen außer Atem kommen.

Sport und Sportverein



Es gibt ganz viele Sportarten, die wir ausprobieren können z.B.: Gymnastik, Turnen, Schwimmen, Badminton, Judo, Karate, Tischtennis, Fußball, Boxen, Aerobic,...

Wenn ich gerne mit anderen zusammen Sport machen will, aber meine Freunde keine Lust zum Sport haben, kann ich zu einem Sportverein gehen.

Ein Sportverein ist wie ein Club, in dem jeder Sport treiben und sich bewegen kann. Viele Menschen machen dort Sport, weil sie fit werden wollen und Lust haben, sich mit anderen zusammen zu bewegen.

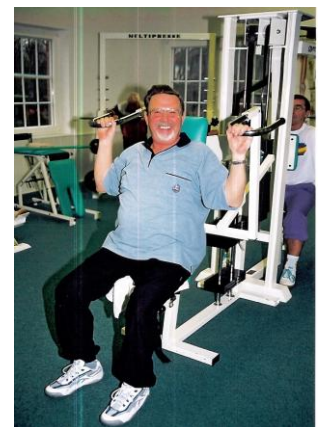
Ich muss nicht besonders talentiert sein, wenn ich in einen Sportverein gehen will.



Manche Menschen möchten *Sportwettkämpfe* machen. Dann gehen sie auch in einen Sportverein und trainieren. Wenn sie in einer Sportart gut sind, können sie an *Wettkämpfen* oder Turnieren teilnehmen.

In jedem Stadtteil gibt es mindestens einen Sportverein. In jedem großen Sportverein gibt es verschiedene Sportarten und Bewegungsgruppen. Sie heißen zum Beispiel:

- Aerobic für Frauen: Gymnastik mit moderner Musik nur für Frauen
- Fußball – D-Jugend: Fußball für Jungen von 10-12 Jahren
- Rückengymnastik: Sanfte Übungen, um den Rücken gesund zu halten
- Handball- Minis: Handball für Jungen u. Mädchen bis neun Jahre
- Fitness-Studio: Körpertraining an großen, feststehenden Geräten
- Eltern – Kind-Turnen: Spiele und Bewegungsübungen für kleine Kinder mit einem Erwachsenen



In vielen Stadtteilen gibt es auch ein Fitness – Studio. Dort können Erwachsene an Geräten trainieren und Gymnastikkurse besuchen.

Außerdem gibt es die Bremer Bäder. Das sind Schwimmbäder für drinnen und draußen.

Wer keinen Eintritt zahlen will, kann in vielen Bremer Badeseen schwimmen.

Im Bürgerpark kann man spazieren gehen oder Langlauf üben. Es gibt eine schöne Laufstrecke im Stadtwald, die „Finn-Bahn“.



Im Sommer von Mai bis September gibt es mitten im Bürgerpark einen kostenlosen *Spieltreff* mit vielen Spielgeräten. Der *Spieltreff* Bürgerpark findet an jedem Dienstag und Donnerstag von 15:30 bis 18:30 Uhr auf der Rasenfläche am Marcusbrunnen statt. *Spieltreff*-Leiter helfen bei Spielen und an den Geräten, die Wiese lädt zum Picknick ein.

Mitglied im Sportverein

Wenn ich in einem Sportverein mitmachen möchte, kann ich direkt zu der Geschäftsstelle hingehen und mir das Programm holen. Ich suche mir eine Sportgruppe aus, gehe hin und sage dem Übungsleiter, dass ich mitmachen möchte. Ein- oder zweimal kann ich *umsonst* mitmachen und ausprobieren. Wenn es mir in der Sportgruppe gefällt, werde ich *Mitglied* im Verein.

Um Mitglied in einem Verein zu sein, muss ich *eintreten*. Ich fülle das *Eintrittsformular* aus und bezahle einen Mitgliedsbeitrag. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für Kinder ca. 6 - 10 Euro im Monat und für Erwachsene ca. 10 – 20 Euro. Wenn ich nicht mehr Mitglied sein will, kann ich wieder *austreten*.

Viele Vereine haben auch Sportgruppen, in denen ich mitmachen kann, ohne Mitglied zu sein. Das sind Kursangebote. Die bezahle ich zu Beginn für ca. 3 Monate. Die meisten *Kursangebote* gibt es beim Gesundheits-Sport und Fitness-Sport.

Manche Gesundheitskurse mit Bewegung werden auch von einer Krankenkasse bezahlt. Viele Krankenkassen haben selber Bewegungskurse für die Gesundheit. Es lohnt sich, zu fragen!

Mein Kind möchte in einen Sportverein, aber ich habe kein Geld.

Wenn mein Kind in einem Sportverein Mitglied werden möchte und ich nicht genug Geld für den Mitgliedsbeitrag habe, kann ich Hilfe bekommen.

Der Verein oder die Eltern rufen beim *Landessportbund Bremen* an in der Abteilung Integration. Dort fragen sie nach dem Bildungs- und Teilhabepaket:

Integrationsabteilung

Tel. 79287 – 27 oder 79287-25

Landessportbund Bremen e.V.

Auf der Muggenburg 30, 28217 Bremen

Das Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt Eltern, die den Mitgliedsbeitrag für Kinder und Jugendliche (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) nicht bezahlen können. In vielen Fällen kann darüber der Mitgliedsbeitrag übernommen werden, wenn die Eltern einen Antrag beim Jobcenter bzw. Amt für Soziale Dienste gestellt haben.

Sport spricht alle Sprachen

Ich komme aus einem anderen Land und

- möchte Sport machen
- mich mit Landsleuten zum Sport treffen
- mit Freunden zusammen eine Sportgruppe machen
- möchte bei einem Fest Spiel- und Sportangebote haben

Wie soll ich beginnen? Wer kann mir helfen?

Informationen und Hilfe gibt es beim Landessportbund Bremen in der Abteilung Integration. Dort kann ich anrufen oder hingehen und mich beraten lassen.



Landessportbund Bremen e.V., Abteilung Integration

Auf der Muggenburg 30, 28217 Bremen

Kirsten Wolf (Tel. 79287-27 / k.wolf@lsb-bremen.de)

Astrid Touray (Tel. 79287-25 / a.touray@lsb-bremen.de)

GLOSSAR

Erklärung der Wörter

Sauerstoff	Lebensnotwendige Anteile der Luft
Nährstoffe	Die Teile unserer Ernährung aus denen der Körper seine Kraft gewinnt
Sportverein	Club, in dem die Mitglieder zusammen Sport machen
Sportwettkampf	Turnier im Sport
Wettkampf, Wettkämpfe	Sich messen, wer besser ist
Spieltreff	Ort, an dem sich Menschen/ Kinder treffen, um zu spielen
umsonst	Etwas kostet kein Geld, ich kann es ohne Geld machen/ bekommen.
Mitglied	Person, die zu einer Gruppe, Verein, Club gehört
eintreten	Mitglied werden z.B. in einem Club/ Verein
Eintrittsformular	Papier, das ich ausfüllen muss, wenn ich Mitglied im Sportverein werde. Ich muss angeben: Name, Adresse, Telefon, Konto – Nummer,...
austreten	Aufhören, Mitglied zu sein; Mitgliedschaft beenden
Kursangebote	Sportgruppen, die 10 – 12 mal stattfinden, ohne Mitgliedschaft
Landessportbund Bremen	Dach - Verein (Dach – Organisation) aller Sportvereine und Sportarten, dort kommen Informationen über den Sport in Bremen zusammen
Bremer Sportjugend	Dach – Organisation für die Kinder und Jugendlichen der Sportvereine
Integration durch Sport	Eine Gruppe im Landessportbund, die sich um die sportlichen Wünsche von Migrantinnen und Migranten kümmert

