

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 6 (2004)

**Heft:** 5

**Artikel:** Bewegung verbindet Kulturen

**Autor:** Leonardi. Lorenza

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991537>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Bewegung

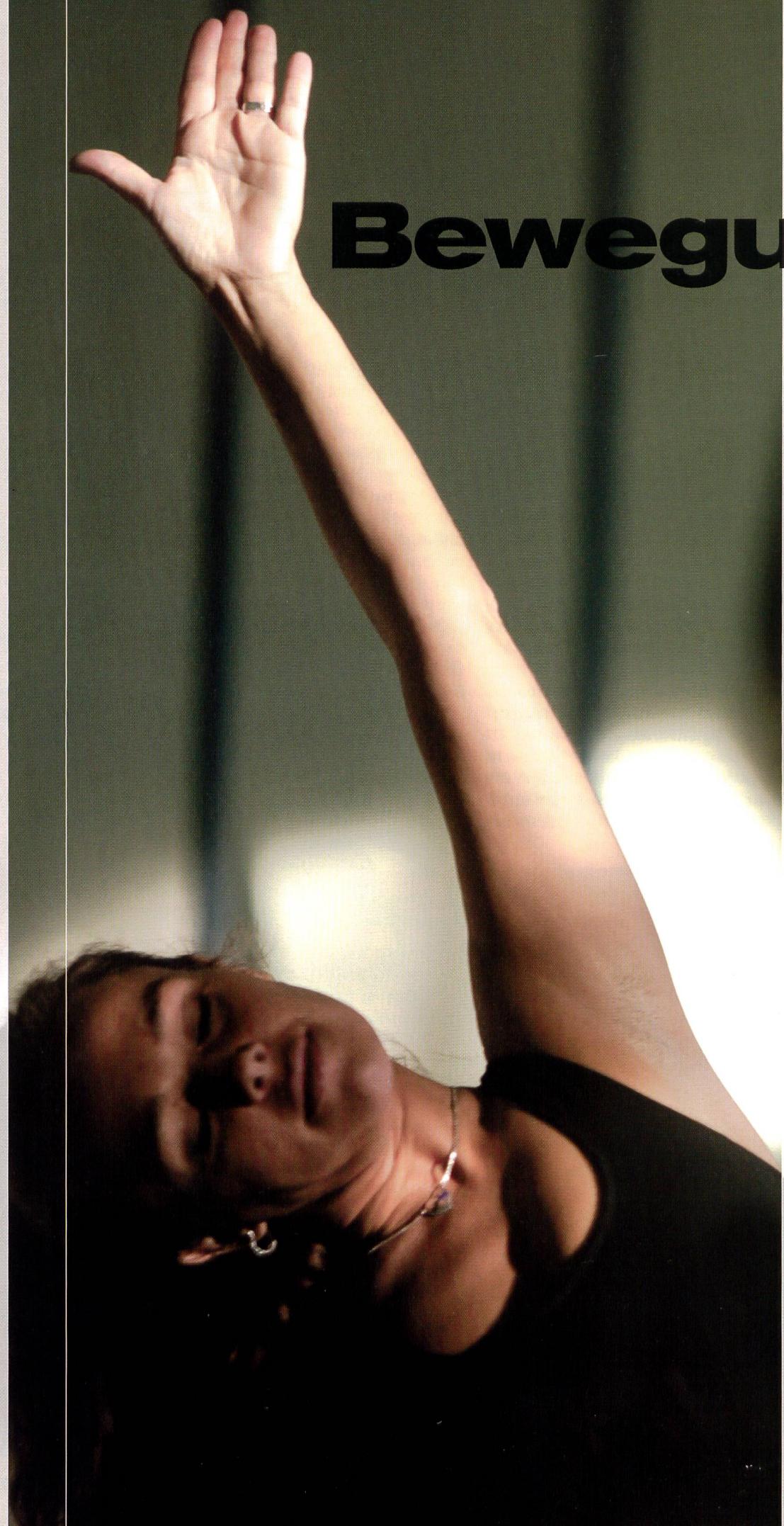


Foto: Daniel Käsermann

Gymnastik für Migrantinnen

# verbindet Kulturen

Das Bewegungsangebot in der Schweiz spricht Migrantinnen und Migranten nur selten an. Es ist an der Zeit, auch ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und integrationsfördernde Projekte ins Leben zu rufen – wie zum Beispiel dasjenige in Bern.

Lorenza Leonardi

Viele Migrantinnen kennen das Bewegungs- und Sportangebot in der Schweiz kaum oder gar nicht. Das hat verschiedene Gründe: Sprachprobleme, Kinder, die betreut werden müssen, oder andere Auffassungen in Bezug auf Gesundheit und Bewegung. Damit auch Menschen aus fremden Nationen und Kulturen von den Bewegungsangeboten profitieren können, haben in Bern zwei Organisationen ihre Kräfte vereint und ermöglichen Migrantinnen eine Grundausbildung zur Gymnastiklehrerin. Die Trägerinnen dieses Projektes sind die vitaswiss, eine gemeinnützig tätige Non-Profit-Organisation, die sich mittels Projekten für die Gesundheit einsetzt, und die Quartierarbeit Bern Nord der Vereinigung für Beratung, Integrationshilfe und Gemeinwesenarbeit vbg.

«Die Absolventinnen waren in ihrem Heimatland bereits in den Bereichen Sport, Tanz oder Gymnastik tätig.»

## Ein Austausch, der sich lohnt

Im Pilotprojekt «Gymnastik für MigrantInnen» absolviert seit Anfang dieses Jahres eine Gruppe von Frauen verschiedener Herkunft die Ausbildung zur Gymnastiklehrerin. Die Kosten, 2500 Franken pro Person, werden von vitaswiss und «Quartierarbeit Bern Nord der vbg» getragen. Bedingung ist, dass am Ende des Kurses im Oktober 2005 die Teilnehmerinnen ihrerseits Kurse anbieten – was natürlich wiederum die Integration fördert. «Die Absolventinnen des laufenden Kurses waren in ihrem Heimatland bereits in den Bereichen Sport, Tanz oder Gymnastik tätig. Wir geben ihnen die Möglichkeit ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Mit dem Diplom in der Tasche können sie mit ihrem didaktischen und kulturellen Wissen Aktivitäten für andere Migrantinnen oder die einheimische Bevölkerung durchführen», erklärt Lilian ter Meer, Sozialassistentin bei vitaswiss. Es ist in der Tat eine gute Sache, den Schweizerinnen und Schweizern neue, interessante Impulse zu geben, um die Sprach- und Kulturrestrieren abzubauen und im Prozess der Akzeptanz Fortschritte zu erzielen.

## «Gymnastik kennt keine Grenzen»

Während ihrer Ausbildung lernen die Diplandinnen unter kundiger Führung von Lehrpersonen des Schweizerischen Berufsverbandes für Tanz und Gymnastik SBTG das pädagogische Handwerk kennen. Aber auch Spezialgebiete wie die Atemgymnastik, Spiraldynamik und funktionelle Anatomie sind im Lehrplan. Die Kursteilnehmerinnen sind sehr motiviert und von den Inhalten begeistert. «Sich in einen neuen Kulturkreis einzugliedern, ist für niemanden einfach. Kommen aber Bewegung und Körperarbeit zu Hilfe, wird alles viel einfacher. Gymnastik kennt hier keine Grenzen, und wir lernen andere Kulturen kennen und schätzen», bestätigt Mürside, eine Kursteilnehmerin. Einige von ihnen haben die erworbenen Fertigkeiten bereits in ihrem privaten Umfeld, im Familienkreis, mit Kollegen und Freunden ausprobiert. Auch für Jacqueline bedeutet die Gymnastik ein wertvoller Beitrag zur sozialen Eingliederung. «Einerseits fördert sie die Kommunikation, andererseits pflegt sie die Gesundheit. Besonders Frauen, die in eine Familie eingebunden sind, brauchen diese Unterstützung. Bewegung ist ein Allheilmittel für Körper und Geist, und hilft über die kleinen und grossen Schwierigkeiten des Alltags hinweg.» Studien der Caritas beweisen diesbezüglich, dass wenig integrierte Personen häufiger krank sind als solche, die in ihrem Umfeld gut eingegliedert sind.

## Grosser Einsatz

Ein Projekt wie dieses erfordert grosse persönliche Einsatzbereitschaft, Interesse an den Mitmenschen und an der Gymnastik, Flexibilität, Diskussionsfreudigkeit und gute Kontakte. Ohne finanzielle Mittel und vor allem ohne interessierte Menschen, die auf Bewegung, Tanz und Sport ansprechen, geht allerdings gar nichts. Konkrete Ergebnisse dieses Experiments werden erst Anfang des nächsten Jahres sichtbar sein, wenn die angehenden Leiterinnen ihre eigenen Kurse, die für alle zugänglich und erschwinglich sein sollen, durchführen können. Vorerst geht es aber darum, mittels Mund-zu-Mund-Propaganda und im eigenen Bekanntenkreis auf diese Chance aufmerksam zu machen. Für Liliane ter Meer ist dies vor allem im Migrationsbereich eine viel effizientere und direktere Methode als teure Werbekampagnen.

m

Weitere Informationen: [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch) und [www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch)

# Sorry, nur für unter 22-Jährige.

Neu: 15 Rp./SMS mit NATEL® easy youth



Das neue Prepaid-Angebot für alle unter 22: NATEL® easy youth. Mit dem günstigsten SMS-Tarif der Schweiz von nur 15 Rp./SMS. Plus jeden Monat 10% Bonus (z.B. CHF 40.– Umsatz = CHF 4.– Bonus). Plus jährlichem Geburtstagsbonus. Hols dir, solang du jung bist. Jetzt überall, wo es Swisscom Mobile gibt. [www.swisscom-mobile.ch](http://www.swisscom-mobile.ch)

**swisscom mobile**  
Go far. Come close.