



TEAMPROJEKT SOZIAL AKTIV

Fußballerinnen aktiv für Frauen im Strafvollzug

Leidenschaft und Begeisterung für
Bewegung und Sport

Eine Initiative des „Team Sozial aktiv“
der Abteilung Frauenfußball der SG
Landau/Wolfhagen.

Weitere Infos zum Projekt findet ihr unter
www.tsv-landau.de



Miteinander statt gegeneinander

Neues Angebot

Leidenschaft und Begeisterung für Bewegung und Sport

Wir bieten inhaftierten Frauen ein geeignetes Angebot der Sportförderung und die Möglichkeit, neue Wege des Bewegungsausdrucks und -schulung zu finden. Sie erlernen den Umgang mit ihrer Energie und den Abbau von Frust. Wer sich in JVs umschaut wird feststellen, dass die Möglichkeiten für Bewegung und Sport sehr begrenzt sind. Eine sportliche Betätigung findet hier oft nur in beengten Fitnessräumen oder Innenhöfen statt.

Unser Angebot

Wir bieten ein kombiniertes Aufbauprogramm aus Functional Training, Ausdauertraining auf Laufbändern und Hinführung zu Wettkämpfen (Volksläufe, Fußballspiele) mit gleichzeitigem Teambildungsprozess unter Anleitung.

Functional Training ist ein Programm ...

- ... einfacher Übungen, das Gesamtfitness und Körpergefühl entwickelt,
- ... das nur wenige und preiswerte Hilfsmittel sowie wenig Platz benötigt,
- ... das für alle Leistungsbereiche anwendbar ist,
- ... das auf individuelle körperliche Möglichkeiten Rücksicht nimmt und diese fördert,
- ... das als Grundlage für viele andere spezielle Sportarten genutzt werden kann und mit Trainingsübungen aus diesem Bereich kombinierbar ist,
- ... das auch später einfach zu Hause weitergeführt werden kann.

Auf der Grundlage des FT in Kombination mit Laufbandtraining entwickeln wir mit den Insassinnen Fitness und Grundlagenausdauer. Wir schaffen damit sportliche und soziale Grundlagen um im eigenständigen Leben Vereinsangebote im Sport zu nutzen und sich dort besser zu integrieren.

Unterstützen Sie uns dabei, benachteiligten und gefährdeten Menschen dabei zu helfen, sich eigene Stabilität und bessere Resozialisierungschancen selbst zu erarbeiten.

Kontakt

Weitere Informationen zum Teamprojekt „Sozial aktiv“ und diesem Projekt finden Sie auf der Homepage www.tsv-landau.de