



## Schwimmkurse für Migrantinnen und Migranten

### Ein Angebot von Gsünder Basel

Regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung bilden wichtige Komponenten eines gesunden Lebensstils. Die Chancen auf ein gesundes Leben sind aber auch in der Schweiz nicht für alle Menschen gleich, denn sprachliche Barrieren und hohe Kosten können den Zugang erschweren.

Seit 2006 bietet der gemeinnützige Verein Gsünder Basel Schwimmkurse für Migrantinnen und Migranten an. Diese wurden zusammen mit der Zielgruppe entwickelt.



### Zielgruppe

Die Kurse richten sich an Frauen und Männer, die gerne schwimmen lernen möchten. Die geschlechtergetrennten Kurse finden in verschiedenen Schwimmhallen in der Region Basel statt. Es gibt drei Stufen: ohne Vorkenntnisse, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Der Einstieg oder der Besuch einer Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

### Ziele

Die Schwimmanfängerinnen und Schwimmanfänger beginnen zunächst mit der Wassergewöhnung. Sie erlernen Zug um Zug über regelmässige Übungen das eigenständige Schwimmen bis zum Erreichen einer Schwimmbadlänge; dabei werden auch verschiedene Schwimmstile geübt. Die Kurse werden von diplomierten Schwimmlehrkräften geleitet. Die Kurssprache ist Deutsch. Ergänzend zur körperlichen Betätigung werden zielgruppengerecht Informationen zu Bewegung im Alltag und gesunder Ernährung vermittelt. So wird das Körperbewusstsein erhöht, das Gesundheitswissen gefördert und die Sprachkompetenzen gestärkt. Die Teilnehmenden werden zu einem selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit angeregt. Sie entdecken die Freude an einer sportlichen Tätigkeit und an Bewegung; ein wichtiger Faktor auch für die soziale Integration. **Übrigens: Es können auch Velofahrkurse besucht werden!**

### Eine Stimme aus dem Projekt

**«Die Schwimmkurse machen Spass, weil du das im Wasser Sein auf vielfältige Weise kennenlernen kannst. Weil du in einer altersmässig und kulturell gemischten Gruppe deinen Platz hast und du unterstützt wirst. Weil du die Möglichkeit hast, mit anderen Teilnehmenden in Kontakt zu kommen und dich auszutauschen.»**

*Esther Suter, Kursleiterin*



*(Das Projekt «Schwimmen für Migrantinnen und Migranten» wird 2021 u.a. von der Fachstelle Diversität und Integration im Rahmen des Kantonalen Integrationsprogramms mit einem Beitrag in der Höhe von CHF 8'800 unterstützt.)*

*Hinweis: Die Bilder stammen aus der Zeit vor der Pandemie.*