

das kleine

frauenfitness journal



Marzahn
Hellersdorf

Juni 2013 / N°2 / Frühling / Sommer



*Förderung
von Mädchen
und jungen
Frauen im
Sport*

SPORT TREIBEN –
MITTEN IM LEBEN

Viktoria Minz, Studentin



Christina Minz, Gymnastiastin

*Tanzen ist
mein Leben*



Kathrin Bernikas,
Vorsteherin der Bezirksverordneten-
versammlung Marzahn-Hellersdorf

DAS SPORTPROJEKT IM FFM –

EINE CHANCE

**Frauensporthalle
Verpflichtung oder
Moderscheining**

Stefan Komoß
Bezirksbürgermeister
Marzahn-Hellersdorf

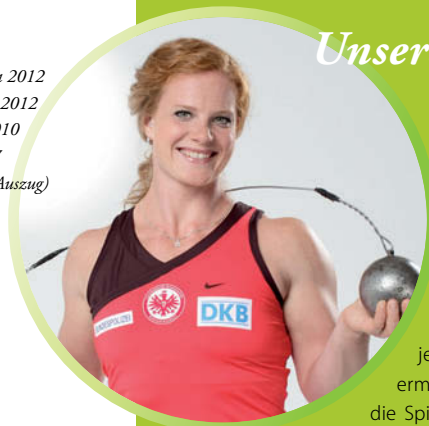
Vereine können viel
vom Hochschulsport lernen

**Ermutigt die
Anfängerinnen!**



Julia
Brummert,
Studentin

Bronze bei Olympia 2012
Deutsche Meisterin 2012
Europameisterin 2010
Weltmeisterin 2007
im Hammerwurf (Auszug)



Unsere Botschafterinnen Grüßworte:

Betty Heidler

„Ich unterstütze das Modellprojekt Frauensporthalle ausgesprochen gerne! Während meiner sportlichen Laufbahn habe ich mich immer über jede Unterstützung gefreut, die es mir ermöglicht hat, den aufwendigen Weg in die Spitze der Leichtathletik zu finden. Vielleicht ist das Projekt Frauensporthalle Ansporn und

Motivation für viele junge Frauen sich sportlich zu betätigen und ihren Weg zu beginnen!
Herzlichst, Eure Betty Heidler“

In dieser Ausgabe schreiben:

Viktoria Minz

Stefan Komofß

Kathrin Bernikas

Julia Brummert

Prof. Monika Grütters

Christina Minz

Beate Buchwald

Ulla Schmidt

Claudia Zinke

Bettina Lutze-Luis Fernandez

Marion Hornung

Snezana Sever

Gaby Götte

Regine Benicke

Kirsten Betancourt

Daniela Schulte

[...] Ich habe meine unerschütterliche Freude am Sport, besonders am Schwimmsport, zu meinem Beruf gemacht. Seit 1995 betreibe ich Leistungssport.

1996 war ich die jüngste Teilnehmerin bei den Paralympics in Atlanta, holte 2 x Gold und 2 x Silber. Heute halte ich 16 Weltrekorde, bin 14-fache Weltmeisterin und habe zuletzt bei den großartigen Paralympischen Spielen in London eine Gold- und eine Silbermedaille inkl. zweier Weltrekorde geholt.

Ich kann also mit Fug und Recht behaupten, mein halbes Leben in Sportstätten verbracht zu haben. [...]

[...] Gemeinsamer Sport hilft, Berührungspunkte ab- und Freundschaften aufzubauen. Übrigens auch zwischen Behinderten. Alleine deshalb wünsche ich der Frauensporthalle viel Erfolg und breite Unterstützung, meine ist ihr – auch als Mahlsdorfer Botschafterin – garantiert!

Daniela Schulte, Sportlerin des Jahres 2012



Von Viktoria Minz **auch junge frauen wollen sport treiben, und das**

Mitten im Leben

Ich bin Viktoria Minz, 20 Jahre alt und Studentin. Durch mein Studium bin ich oftmals viel beschäftigt. Ich muss mir also meine Freizeit, je nachdem was ich für mein Studium zu tun habe, einteilen. Somit muss ich mir meine Zeit fürs Sporttreiben oft spontan nehmen – so wie es gerade möglich ist!

Spontan heißt in dem Fall, ob ich viel für das Studium machen muss oder eher weniger und somit Zeit fürs Sporttreiben habe. Aus diesem Grund ist mein Favorit das Fitnessstudio. Ich denke, dies geht vielen jungen Frauen so, nicht nur den Frauen, die ein Studium machen, nein viel mehr denjenigen, die eine Familie mit



Kindern haben und dann auch noch arbeiten gehen. Für solche Frauen ist es besonders schwer Zeit für Sport zu finden, vor allem wenn die Zeiten fest vorgeschrieben sind, wie z.B. Trainingszeiten in einem Verein. Deshalb entscheiden sich viele junge Frauen für das Fitnessstudio.

Doch leider ist das Fitnessstudio nicht für alle eine Option, denn meist ist es einfach zu teuer. Ich freue mich, dass es bald eine Frauensporthalle geben wird. Und ich wage sogar zu sagen: ENDLICH!

Denn ich meine, dass die Eröffnung einer Frauensporthalle in Marzahn-Hellersdorf ein Muss ist! Einfach super!!

Wäre genügend Geld da, müsste diese Idee Schule machen. Wir sind als Bezirk bereits eine Großstadt, mit an die 250.000 Menschen. Und was habe ich neulich gelesen – das klingt so viel versprechend: Die Hälfte des „Sporthimmels“ gehört den Frauen...

Auch junge Frauen – die nicht so viel Geld haben – sollen die Möglichkeit bekommen Sport treiben zu können. Und zwar Sport in den verschiedensten Formen.

Ganz flexibel, egal ob es Tanz-, Ball- oder Turnsportarten sind.

Natürlich, an dem besten Standort, an dem *Frau* nicht von der übrigen Welt ausgeschlossen wird, sondern in einer Sporthalle, die sich „mitten im Leben“ befindet.

Das FFM ist meiner Meinung nach solch ein nahezu perfekter Standort für die Frauensport-halle.

Das FFM ist zentral gelegen. Die Verkehrsverbindungen sind vielfältig und sehr bequem. *Frau* kommt vom FFM ganz leicht mit der Straßenbahn nach Hellersdorf und nach Mitte. Mit der S-Bahn kommt *Frau* z.B. am Ostkreuz vorbei. Außerdem erreicht *Frau* mit dem Bus ganz leicht andere Standorte.

Läuft *Frau* die Marzahner Promenade rauf, so ist *Frau* schon am Eastgate und am Kino Leprom. Für eine Frau mit wenig Zeit fürs Sporttreiben, ist diese Verkehrsanbindung zeitsparend.

Das nebenliegende Einkaufszentrum ist auch sehr praktisch, da *Frau* auf dem Weg nach Hause noch den Einkauf erledigen kann. Und *Frau* kann sehr gut nach dem Sport mit Freundinnen im Kino den Tag ausklingen lassen.

Das FFM selbst bietet jede Menge an Angeboten, die es ermöglichen, in der Zeit – in der *Frau* selbst etwas für sich und ihren Körper tut – die Kinder und ggf. auch den Mann gut versorgt zu wissen:

Das Schwimmbad ist nebenan. Die Bibliothek vor Ort ist eine wahre Fundgrube für Leseratten und die, die es werden wollen.

Der Kinder- und Jugendclub „Fair“ mit seinen Freizeitangeboten ist auch eine Option.

Das ist eine wunderbare Ausgangsposition, Sport zu genießen, ohne sich große Gedanken und Sorgen um die Kinder, den Mann oder den Freund zu machen...



Das FFM mit seiner optimalen Infrastruktur ist ideal für uns Frauen – neben dem erquickenden Training, was ich hoffe, dort jederzeit machen zu können, freue ich mich schon auf die Schwimmhalle nach dem Sport in der Frauensporthalle. So etwas findet *Frau* nur sehr selten in einem Fitnessstudio.

An den vorgesehenen Familientagen kann gemeinsam um die Wette geturnt, Ball gespielt oder das Tischtennis-Turnier für die ganze Familie veranstaltet werden.

Es ist einfach perfekt! Ich glaube, dass erst jetzt deutlich wird, wie wichtig es ist, für Frauen Chancen zu eröffnen, damit sie etwas für sich tun können: Unkompliziert, in freundlicher Atmosphäre, „mitten im Leben“ und nicht abgeschoben auf der grünen Wiese!

Also liebe Frauen und liebe Männer! Junge und Ältere! Und die, die ich mit Bewunderung am 1. FrauenFitnessTag kennen lernen und erleben konnte.

Frauen im Alter über 70 Jahren, die sich riesig freuen, endlich wieder unter Frauen Sport machen zu können – angeleitet von fitten Übungsleiterinnen und Trainerinnen.

Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport

Unsere einhellige Meinung zum Abschluss war: „Sport ist Mord“, von wegen!

Nicht wenn die Bedingungen stimmen und wir mit unseren femininen Bedürfnissen, die eben etwas anders sind...! ernst genommen werden.

Also liebe Männer!
Hier haben wir ein passendes Angebot:

Für uns Frauen, junge, die in den mittleren Jahren und die, die jung geblieben sind im Herzen und Freude haben an gegenseitiger Begegnung

auch
junge frauen
wollen sport
treiben,
und das

Mitten
im
Leben



und die, die, wie sie es am FrauenFitnessTag sagten, erfreut waren, endlich gemeinsam mit Frauen und von Frauen angeleitet, Sport treiben zu können...!

So kann Frau den Sport ins tägliche Leben einbinden!

Viktoria Minz,
Studentin der öffentlichen Verwaltungswirtschaft; Hochschule für Wirtschaft und Recht (HWR Berlin)



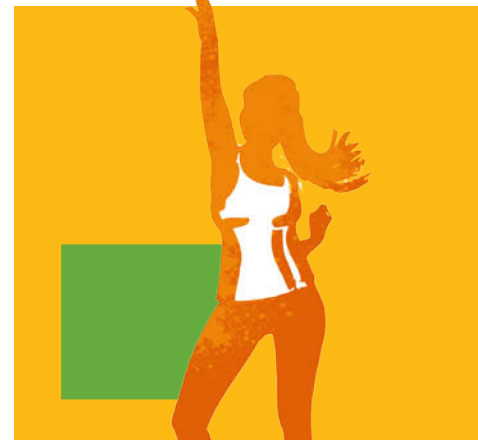
МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ,

ИМ НУЖНО ТОЛЬКО ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ ЭТОГО.



Молодым женщинам, которые замужем, работают и у которых есть маленькие дети, нужно составить такую программу, в которой они могут сами распределить свой режим дня. Им не нужны, вернее они просто не могут выбрать себе такой спорт, в которым они обязаны в точное время ходить и заниматься спортом. Им нужно дать свободу самим решить когда у них есть время для спорта.

Еще один важный пункт, это местоположение будущего спортивного зала. Женщинам важно, чтобы мало времени уходило на дорогу до спортзала.



Спортивный зал в ФФМе был бы идеальным для этого. Во первых до этого место можно быстро доехать, на трамвае, на автобусе или на пригородном поезде.

Во вторых не далеко от ФФМа находится торговый центр «Eastgate» и кино. Так что женщина сможет после того как она позанималась спортом зайти в магазин закупиться и поехать спокойно домой или в другое нужное место. Или женщины могут собраться



после занятий и пойти в кинотеатр. Тут важно то, что женщинам не надо ехать далеко а то, что они могут все совершить на одном и том же месте.

ФФМ дает возможность женщинам после спорта в зале позаниматься плаванием, так как там есть бассейн. Кроме того они могут после спорта сходить в сауну и расслабиться после спорта.

В ФФМе молодые мамы могут отдать своих детей во время занятии спорта в детский клуб «ФАИР» или в Библиотеку. Так что за детей беспокоится не нужно и следует что женщины будут спокойно заниматься спортом.

В конце нужно сказать что многие молодые женщины желают заниматься спортом и ФФм даст им такую возможность.

Виктория Минц

FRAUENSPO RTHALLE

VERPFLICHTUNG ODER MODEERSCH EINUNG?

Von Stefan Komoß

Im Bezirk Marzahn-Hellersdorf werden öffentliche Sportstätten von doppelt so vielen Männern wie Frauen genutzt. 66 Prozent der Nutzer in den über 80 öffentlichen Sportstätten sind Männer und dies ist bereits seit Jahren unverändert gleich geblieben. Ausgehend von dieser Erkenntnis und ergänzt um die Beobachtung, dass Frauen andererseits häufig in private Fitnessstudios gehen, d.h. sportinteressiert sind, hat der Bezirk nunmehr das Vorhaben einer Frauensporthalle als Modellvorhaben in Angriff genommen.

Entscheidender Grundgedanke ist, dass öffentliche Angebote Frauen und Männer, Mädchen und Jungen in gleichem Maße ansprechen müssen. Die Recherchen des Schul- und Sportamtes und der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten haben jedoch ergeben, dass der bauliche Zustand der öffentlichen Sportstätten und die Nutzungsbedingungen mit festen Zeiten nicht den Erwartungen von Frauen entsprechen.

Die geplante Frauensporthalle soll Frauen unterschiedlichen Alters gezielt ansprechen und

attraktive Rahmenbedingungen für Frauen in ganz verschiedenen Lebenssituationen bieten.

Es wird einen Bereich für Frauenteam s mit festen Nutzungszeiten geben. Auch werden individuell flexible Nutzungszeiten möglich sein, in denen Frauen auf dem Laufband oder Hometrainer ihre Fitness verbessern können. Und es wird ein eigener Raum für Gruppenangebote wie Aerobic oder Tanzen eingerichtet.

Damit werden Voraussetzungen geschaffen, dass sich Frauen - generationenübergreifend - in der Frauensporthalle begegnen. Denn wichtig ist dabei, dass die unterbreiteten Sportangebote gezielt ausgerichtet sind an dem Sportinteresse der Besucherinnen: Mädchen und junge Frauen haben andere Bedürfnisse und deren Vorstellungen sollen genauso selbstverständlich im Sportprogramm der Frauensporthalle Platz haben, wie sportliche Aktivitäten für Frauen im Seniorinnen-Alter.

Fitness allein und im eigenen Tempo oder Kurse in der Gruppe und gegenseitig motivierend -

beides bzw. verschiedene Sportangebote sollen möglich sein, entsprechend den Bedürfnissen der Mädchen und Frauen.

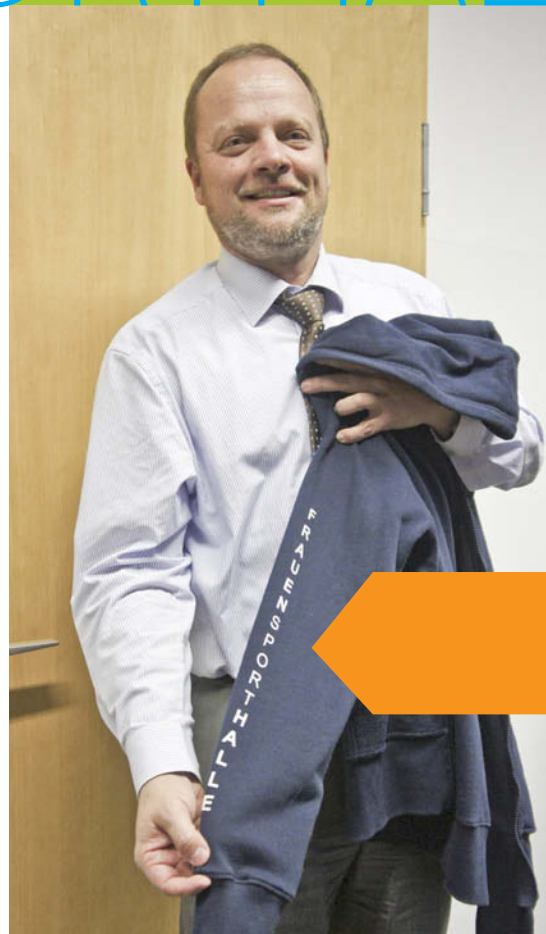
Die Frauensporthalle wird im Freizeitforum Marzahn an zentraler Stelle und gut erreichbar eingerichtet. Die Infrastruktur des Freizeitforum Marzahns ermöglicht zudem die Nutzung der öffentlichen Bibliothek, des Schwimmbades und der Jugendfreizeiteinrichtung für die Frauen und ihre Kinder.

Mit dieser Konzeption sollen Frauen und auch Mädchen, die bislang gar keinen Sport betreiben genauso angesprochen werden, wie die Frauen, die für ihren Sport eine völlige Flexibilität der Nutzungszeiten benötigen, um daraus eine Regelmäßigkeit entwickeln zu können. Aber auch Frauen, die sich Sport treiben nicht gemeinsam mit Männern vorstellen können, haben nun einen Ort für ihren Sport. Und die Sporthalle soll ein Zentrum des in Teams betriebenen Sports werden. Eine feste Heimstätte in der Sporthalle haben bislang etwa schon die Champions League Siegerinnen der Tischtennisspielerinnen von ttc east side berlin.

Für die bisherigen Nutzerinnen und Nutzer der Sporthalle soll es an zwei Tagen der Woche möglich sein die Sporthalle zu nutzen. Dies umfasst auch gemischte Gruppen mit Männern und Frauen und die Durchführung von Veranstaltungen am Wochenende.

Damit zeichnet sich ein attraktives Sportangebot ab, das auch die Interessen der bisherigen Nutzerinnen und Nutzer berücksichtigt. Als Eröffnungstermin für die Frauensporthalle Marzahn-Hellersdorf ist der 1. Oktober 2014 vorgesehen.

Stefan Komoß, Bezirksbürgermeister Marzahn-Hellersdorf



THE WOMEN'S SPORTS COMPLEX

NECESSARY OR A JUST A FAD?

By Stefan Komoß

The public sports facilities of Marzahn-Hellersdorf are used by twice as many men as women. 66 percent of those using the more than 80 public sports facilities of the borough are men.

This has already been the case for several years. Because of this statistic as well as the fact that women are generally interested in sports and exercise and often use private fitness studios, the council of Marzahn-Hellersdorf is now creating a model sports complex for women.

This undertaking is based on the idea that public facilities should appeal to boys and girls as well as men and women in equal measure. Unfortunately, though, according to research carried out by the equal opportunity commissioner as well as the office for schools and sports the currently existing public sports facilities don't meet the needs of many women.

The new women's sports complex is supposed to appeal to women of all ages and to offer attractive conditions to women from all back-

grounds and living situations.

Women's sports teams will be assigned fixed schedules for training, but it will also be possible for visitors to use some facilities such as the treadmills spontaneously. The complex will also offer facilities for group activities such as dancing and aerobics, thus creating opportunities for women of all ages to meet new people and make new friends.

Particular emphasis is placed on offering something for everyone: from girls and young women to women more advanced in age as well as seniors. It will be possible for girls and women to either exercise on their own at their own pace or to join groups where they can motivate each other.

The women's sports complex will be located centrally inside the Freizeitforum Marzahn. Visitors and their children can of course also use the public library, the swimming pool and the youth centre of the Freizeitforum.



The sports complex is also supposed to appeal to girls and women who so far haven't done any sports, as well visitors who require flexible opening times in order to be able to exercise regularly.

Women who prefer not to or are unable to use facilities that are also used by men will also find a new home for their activities in the sports complex. Moreover, the complex is also supposed to become a hub for team sports. It is already the home of table tennis Champions League winner TTC Berlin Eastside.

It is also expected that previous users of the facilities will be able use them two days a week. Mixed groups consisting of men as well as women will also be able to use the complex during the weekends. Thus the sports complex constitutes an attractive new offering that is considerate of the needs of everyone. The women's sports complex of Marzahn-Hellersdorf will open its doors on 1 October 2014.

Stefan Komoß, Mayor of the Borough of Marzahn-Hellersdorf

nun gilt es,
dem neuen
sportprojekt
im FFM
eine chance
zu geben
und es zu
unterstützen!

von Kathrin Bernikas



Unser Bezirksparlament hat mit großer Mehrheit beschlossen, Frauensportangebote im gesamten Bezirk zu fördern. Ein großes Pilotprojekt wurde dazu in Marzahn-Hellersdorf gestartet. Die Sporthalle im Freizeitforum Marzahn ist ausgewählt worden und wird nun für die Bedürfnisse von Frauen hergerichtet.

Die bisherigen Nutzer werden jedoch weiterhin in den Sporthallenbetrieb einbezogen, denn bereits etablierte und gut ausgelastete Sportangebote bekommen Hallenzeiten zugeteilt. Erweiterte spezifische Angebote für Marzahn-

Hellersdorferinnen können jetzt an fünf Tagen im FFM stattfinden.

Nun gilt es, dem neuen Projekt eine Chance zu geben und es zu unterstützen. Nach einem Jahr wird eine Evaluierung starten, die Zahlen und Ergebnisse bringen wird, welche neuen Frauensportangebote gut angenommen werden und welche verändert werden sollten.

Kathrin Bernikas,
Vorsteherin der Bezirksverordneten-
versammlung Marzahn-Hellersdorf

ERMUTIGT DIE

vielfältige sportangebote • flexibel • ohne angst sich zu blamieren

ANFÄNGERINNEN!

Von Julia Brummert

Ich wurde früher immer als eine der letzten in die Mannschaft gewählt- egal bei welcher Sportart. Würde man meinem 14-jährigen *Ich* erzählen, dass ich einige Jahre später mal jüngeren Mädchen die Grundlagen des Boxens erklären würde, sie würde sich mit dem Finger an die Stirn tippen, denn ich war alles andere als eine Sportskanone.

Mal abgesehen davon, dass meine Freizeit voll mit anderen Dingen war- ich habe Schlagzeug gespielt und war Mitglied des Schulorchesters- ich wäre wohl nie auf die Idee gekommen, einem Sportverein beizutreten. Mein Sportprogramm beschränkte sich auf Bahnen ziehen im Hallenbad und zwei Jahre Standard- und Lateintanz.

Sportvereine hatten für mich immer den Anschein, dass man schon als Kleinkind hätte beitreten müssen, um akzeptiert zu werden, ich war besorgt, mich zu blamieren und das Angebot war auch nicht weiter interessant - Ballsportarten waren nicht mein Ding und so etwas wie Fitness-Kurse oder Yoga gab es in unserem Dorf damals noch nicht. Erst spät fing ich an, ernsthaft mehr Sport zu machen.

Für das Bachelorstudium bin ich nach Oldenburg gezogen und dort gab es ein tolles Hochschulsportangebot: Die meisten Fitness-Kurse waren kostenlos oder sehr günstig, man musste sich nicht anmelden und konnte einfach hingehen, wenn man Zeit und Lust hatte. Auch für AnfängerInnen war das Angebot groß – an anderen Unis ist es ähnlich.

In Berlin muss man für das Hochschulsportangebot aber leider meist weit fahren, also begann ich nach meinem Umzug doch nach einem Verein zu schauen. Die meisten Vereine, die leicht zu erreichen waren, boten das Übliche: Fußball, Volleyball... also wieder nichts, was mich interessiert hätte.

Bis auf einen: Über ein Jahr lang war ich (Fitness-)Boxerin beim SV Nord Wedding. Als eines der einzigen Mädchen in der Gruppe hatte ich mit Vorurteilen zu kämpfen, aber meine Neugier und mein Ehrgeiz waren größer.

Im Sommer 2011 haben wir für die jüngeren Mitglieder des Vereins ein Sommercamp veranstaltet. Neben Training im Fußball und Fitness-Boxen gab es Nachhilfeunterricht, um die Kinder fit zu machen für das neue Schuljahr.

Auch hier gab es trotz großer Bemühungen nur wenige Mädchen – die hingegen waren froh, entgegen ihrer Erwartungen mit mir auch eine Frau anzutreffen die ihnen die Grundlagen des Boxens zeigen konnte. Am Ende der Woche wurde ich dann von einer von ihnen zum ersten Mal als Erste in eine Fußballmannschaft gewählt.

Ich glaube, Vereine können viel vom Hochschulsport lernen. Es ist schön, wenn das Sportangebot vielfältig und anfängerInnengerecht ist, wenn Beiträge nicht zu hoch sind und es die Möglichkeit flexibler Trainingszeiten gibt, denn nicht jede hat einen immer gleichen Tagesablauf.

Das ist sicherlich nicht für alle Vereine umsetzbar, aber vielleicht würde es ja schon reichen, AnfängerInnen gezielter anzusprechen und zu ermutigen, auch vielleicht erst einmal fremde Sportarten auszuprobieren. Wenn es dann noch machbar ist, Vorbilder durch geeignete ÜbungsleiterInnen zu schaffen, wäre doch alles super.

Julia Brummert, Studentin Gender Studies Humboldt-Universität zu Berlin (HU)



EINE FRAUEN SPORT HALLE FÜR MARZAHN-HELLERSDORF?

von Prof. Monika Grütters

„Bildung zeigt sich bei Mann und Frau darin, wie sie sich streiten.“

(George Bernard Shaw)

Seit einiger Zeit wird die Frage, ob in Marzahn-Hellersdorf eine Frauensporthalle eingerichtet werden soll, sehr engagiert diskutiert. Aus der Erfahrung meiner politischen Arbeit kann ich sagen: es gibt kaum Themen, die stärker mobilisieren und emotionalisieren als Fragen nach dem Geschlechterverhältnis und vermeintlich „richtigen“ Rollenbildern.

Das ist auch bei der Frage um die Einrichtung einer Frauensporthalle in unserem Bezirk nicht anders. Aber worum geht es eigentlich? Geht es um grundsätzliche Prinzipien? Eine Gleichberechtigung mit zweierlei Maß? Gar um eine Benachteiligung von Männern?

Der Ausgangspunkt erscheint auf den ersten Blick profan: viele Sportvereine in Marzahn-Hellersdorf haben festgestellt, dass unter ihren Mitgliedern Frauen deutlich unterrepräsentiert sind, ohne dass das auf eine geringere Lust am Sport bei den Frauen zurückgeführt werden kann. Dass dies als Problem gesehen wird, kann ich verstehen. Denn inzwischen ist

wohlbekannt, dass gerade die (Sport-)Vereine in Deutschland wichtige Motoren für zivilgesellschaftliches Engagement, ein lebendiges Ehrenamt und gesellschaftlichen Zusammenhalt sind. Die positiven gesellschaftlichen Effekte des Vereinslebens kann kaum ein Fitnessstudio bieten.

Nach Befragungen vieler Frauen zu dieser Problematik im Bezirk hat sich herauskristallisiert, dass gerade Anstoß am Umfeld und der sportli-

chen Infrastruktur genommen wird, in - und mit der viele Sportvereine arbeiten müssen. Auch vor diesem Hintergrund ist die Idee entstanden, eine Sporthalle speziell für frauenspezifische Angebote bereit zu stellen und entsprechend zu gestalten.

Revolutionär ist dieser Ansatz nicht. Die Trennung der Geschlechter wird häufiger genutzt, um ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Männer und Frauen wohler fühlen. In vielen deutschen Schulen wurde und wird diese Möglichkeit genutzt: Jungen und Mädchen werden in bestimmten Altersstufen und in ausgesuchten Fächern (vor allem in den Naturwissenschaften) getrennt voneinander unterrichtet. Die begleitende Forschung ist inzwischen zu dem Schluss gekommen, dass solch ein Unterricht durchaus für beide Geschlechter in besseren Schulleistungen enden kann.

Dass man der Einrichtung der Frauensporthalle trotz allem aus sachlichen Erwägungen kritisch gegenüber stehen kann, ist nachvollziehbar. In meiner Partei, der CDU-Wuhletal, gab es bei diesem Thema durchaus sachlich begründete Bedenken, die sie in der Bezirksverordnetenversammlung auch in die Diskussion eingebracht hat.

Schließlich wurde nun ein Kompromiss gefunden und vereinbart, dass die Sporthalle eben nicht ausschließlich nur für Frauen zur Verfügung stehen wird. Nur an fünf (statt sieben) Tagen in der Woche wird sie dem Frauensport vorbehalten bleiben. Darüber hinaus wird das Projekt hinsichtlich seiner Wirkungen evaluiert. Sollten die erhofften Effekte ausbleiben, wird eine Weiterführung des Vorhabens wohl nicht angestrebt werden.

Gerade auf kommunaler Ebene sollten wir stets versuchen, Probleme nah an den Sachfragen zu diskutieren und sie nicht dazu nutzen, alte



Foto: Christof Rieken

ideologiegeladene Grundsatzdebatten um Geschlechterrollen zu führen.

Darauf weist auch das Zitat von George Bernard Shaw hin. Es ist nicht wichtig, welchem Geschlecht wir angehören, um uns eine Meinung zu bilden. Entscheidend ist, dass wir uns bemühen, unsere Konflikte sachlich, klug und dem Diskussionspartner zugewandt zu diskutieren.

Das wünsche ich mir auch für die Einwohnerversammlung am 16. Juni 2013. Und dann werden wir sicher eine Menge wichtiger Anregungen gewinnen, die uns der Lösung unserer Probleme näherbringen werden.

Prof. Monika Grütters, MdB
Vorsitzende des Ausschusses für Kultur und Medien im Deutschen Bundestag
E-Mail: monika.gruetters@bundestag.de

Tanzen

Tanzen ist mein Leben!

Von Christina Minz

Liebe Mädchen, liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Christina Minz, ich bin 12 Jahre alt und Schülerin.

In meinem Alter haben schon viele eine Freizeitaktivität, die sie regelmäßig mit viel Interesse und Neugier besuchen. Meist ist es eine Sportart, die sie schon lange ausführen, somit beherrschen oder aber neu anfangen möchten, um neue Hobbys zu entdecken. Meine Sportart ist das Tanzen. Einige Leute denken, dass tanzen kein richtiger Sport ist, jedoch ist es eine von wenigen Sportarten, in der sich der ganze Körper bewegt und deswegen der ganze Körper trainiert und fit gehalten wird.

Ich könnte mir kein Leben mehr ohne Tanz und Bewegung vorstellen, denn es macht mir Spaß, Freude und hält mich fit, es befreit die Seele und stärkt den Körper.

Schon mit zwei Jahren war ich vom Tanzen begeistert. Heute trainiere ich 5-mal die Woche, meist mit meiner Gruppe, aber manchmal auch alleine. Ich tanze unterschiedliche Stile, hauptsächlich Hip Hop und Latein.

Warum ich das Tanzen so liebe? Beim Tanzen denkt man nicht nach, sondern spürt die Musik

und tanzt einfach. Ich tanze wenn ich glücklich, traurig, wütend, gekränkt oder fröhlich bin. Immer wenn ich tanze, geht es mir besser.

Es ist oft so, dass ich nicht nur für mich allein tanze, sondern an ganz verschiedenen Orten auftrete und oft in anderen Städten gastiere. Der schönste Moment bei einem Auftritt ist, am Ende des Tanzes in die Gesichter des Publikums zu schauen und sie lächeln oder jubeln zu sehen.

Ich kann nur allen jungen Mädchen empfehlen, in einem Verein oder einfach so für sich Sport zu machen. Und die Frauensporthalle wird dafür eine tolle Gelegenheit sein. Und ich wünsche mir, dass in der zukünftigen Frauensporthalle auch Sportaktivitäten für Mädchen angeboten werden.

Sport kann das ganze Leben verändern! Man hält sich fit und man hat etwas im Leben, das man als eine große „Schatztruhe“ wahrnimmt, die man nie wieder mehr hergeben will. Das wichtigste ist jedoch, dass man Spaß und Freude dabei hat!

Christina Minz, Gymnasiastin, 7. Klasse



tanzen

tanze

AUFMERKSAMKEIT

EIN ORT
MITTEN

IM

Von Beate Buchwald

ein ort mitten im leben

LEBEN

Eine Frauensporthalle in Marzahn-Hellersdorf: Der Ort befindet sich MITTEN IM LEBEN! Die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen unterstützt schon seit Jahren eine gezielte Förderung des Frauen- und Mädchensports in Marzahn-Hellersdorf.

Eine Maßnahme des Bezirksamtes zu diesem Ziel hin sehen wir in der Einrichtung einer Frauensporthalle im Freizeitforum Marzahn, da für uns mehrere wichtige Kriterien an diesem Ort erfüllt sind.

Die gewählte Halle befindet sich „mitten im Leben“, das heißt es gibt vielfältige öffentliche Angebote im und um das Freizeitforum herum, auch Kinderbetreuungsangebote für Mütter können geschaffen werden.

Das bedeutet auch eine größere Wahrnehmung als Frauensporthalle in der Öffentlichkeit.



Eine gute Verkehrsverbindung ist durch das Vorhandensein von Straßenbahn und Bus gegeben.

Wir unterstützen die zügige Umsetzung dieses Projektes und sind gespannt auf die Evaluation nach einem Jahr Nutzung.

Beate Buchwald, Hebamme, stellvertretende Fraktionsvorsitzende Bündnis 90/Die Grünen - Marzahn-Hellersdorf

GUT ERREICHBAR

VIELFÄLTIGE

ANGEBOTE

mädchen und frauen

durch sport stärken



Foto: Fotoatelier Strauch, Eschweiler

barrieren beim sport abbauen

Von Ulla Schmidt MdB

Sport macht Mädchen und Frauen stark: Er beugt nicht nur ersten Erkrankungen wie Diabetes oder Adipositas vor. Er fördert die physische, psychische und soziale Gesundheit. Er stärkt die Persönlichkeit, hilft Stress zu bewältigen, verbessert das Körperbewusstsein und fördert soziale Beziehungen.

Medien, besonders die Werbung für Fitness- und Ernährungsprodukte zeichnen ein Bild der aktiven schlanken sportlichen Frau. Frauen bauen Pilates-, Zumba- und Yogakurse in den engen Berufsalltag ein.

Dennoch: Männer sind nach wie vor deutlich sportlich aktiver als Frauen (Gesundheit in Deutschland aktuell 2009). Der Kinder- und Jugendsurvey des Robert Koch Instituts (KiGGS-Studie) belegt, dass die Aktivität von Mädchen zum Teil geringer ist als von Jungen.

Besonders Mädchen mit niedrigem Sozialstatus und Migrationshintergrund bestimmter Länder sind weniger aktiv als Jungen. Dabei hat Sport in jedem Alter positiven Einfluss auf die Gesundheit und kann dazu beitragen, dass Mädchen zu selbstbewussten jungen Frauen heranwachsen.

Dass Mädchen mit Migrationshintergrund allein wegen des kulturellen Hintergrunds ihrer Familien weniger an Sport teilnehmen, greift zu kurz. Barrieren wie niedriger sozialer Status oder die Wohngegend spielen eine Rolle – für Mädchen und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.

Um Barrieren zu beseitigen, ist es nicht nur wichtig, stereotype Bilder – gerade von Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund – abzubauen, die sie als passiv und sportfern zeichnen. Wir müssen ein differenziertes Bild

der Barrieren für die Teilhabe von Mädchen und Frauen mit und ohne Behinderung beim Breiten- und Spitzensport entwickeln, und die kulturellen, sozialen, gesundheitlichen, altersbedingten und geschlechtsspezifischen Hintergründe beachten.

Dann können wir mehr Inklusion im Sport erreichen und Freiräume für interkulturelle Begegnungen schaffen. Wir müssen uns Gedanken machen, wie wir die Mädchen und Frauen für den Sport begeistern. Z. B. wie wir auf die Mädchen und ihre Familien zugehen. Wir brauchen zielgruppengerechte und niedrigschwellige Angebote, bürgerschaftliches Engagement sowie öffentliche Aufklärung. Dazu brauchen wir Instrumente wie das Netzwerkprojekt „Bewegung und Gesundheit – mehr Migrantinnen in den Sport“ des DOSB, das wir in meiner Zeit als Ministerin zusammen

entwickelt haben und das ich unterstützt habe. Es kann auch helfen, dass im Spitzensport neue Vorbilder in der Öffentlichkeit bekannt werden wie die Fußballerin Fatmire Bajramaj, geboren im Kosovo.

Die sportliche Aktivität von Mädchen und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund hat gesundheitliche, emanzipative, integrative, inklusive und interkulturelle Bedeutung – in Deutschland und auch in Ländern der Entwicklungszusammenarbeit, wo wir Sportprojekte fördern. Sie ist ein wichtiger Weg zur inklusiven Gesellschaft.

Büro Ulla Schmidt MdB
Deutscher Bundestag
Platz der Republik 1
11011 Berlin

MÄDCHEN & FRAUEN SPORT TUT GUT

Sport tut Mädchen und jungen Frauen gut, sie radeln, klettern, spielen, kicken, verteidigen sich, schwimmen, turnen und tanzen. Gesundheit, körperliche Fitness und die gemeinsame Bewegungsfreude sind das, was Mädchen und junge Frauen motiviert und veranlasst in Bewegung zu sein.

Sport ist allgegenwärtig, gesundheitsfördernd und leistet einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung.

Die neuesten Zahlen des Landessportbundes Berlin (Stichtag 1.1.13) bestätigen, dass die weiblichen Mitgliederzahlen in der Gesamtsumme (36,52 %) kontinuierlich ansteigen. Im Vergleich zum Vorjahr ist das ein Zuwachs von 1.915 Mädchen und Frauen, das entspricht 0,88 Prozent. Doch auch angesichts der wachsenden Zahl sportaktiver Mädchen und Frauen ist die geschlechtsspezifische Verteilung zu überprüfen und der gleichberechtigte Zugang zu allen Sportarten zu hinterfragen, mit dem Ziel: was kann und sollte getan werden, um eine geschlechtergerechte Teilhabe im Sport zu fördern?

Statistiken belegen, dass die Partizipation am vereinsorganisierten Sport stark geschlechtertypisch variiert. Besonders deutlich werden diese Differenzen bei den Mädchen mit Migrationshintergrund, denn sie sind im vereinsorganisierten Sport deutlich unterrepräsentiert.

Die Ursachen, die einem Engagement entgegenstehen, sind vielfältig und eine stärkere

Beteiligung setzt voraus, dass die Inhalte und deren Rahmenbedingungen auf ihre Interessen zugeschnitten werden.

Trotz ihrer geringen Sportbeteiligung in Sportvereinen sind junge Migrantinnen aber an sportlichen Aktivitäten interessiert. Sie sind häufig informell in Spiel und Sport aktiv und zeigen auch Interesse an regelmäßigen Sportaktivitäten. Um präventiv Mädchen - speziell muslimische - zu erreichen, sollte schon in der Grundschule damit begonnen werden, das Angebot an schulischen Sport-Arbeitsgemeinschaften im geschützten Rahmen zu erweitern.

Um das Interesse an sportlicher Betätigung der Mädchen nach dem Auslaufen zeitlich begrenzter Angebote zu erhalten, sollten Schulen, Sportvereine oder auch Träger der Jugendhilfe gemeinsam rechtzeitig sicherstellen, dass eine Anschlussmaßnahme besteht. Die Veränderung der Berliner Schulreform ermöglicht bei der Ausgestaltung des Ganztagskonzeptes eine partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Vielseitige sportliche Angebote, wie z.B. Wendo, Kickboxen, Fußball und Streetdance erreichen somit die Mädchen viel früher und fördern langfristig die Bewegungsfreude.

Es gibt einige erfolgreiche Projekte, die in diesem Rahmen wirken: Das Präventionsprojekt „Starke Mädchen, Sicher im Kiez!“ der Boxgirls verfolgt das Ziel, Grundschulrinnen für die Themen Sicherheit in ihrem Kiez zu sensibilisieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Das Projekt „Alba macht Schule“ will Mädchen individuell fördern und für die Sportart Basketball begeistern.

Im September findet wieder das vom Verein Seitenwechsel organisierte Mädchensportfest LEYLA RENNT statt.

Auch die drei MädchenSportZentren der GSJ gGmbH – eine Initiative der Sportjugend Berlin – sind kleine Leuchttürme in unserer Stadt und bieten sportorientierte geschlechtsbewusste Jugendsozialarbeit für Mädchen.

Ziel muss es sein, diese Art von Angeboten noch stärker auch in Sportvereinen zu verankern.

Claudia Zinke,
Vorsitzende des Vereins für Sport und Jugendsozialarbeit e.V. (VSJ) und der Gesellschafterversammlung der GSJ - Gesellschaft für Sport und Jugendsozialarbeit gGmbH
Staatssekretärin a. D.



FÖRDERUNG VON MÄD- CHEN UND FRAUEN IM SPORT

Von Claudia Zinke

das centre talma und respect girls!

Von Bettina Lutze-Luis Fernandez

Am liebsten machen wir eine Hausführung!

Wir haben die Einrichtung 1994 nach einem Jahr Leerstand von den Französischen Alliierten übernommen. Und die Kinder und Jugendlichen lieben „ihr Centre“ mit den Tanzsälen, dem Kino, den Squash Courts, der Bowlingbahn und dem Kinder- und Jugendrestaurant Talmarant!

Das Centre Talma ist eine Kinder- und Jugendfreizeitstätte des VSJ & GSJ Berlin im Bezirk Reinickendorf, Wittenau, in der eine Trägergemeinschaft ein vielfältiges Angebot an sechs Tagen anbietet.

Diese Gemeinschaft setzt sich aus dem Bowling Club de Française, der Berliner Tafel mit ihrem Kinder- und Jugendrestaurant „Talmarant“ und den zwei Projekten des VSJ & GSJ zusammen. Diese sind das MädchenSportZentrum (MSZ) und das EventCenter (EC).

Inhalte des Sports und der gesunden Ernährung werden mit den Ansätzen der Kinder- und Jugendsozialarbeit verbunden, ferner findet in beiden sportorientierten Projekten geschlechtsbewusste Mädchen- und Jungenarbeit statt.

Kurse, Reisen, Übernachtungen und Veranstaltungen werden speziell für Mädchen oder Jungen, aber auch gemischt angeboten.

Unsere 40 wöchentlich stattfindenden Kurse werden durch zwei hauptamtliche Gymnastik- und Tanzpädagoginnen sowie durch jugendliche Dozent_innen, die meist aus unserem Teilnehmer_innenkreis stammen betreut und angeleitet.

Unser Schwerpunkt ist neben Selbstverteidigung, Aerobic, Spinning, Fitness oder Squash, der Tanz in all seinen Stilrichtungen. Schwerpunkt bilden die vielen Stylz des Hip Hop.

Respect Girls!

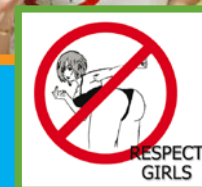
Hip Hop steht für Respect, egal woher du kommst, wie du aussiehst, an was du glaubst und vieles mehr. Daran glauben wir und fordern endlich auch von allen: Respect Girls!

Denn in zahlreichen Songtexten und Videoclips wird ein Frauenbild transportiert, dem wir in unseren Choreographien ohne sexualisierte Moves und zu cleaner Musik entgegenreten. Seit vielen Jahren setzen wir im Centre Talma das Motto „Respect Girls“ um, nicht nur tänzerisch, sondern sogar mit einem eigenen Song. Denn: wir lieben Hip Hop!

Unser Ziel war und ist, dass wir gemeinsam mit den Jugendlichen das Frauenbild im Hip Hop analysieren, die englischsprachigen Texte ins Deutsche übersetzen und an der Entwicklung eines Gegenentwurfs zum Geschlechterbild arbeiten. Wir wählen „clean“ oder instrumentale Musikstücke aus und erarbeiten gemeinsam Choreographien ohne sexualisierte Moves mit entsprechender Kostümauswahl.

Pornographisierung der Gesellschaft und die Auswirkungen auf Heranwachsende

Was als Arbeit mit Hip Hop-Texten begann, zieht sich gegenwärtig als Querschnittsaufgabe durch alle Bereiche: Pornographisierung der Gesellschaft und die Auswirkungen auf Heranwachsende.





Kinder und Jugendliche müssen sich tagtäglich mit einer stark sexualisierten Gesellschaft auseinandersetzen. Sie können sich einer ständigen Reizüberflutung in den Medien (Pornographie), Songtexten (frauenverachtend, sexistisch), Moderationen („Du hast sexy Augen“) nicht entziehen.

Comedians haben besonders dann Erfolg, wenn sie die alten Rollenschemata bedienen - so wie es etwa Mario Barth tut. 8jährige üben an ihrem Hüftschwung – „der muss sexy sein“.

Bei „Germany's Next Topmodel“ lernen die Kandidatinnen unter Tränen und ganze Mädchengenerationen mit ihnen, dass sie sich erst frei fühlen können, wenn sie sich vor einem Millionenpublikum ausziehen, in 14 cm hohen High Heels laufen können und den Stangentanzworkshop erfolgreich absolviert haben.

Herausbildung eines besonderen Selbstwertgefühls und -bewusstseins mit anschließender Handlungskompetenz

Wir wollen also zeigen, wie Frauen im Hip Hop auch sein können. Genau so wichtig wie die Umsetzung dieser Botschaft ist das Tanzen. Die Jugendlichen zeichnen sich durch ein hohes

Trainingsengagement und die damit erreichte Qualität des Tanzes in verschiedenen Hip Hop-Styls aus und präsentieren die Projektarbeit Berlin-weit und darüber hinaus. Kreativität, Spaß und Gruppenzusammengehörigkeit sind immens. All das führt zur Herausbildung eines besonderen Selbstwertgefühls und -bewusstseins mit anschließender Handlungskompetenz. Die Jugendlichen vertreten unser Projekt Respect Girls in allen Kon-



texten weit über das Centre Talma hinaus, z.B. in Schule oder Sportverein.

Sie arbeiten zudem an Themen wie Psychiatrie, Angsterkrankungen, sexuelle Gewalt, aber auch an lustbetonten, humorvollen Choreographien.

Die Erfahrung, Missstände nicht hinnehmen zu müssen, sondern aktiv werden zu können, steht im Gegensatz zu einem oft lähmenden Gefühl bei Kindern und Jugendlichen, in einer globalisierten Welt jeden Handlungsspielraum verloren zu haben. Zunehmend werden vielfältige Themen ihrer Erlebniswelt in den Choreographien aufgegriffen und umgesetzt.

So entwickelte die Gruppe Funky Stylz das Stück „Fashion Show“: „Ob groß oder klein, dünn oder dick, blond oder brünett..., sei die, die du willst und nicht die andere wollen“. Am Schluss gibt es für jede ein Foto in Anspielung auf Heidi Klums Topmodelshow, in der sich alles darum dreht, ein Foto zu erhalten anstatt raus zu fliegen.

Andere Gruppen entwickeln im Rahmen des Projekts Stücke zu Themen wie der medialen Darstellung der Frau (MassMediaFrauen) und zeigen verschiedene Lebenswege des Ruhms mit dramatischen Todesfolgen durch Alkohol, Drogen, Sex Sells und ähnliches. Oder sie unterhalten mit Stücken, in denen sie verschiedene Sportarten, Kinogenres, Zukunftsvisionen und vieles mehr entwickeln.

Seit 2006 gehen wir mit unserem Projekt Respect Girls in die Öffentlichkeit. Das heißt Umsetzung des Themas in den Choreographien und einer mobilen Ausstellung, designen eines eigenen Logos, Organisation eines Hip Hop-Fachtages in Reinickendorf, Vorträge in Ausschüssen, Gremien und Fachtagungen, sowie die Erarbeitung eines Raps.





Der Mut der Jugendlichen, sich immer wieder öffentlich zu diesem Thema zu positionieren, ist zu bewundern.

Denn in den ersten Jahren fielen die Reaktionen selten positiv aus: Hausmeister bauten unsere Ausstellung während unserer Veranstaltung Showtime ab – „zu sexistisch“; Eltern kritisierten, dass wir die Kinder erst mit entsprechenden Ausdrücken konfrontieren, die sie bislang nicht kannten – Pädagogen und Sozialpädagogen kritisierten Zensur und fürchteten ihre Klientel zu verlieren.

Dann aber kam unsere Botschaft an: 2007 erhielten wir für Respect Girls die Sterne des Sports als Auszeichnung für Präventionsarbeit im Bereich der verbalen Gewalt. Mittlerweile erhalten wir bundesweite Einladungen, um die Thematik vorzustellen. Das brachte der Auftritt beim deutschen Frauenrat ins Rollen. 2012 ging es nach Hannover und München.

Besonders wertschätzend war der Auftritt beim Haus- und Hoffest der Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

Die Senatorin, Frau Scheeres, beglückwünschte die Mädchen persönlich zu ihrem Mut und der gelungenen Auseinandersetzung mit dem Thema. Die anwesenden Mitarbeiter zeigten den Tänzerinnen ihre Begeisterung deutlich.

Beim Wettbewerb „Reinickendorfer Frauen in Führung“ war die Preisträgerin spontan so eingenommen von Respect Girls, dass sie ihr Preisgeld an uns spendete. Alle genossen diese besonderen Erlebnisse und fühlten sich in ihrem Engagement bestätigt.

Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport

In dieser Stimmung führen wir nach München und referierten zum Thema Sexualisierung und Auswirkung auf Kinder und Jugendliche und stellten das Centre Talma und das Projekt Respect Girls vor. Die Mädchen traten vor dem Münchner Fachforum gegen Gewalt auf und diskutierten im Anschluss daran intensiv mit den Frauen.

Diese Erfahrung machte sie so stolz und selbstbewusst auf das Erreichte, dass wir zusagten, uns beim Berliner Jugendforum im Abgeordnetenhaus in eine öffentliche Diskussion zu begeben. Wir bereiteten die Runde mit der Naturfreundejugend vor, zeigten als Auftakt unsere Hip-Hop-Nummer Respect Girls und diskutierten mit Politikerinnen aus drei Parteien äußerst kontrovers zum Thema „Alles Pussies oder was? Frauenbilder in der Popkultur“.

Im Februar war es uns deshalb ein besonderes Anliegen, eine Aktion zum weltweiten Aufruf „One Billion Rising“ in Berlin zu veranstalten. Unsere Dance Demo fand am 14.2. auf dem Pariser Platz mit 5000 Menschen, die sich tanzend gegen Gewalt an Mädchen und Frauen positionierten statt!

Bettina Lutze-Luis Fernandez,
 Leiterin des Centre Talma

VEREIN FÜR SPORT UND JUGENDSOZIALARBEIT E.V.
 GESELLSCHAFT FÜR SPORT UND JUGENDSOZIALARBEIT E.V.
 MädchenSportZentrum
 & Eventcenter Reinickendorf des VSJ Berlin
 und der GSJ im Centre Talma
www.centre-talma.de



„Mädchenfußball in Berlin – Alle kicken mit!“

erfolgreiches Projekt auch in Marzahn-Hellersdorf

Wie geht es nach dem Projektende im
Dezember 2014 weiter?

Das Projekt „Mädchenfußball in Berlin – Alle kicken mit!“ hat mit Beginn des Schuljahres 2012/2013 an fünf Grundschulen des Bezirkes begonnen. Einmal in der Woche finden für 90 Minuten, Arbeitsgemeinschaften nur für Mädchen statt. Dabei üben und spielen jede Woche 12 bis 16 Teilnehmerinnen, meist aus zwei oder mehr Jahrgängen. Drei Übungsleitungen bestreiten die fünf AG's, zwei davon sind ehrenamtlich beim BSC Marzahn beschäftigt, eine beim FFC Berlin 2004.

Die beteiligten Grundschulen können auf ihren Schulkonferenzen die Übernahme der Mädchenfußball-AG in ihre Schulprogramme beschließen. Damit wird der Mädchenfußball fester Bestandteil des Schulsportes.

Spätestens zum Ende der Projektlaufzeit im Dezember 2014 schließt die jeweilige Grundschule mit einem Berliner Fußballverein eine Kooperationsvereinbarung ab, in der sich der Verein verpflichtet, die Mädchenfußball-AG zu übernehmen und das Training fortzusetzen.

Das Projekt erweitert das Sport- und Bewegungsangebot an Grundschulen. Mit dazu gehören Fußballturniere, Fußballcamps in den Schulferien und die Ausbildung von Schülerinnen aus weiterführenden Schulen zu Assistentinnen.

Weitere Infos bei Franziska Rein,
Tel.: 89 69 94 – 16, www.berliner-fussball.de
und bei Frank Kolbe unter Tel.: 9293 - 2770

*Auszug aus der Pressemitteilung des Bezirksamtes
Marzahn-Hellersdorf vom 29.1.2013*

Mädchen FUSSBALL in Berlin

Alle kicken mit!

BERLINER FUSSBALL-VERBAND E.V.

Partner des Berliner Fußball-Verbandes e. V.:

Projektpartner:

- Senatsverwaltung für Inneres und Sport **berlin Berlin**
- Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft **berlin Berlin**
- Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt **berlin Berlin**

Aktionsräume plus

Projektkoordination:

- ▶ Berliner Fußball-Verband e. V.
Franziska Rein
030 / 89 69 94 – 16
E-Mail: franziska.rein@berlinerfv.de
- ▶ Weitere Informationen: <http://berliner-fussball.de/spielbetrieb/jugend/maedchen-schul-projekt/>

Fußball lernen und spielen – nur für Mädchen

- ▶ Das Mädchenfußballprojekt erweitert das Sport- und Bewegungsangebot an Grundschulen. Unabhängig von Herkunft, Religion oder Kultur sollen Mädchen im vertrauten Umfeld ihrer Schule die Möglichkeit erhalten, Fußball zu spielen, Sport zu betreiben und Spaß miteinander zu haben.

Mädchenfußball konkret

Im Rahmen des Projektes werden folgende Aktivitäten umgesetzt:

- ▶ Mädchenfußball an Grundschulen
- ▶ Fußballturniere
- ▶ Fußballcamps in den Schulferien
- ▶ Ausbildung von Schülerinnen aus weiterführenden Schulen zu Assistentinnen



An dem Projekt nehmen Grund- und Oberschulen aus den fünf Berliner Bezirken Friedrichshain-Kreuzberg, Marzahn-Hellersdorf, Neukölln, Mitte und Spandau teil.

*Auszug aus dem Projektbericht
„Mädchenfußball in Berlin –
Alle kicken mit!“
des Berliner Fußball-Verbandes e.V.
[http://berliner-fussball.de/
spielbetrieb/jugend/
maedchen-schul-projekt/](http://berliner-fussball.de/spielbetrieb/jugend/maedchen-schul-projekt/)*

▶ www.berliner-fussball.de

Wie geht es nach dem Projekt weiter?

- ▶ Die beteiligten Grundschulen beschließen auf ihrer Schulkonferenz die Übernahme der Mädchenfußball-AG in ihr Schulprogramm. Damit wird Mädchenfußball fester Bestandteil im Schulsport.



Kooperation zwischen Schule und Verein

- ▶ Spätestens zum Ende der Projektlaufzeit im Dezember 2014 schließt die jeweilige Grundschule mit einem Berliner Fußballverein eine Kooperationsvereinbarung, in der sich der Verein verpflichtet, die Mädchenfußball-AG zu übernehmen und das Training fortzusetzen.



Von Marion Hornung

25 GRÜNDE

für die Frauensporthalle

1. Frauen stellen über die Hälfte der Bevölkerung dar
2. Frauen wollen sich bewegen
3. **Es gibt keine ausreichenden Angebote für Frauen**
4. Nicht alle Frauen verfügen über ausreichende Mittel für Fitnessstudios
5. Fitnessstudios machen es der Kommune vor, wie Frauen zu gewinnen sind
6. **Gender Budgeting verlangt geschlechtergerechte Haushalte**
7. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verlangt Flexibilität – Zeit für sich haben, um z. B. Sport treiben zu können, erfordert flexible Nutzungszeiten in einer Sporthalle
8. Span (Sportanlagennutzungsvorschriften) verhindert das Sporttreiben am Vormittag in öffentlichen Sporthallen
9. Es gibt zu wenige Sportvereine, die die (Bewegungs) Bedürfnisse von Frauen bei der Bereithaltung von Sportangeboten im Fokus haben
10. Vereine können wegen fehlender Räume keine Vormittagsangebote machen
11. Ältere treiben lieber vormittags Sport – sie sind noch leistungsfähig und es ist hell
12. Alleinerziehende brauchen Mutter/Kind Angebote bzw. Kinderbetreuung
13. Das FFM ist ein kultureller Ort – also passend für Frauen
14. Das FFM ist mitten im Leben – also attraktiv für Frauen
15. Frauen mit Behinderung und ohne Behinderung in einer barrierefreien Halle – das fördert Inklusion und ermöglicht (Sport) Begegnungen mit Frauen – generationenübergreifend
16. FFM erlebt durch die Frauensporthalle Aufschwung
17. **Frauen mit Gewalterfahrung, Frauen, die auf Grund ihrer religiösen und kulturellen Herkunft ausschließlich nur unter Frauen Sport treiben möchten, haben die Chance in einer Frauensporthalle endlich auch Sport machen zu können**
18. Wettkämpferinnen aus Vereinen können Kraft- und Ausdauertraining durchführen
19. **Frauen aus Krebsgruppen fällt der Wechsel in das „normale“ Sport-Leben leichter**
20. Kampagnen für Frauengewinnung laufen ins leere, wenn es keine Angebote gibt
21. Sport ist mehr als Freizeitgestaltung – Sport ist Gesundheitsförderung und gesellschaftliche Teilhabe
22. Sport hilft gegen Vereinsamung von älteren Frauen ohne Familie
23. Unterschiedliche Kulturen finden beim Sport einfacher zueinander

Weitere Fakten & Infos unter: www.frauensporthalle.info

Frauen und Sport, barrierefrei denken

Von Snežana Sever

Ja, unser Anliegen ist es, viele Frauen und Männer mit dem gesellschaftspolitischen Thema Frauen und Sport vertraut zu machen. Sie dazu zu gewinnen, den Sport für Frauen attraktiv zu machen, zu befördern, Hürden abzubauen, damit viele Frauen – generationenübergreifend, unabhängig ihren Alters, sozialer und kultureller oder religiöser Herkunft und Frauen mit Handicap, den Sport für sich als ständigen Lebensbegleiter beanspruchen. Von Beginn an beinhaltete das Frauensporthallen-Konzept, dass Frauen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport treiben können.

Der Behindertenbeauftragte fördert ebenfalls die Inklusion im Sinne der Teilhabe und des barrierefreien Zugangs in allen Lebensbereichen. Auch für das, mit Wertschätzung von ihm genannte, „Leuchtturmprojekt-Frauensporthalle“. Und ich füge dazu, recht so, denn Sie als Sport treibende Frauen, mit und ohne Behinderung, sollen zukünftig noch mehr gleichberechtigt – als „Mitgestalterinnen“ auch in den „heiligen Etagen“ der Sportfunktionäre mitwirken! Damit

24. Sport ist Urlaub vom Alltag/der Familie – das ist auch für Frauen sehr wichtig
25. **Ist das gerecht? Von über 80 Hallen – die mehrheitlich von Männern genutzt werden – nur eine speziell für Frauen an 5 Tagen?**

Marion Hornung,
 Leiterin der Budo Akademie Berlin;
 Vizepräsidentin beim Landessportbund
 Berlin a. D.



barrierefreies Denken überall in den Köpfen von Menschen, Frauen und Männern, möglich wird, um Behinderungen allseits zu beseitigen und Gleichstellung auch im Sport zu befördern...

Mit der Auswahl einiger Überschriften aus dem *kleinen frauenfitness journal* (seit 2012) möchte ich Sie einstimmen auf den 17. August 2013 und freue mich, Sie beim 2. Frauen-FitnessTag wieder zu sehen oder neu kennen zu lernen. Unser Motto: *Dabei sein ist alles* (Stefan KonoB), um *generationenübergreifend* (Cornelia Sternal) mit *Frauenpower* (Dr. Irmgard Gilbert) und *Spass, die eigene Gesundheit im Blick* (Katja Buch) zu behalten!
 Denn *Mit Sport und Fairness Toleranz üben* (Julia Witt), bedeutet auch *Gold für Gerechtigkeit* (Dr. Gabriele Kämper) und befördert *Die schönste Nebensache der Welt* (Anja Kofbinger).
Nun gilt es, dem neuen Projekt eine Chance zu geben (Kathrin Bernikas) um auch Frauen – für ihren Platz *Mitten im Leben* (Marion Hornung) – zu unterstützen!

Snežana Sever
 Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
 Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin

Sporttipp
Sommer

Fit im Sommer

Nachbarschafts- und Familienzentrum „Kiek in“

Rosenbecker Straße 25/27, 12689 Berlin
Info-Telefon: 030 / 934 926 57
Vgl.: www.verein-kiekin.de/sozial-kulturelle-arbeit/nachbarschaftshaus-kiek-in/frauensport/

Seniorenport

Montag 13.30 – 14.30 Uhr
mit Kursleiterin Frau Raasch

Frauensport 50+

Montag 16.30 – 17.30 Uhr
Gymnastik für Frauen,
mit Kursleiterin Frau Raasch

Osteoporosegymnastik

Montag 15.00 – 16.00 Uhr
mit Kursleiterin Frau Raasch

Osteoporose ist eine Krankheit, die mit einem Verlust von Knochensubstanz verbunden ist. Bei Osteoporose wird entweder zu wenig Knochen neu gebildet oder der Knochen wird vermehrt abgebaut. Sie werden porös und brüchig.

Gymnastik für Frauen

Montag 18.00 – 19.00 Uhr / 19.00 – 20.45 Uhr
mit Kursleiterin Frau Pftzner

Aqua-Gymnastik

Dienstag 12.00 – 13.00 Uhr
im Unfallkrankenhaus Marzahn,
mit Kursleiterin Frau Raasch

Heiße Tage – kalte Suppe



kalte Gurkensuppe

1 große Gurke schälen, entkernen, reiben,
2 Frühlingszwiebeln mit Lauch,
(Wer es mag – eine Knoblauchzehe)
1 Becher Joghurt (500 ml, wenn nötig fettarm),
1 TI Raps- oder Olivenöl kalt gepresst,
viel frischer Dill,
1 TI Honig,
alles im Mixer gut pürieren. Zum Schluss mit Salz
und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
Gut geeignet als „Suppe to go“!

Frauenzentrum Matilde e.V.

Stolberger Straße 55, 12627 Berlin
(behindertengerechter Zugang)
Tel.: 030 / 564 002 28 / 564 002 29
Vgl.: www.frauenzentrum-matilde.de

Stepp-Tanz für Kinder

Donnerstag 16:30 – 17:30 Uhr
Anfänger sind jederzeit willkommen!

Stepp-Tanz · Anfängerinnen

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr

Mit Cornelia Sternal, Donegals - Irish Dance Berlin
www.donrgals-berlin.de

MiM Mädchen in Marzahn e.V. im Kiezhaus Marzahn

Glambecker Ring 80/82, 12679 Berlin
Telefon: 030/932 81 52
Email: kiezhaus@googlemail.com
Vgl.: www.kjh-marzahn.de

Tanzkurs

Montag & Donnerstag 19:00 Uhr
mit Tanzlehrer Anatol Wendler
Raum 315

Gymnastik für Frauen

Donnerstag 18:30 Uhr
Ansprechpartnerin: Eva Mechelke
Raum 315

Frauentreff Hellma

Marzahner Promenade 41, 12679 Berlin
Tel.: 030 / 542 50 57
Vgl.: www.frauentreff-hellma.org

Gymnastik

Montag 09:30 Uhr

Chinesische Bewegungsübungen

Donnerstag 09:30 Uhr

Yoga Kurs

Donnerstag 17:30 Uhr

Tanz der Welten

Freitag 08:30 Uhr

Line Dance 50*

Freitag 13:00 Uhr / 14:00 Uhr

Line Dance Fortuna Biesdorf, Gymnastik- und Steptanzverein Fortuna Biesdorf e.V.

Telefon: 55 306 99
Email: uthiergartner@aol.de
Vgl.: www.linedance-fortuna-biesdorf.de

Line Dance

Freitag 16:00 – 17:00 Uhr (außer 21.06.13)
in der Sporthalle Elsenstraße 7, 12623 Berlin
mit Kursleiterin Ursula Thiergärtner

Sporttipp
Sommer

Fit im Sommer

Heilung durch Bewegung

Von Regine Benicke

Pilates ist eine ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung, die nach dem Motto "Heilung durch Bewegung" verfährt.

Die Methode basiert auf der Idee des Yoga-Trainings, die Grundlage für viele alternative Heiltechniken ist. Einer der Lehrsätze Joseph Pilates lautet „Die Defizite des Körpers aufdecken und in Freude daran arbeiten. Schwerpunkte liegen auf der Kräftigung von Bauch-, unterer Rücken-, innerer Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Dehn- und Kräftigungsübungen helfen, ein starkes „Körperzentrum“ aufzubauen. Das führt zu einem Gespür für eine korrekte Haltung.

Pilates hilft ergänzend bei medizinischen, physiotherapeutischen oder osteopathischen Behandlungen. Bei Sportverletzungen, Nackenproblemen, Gebärmutterensenkung, Inkontinenz, Rücken- und Schulterverletzungen und beim

Bandscheibenvorfall. Es ist allerdings nur eine effiziente Trainingsmethode und kein Allheilmittel.

Regine Benicke, Zertifizierter Matwork Instructor Power Pilates New York/USA

Pilatesgruppe vom SC-Eintracht Berlin

mit Regine Benicke, Zertifizierter Matwork Instructor Power Pilates New York/USA
Mahlsdorfer Grundschule,
Feldrain 47, 12623 Berlin
E-Mail.: info@pilates-instructor.de,
Tel.: 030 5663004

Pilatesgruppe

Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr
Durch die Sperrung der Turnhalle im Sommer 2012 trainieren wir zur Zeit in einem Klassenraum der Grundschule.



lächelnd durch den Tag ...

Von Gaby Götte



Kundalini-Yoga ist eine zweitausend Jahre alte Wissenschaft, die in den 60-iger Jahren von Yogi Bhajan aus Indien nach Amerika und Europa gebracht wurde.

Kundalini-Yoga, was ist das eigentlich genau?

Nun – Kundalini-Yoga umfaßt ein vielschichti-

ges Übungssystem. Dynamische Übungsreihen stärken den gesamten Körper, verschiedene Atemtechniken vertiefen die Atmung, geführte Tiefenentspannung und Meditation fördern die Konzentration und beruhigen den Geist. Dadurch bringen wir Körper, Seele und Geist in Einklang, Blockaden lösen sich, Energien fließen wieder und Harmonie und Wohlbefinden stellen sich ein.

Sich selbst etwas Gutes tun, die eigene Mitte stärken und persönliche Gelassenheit wiederfinden, Zuversicht und neue Kraft entwickeln, sich einfach wohlfühlen und lächelnd durch den Tag gehen – das macht Kundalini-Yoga aus und außerdem macht es auch noch sehr viel Spaß!

... und zum Ausklang einer jeder Yoga-Stunde trinken wir gemeinsam eine Tasse leckeren ayurvedischen Yogi-Tee und tauschen unsere Erfahrungen aus. Dazu gibt es noch allerlei

Tipps über gesunde Lebensführung, Ernährung und ähnliches.

Kundalini-Yoga eignet sich für Frauen aller Altersgruppen. In neuen Kursen erlernen wir zuerst die Grundlagen des Kundalini-Yoga und wenn sich Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft entwickelt haben, steigern wir das Niveau langsam nach unseren persönlichen Möglichkeiten und immer ganz im Einklang mit uns selbst.

Bitte melden Sie sich an, wenn Sie einen Kurs besuchen möchten – vielen Dank! Ich freue mich auf Sie!

Gaby Götte, Kundalini-Yoga-Lehrerin (KRI-lizenziert)

HAFEN- Gründerinnenzentrum

Schwarzburger Str. 10, 12687 Berlin,
Telefon: 030 / 932 81 32
Kursleiterin: Gaby Götte
Telefon: 01578-7879479,
Email: respect.gaby@googlemail.com

Kundalini-Yoga Schnupperkurs

speziell für jüngere Frauen
in den Sommerferien
(4./5./11./12./18./19./25./26. Juli)

Donnerstag 19.30 bis 21.00 Uhr
Freitag 10.00 bis 11.30 Uhr

reguläre Kurse

Diensta 19.30 bis 21.00 Uhr
Mittwoch 10.00 bis 11.30 Uhr

Was ist los
August

Samstag **17.8.**

2. FrauenFitnessTag

Sport und Körpergefühl
Gesundheit! Spaß

Professionelle Trainerinnen machen Sie mit verschiedenen Sportarten bekannt. In kleinen Gruppen können Sie im 20 Minuten-Wechsel trainieren und sich ausprobieren.

**KOSTEN
FREI**

Außerdem ist uns Ihre Meinung wichtig:
Welche Sportarten wünschen Sie sich in der künftigen Frauensporthalle? Wie soll sie ausgestattet sein?

Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Auswertung des Tages nebst einem leckeren Gesundheits-Snack. Dazu findet ein kurzer Gesundheitsscheck in der Sporthalle statt.



Neugierig?

Kostenlos verschiedene Sportarten testen



10.00 bis 13.30 Uhr / 14.00 bis 17.30 Uhr



166 sportbegeisterte Frauen am
1. FrauenFitnessTag 2012

**ANMELDUNG
AB SOFORT
MÖGLICH**

im Freizeitforum Marzahn (FFM)
Marzahner Promenade 55,
12679 Berlin

Weitere Infos und Anmeldung unter:
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
Snežana Sever
Tel.: (030) 902 93 20 50
E-Mail: snezana.sever@ba-mh.verwalt-berlin.de



Inklusive Kinderbetreuung & Tombola!

Was ist los
September

Sonntag **22.9.**

Frauen gehen wählen

Die Wahl zum 18. Deutschen Bundestag

Die Bundestagswahl wird über die Zukunft der Frauen- und Gleichstellungspolitik entscheiden und darüber, wie Frauen eine eigenständige Existenzsicherung gelingen kann.

Die Berliner Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten sagen, das geht nur wenn:

- das Betreuungsgeld abgeschafft wird
- der Bundestag ein Entgeltgleichheitsgesetz verabschiedet
- die Minijobs abgeschafft werden
- ein gesetzlicher Mindestlohn eingeführt wird
- die Frauenquote durchgesetzt wird
- Familie und Erwerbstätigkeit zusammenpassen
- bedarfsgerechte Kinderbetreuung zur Verfügung steht
- Steuergerechtigkeit für beide Geschlechter eingeführt wird
- Gewalt gegen Frauen hart bestraft wird

*Erläuterungen dazu im Internet auf
www.frauenbeauftragte.de*



Die Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragten
der Berliner Bezirke

be Berlin

FRAUEN
gehen
wählen

DAS
könnte Ihre
Anzeige sein!



Konditionen zu den Anzeigen (Formate, Preise) sind zu erfragen bei der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten unter der E-Mail: snezana.sever@ba-mh.verwalt-berlin.de

Und das ist nicht das letzte Wort...

... ich habe mich eingehend mit der laufenden Diskussion um den Standort der Frauensporthalle im FFM beschäftigt.

Mit den Meinungen der politischen Vertreter_innen, dem Protokoll der Lenkungsrunde, Äußerungen von Bürgern_innen, sowohl positiven wie negativen. Ich bin zu dem Entschluss gekommen, den Standort FFM für die 1. Frauensporthalle im Bezirk Marzahn-Hellersdorf zu befürworten.

Meine Kritikpunkte im Vorfeld waren zum einen die Erreichbarkeit und zum anderen die propagierte Verdrängung der aktuellen Nutzer. Bei näherer Beschäftigung mit dem Thema, musste ich feststellen, dass der Standort von allen möglichen der günstigste ist. Er liegt zwar nicht zentral im doppelten Bezirk, aber dieses Kriterium erfüllt auch keine andere Sporthalle.

Aber das FFM ist sehr gut mit Bus, Straßenbahn und S-Bahn aus allen Teilen des Stadtbezirkes erreichbar. Und was mich vor allem überzeugt hat, ist, dass wir Frauen hier nicht an irgend einen Rand gedrängt werden, sondern sich unsere sportliche Beschäftigung „Mitten im Leben“ abspielen wird. Denn Schwimmhalle, Bibliothek, Einkaufsmöglichkeiten und mehrere Restaurants befinden sich in der Nähe.

Mein zweiter Kritikpunkt, die Verdrängung der vorherigen Nutzer_innen, stellt sich bei näherer Betrachtung auch anders dar, als von einigen politischen Vertretern_innen geschildert.

Die jetzigen Nutzer_innen bekommen zwei Tage die Woche (Freitag, Samstag) die Möglichkeit, ihrer sportlichen Betätigung wie bisher nachzugehen und das im Rahmen von Familiensporttagen.

Und zur fehlenden Einbeziehung der Bevölkerung und der betroffenen Freizeitsportler_innen ist zu sagen, dass es am 16. Juni 2013 eine öffentliche Veranstaltung (Einwohnerversammlung) geben wird. Hier haben alle Interessierten, Befürworter_innen und auch Kritiker_innen die Möglichkeit in gedanklichen Austausch mit allen Beteiligten zu treten und der Frauensporthalle eine Chance zu geben...

Am 2. FrauenFitnessTag am 17. August 2013 können Frauen wieder Sportarten ausprobieren und sich zu Sportangeboten und der Hallenausstattung äußern. Ihr Meinung ist gefragt ...

Kirsten Betancourt,
Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin;
Sozialmanagerin (MA); Projektleiterin der Beschäftigungstagesstätte (BTS) des Vereins „Mittendrin in Hellersdorf e.V.“

Die nächste Ausgabe erscheint
im September 2013

das kleine
frauenfitness journal
N° 3/2013



vorschau

EIN KLEINER
RÜCKBLICK

Sportliche Begegnungen
in der Sporthalle im
Freizeitforum Marzahn am

2. FRAUENFITNESSTAG



Sport & Spaß

fit in den
Herbst



Konzept und Endredaktion: Snežana Sever

Redaktion: Marion Hornung,
Dr. Eva-Maria Beck, Anita Stein,
Katja Buch, Snežana Sever

Layout: Anita Stein,
www.freihandvonstein.de
grafik@freihandvonstein.de

Fotos:
Fotoatelier Strauch, Eschweiler;
Christof Rieken;
MädchenSportZentrum & Eventcenter Reinickendorf des VSJ Berlin und der GSJ im Centre Talma;
Berliner Fussball-Verband e.V.;
Lisa F. Young / Fotolia.com;
Sergejs Rahunoks / Fotolia.com;
Snežana Sever;
wenn nicht anders vermerkt, privat

Lektorin: Regine Mallon

Herausgeberin:
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte,
Snežana Sever

Postanschrift: 12591 Berlin
Dienststz: Alice-Salomon-Platz 3,
12627 Berlin
Tel.: +49 (0)30 902 93 20 50
Fax: +49 (0)30 902 93 20 55
E-Mail: snezana.sever@ba-mh.verwalt-berlin.de

Alle Rechte an *das kleine frauenfitness journal* bleiben der Herausgeberin vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – oder Fotokopien dürfen nur mit Quellenangaben und schriftlicher Zustimmung der Herausgeberin erfolgen.

06/2013 N°2

*Am Sonntag,
dem 22. September 2013 findet
die Bundestagswahl statt.*

22. eylül 2013 de Almanya
Federal parlamentosu secimi var.
**Haydi kadınlar, oyunuzu
kullanın**

В воскресенье, 22 сентября
2013-ого года, будут проведены
выборы в бундестаг.
Женщины выбирают

Cuộc bầu cử Quốc hội Liên bang
sẽ diễn ra vào chủ nhật, ngày
22.09.2013.
Phụ nữ đi bầu cử

W niedzielę, 22. września 2013,
odbywają się wybory do
Bundestagu.
Kobiety idą głosować

Parliamentary elections will take
place on 22 September 2013.
Women always vote



Die Frauen- und
Gleichstellungsbeauftragten
der Berliner Bezirke

be  **Berlin**

FRAUEN
 gehen

 wählen