



Protokoll zum 2. Frauentreffen im Rahmen des BIG-Projekts

05.04.2022 im Vereinsheim des TV Miltenberg (Churfrankenhalle)

Teilnehmerinnen	Funktion
Andrea Volz	Koordinatorin BIG-Projekt der Odenwald-Allianz
Angelika Reinelt	Teilnehmerin und Interessentin
Christiane Keller	Teilnehmerin und Interessentin
Nilüfer Ulusoy	Vorsitzende Verein Frauen für Frauen e.V. / Teilnehmerin und Interessentin
Rima Hankir	Caritasverband für den Landkreis Miltenberg e.V. / Teilnehmerin und Interessentin
Silvia Dröge	Teilnehmerin und Interessentin
Ute Härtel	Teilnehmerin und Interessentin
Zeyneb Muhammad Ali	Teilnehmerin und Interessentin

BIG-Points

TOP	Thema	Moderatorin / Teilnehmerinnen
1	Begrüßung und Eröffnung	Andrea Volz
2	Kennenlernen	Alle
3	Ergänzung von Barrieren	Alle
4	Ergänzung von Bewegungsangeboten	Alle
5	Ergänzung von Rahmenbedingungen	Alle
6	Fragebogen	Alle
7	Feedback, Abschluss und Ausblick	Alle

Begrüßung und Eröffnung

Andrea Volz, Koordinatorin des BIG-Projekts in der Odenwald-Allianz, eröffnete das 2. Frauentreffen am 05.04.2022 um 14:30 Uhr im Vereinsheim des TV Miltenberg. Sie begrüßte die insgesamt sieben Teilnehmerinnen, von denen sechs Frauen erstmalig am BIG-Frauentreffen teilnahmen. Andrea Volz erläuterte die Tagesthemen und bat die Teilnehmerinnen, bereits vorab das Dokument für die Einwilligung für Fotos entsprechend auszufüllen. Weiterhin wies sie darauf hin, dass jede Teilnehmerin sich zu jederzeit mit ihrer Meinung sowie Fragen in die Gesprächsrunde einbringen darf und auch soll. Nachdem sie den aktuellen Stand des BIG-Projekts erläutert hatte und es keine weiteren Fragen seitens der Teilnehmerinnen gab, begann Andrea Volz mit der Vorstellungsrunde.



Kennenlernen

Damit sich die Teilnehmerinnen untereinander etwas besser kennenlernen konnten, hatte Andrea Volz eine kleine Aufgabe vorbereitet. An einer Flipchart waren DIN-A4-Blätter fixiert, auf denen Bilder mit einem Stichwort zu sehen waren. Die Teilnehmerinnen durften sich im Zuge der Kennenlernrunde ein Bild bzw. Attribut aussuchen, das am besten auf sie zutraf. So lernten sich die Teilnehmerinnen nicht nur mit Namen kennen, sondern sie erfuhren untereinander bereits erste Charakteristiken.



Ergänzung von Barrieren

Wie im Rahmen des 1. BIG-Frauentreffens durften nun auch die Teilnehmerinnen wieder selbst aktiv werden. Hierfür lagen an jedem Sitzplatz Karten in verschiedenen Farben bereit, die beschriftet werden durften. Andrea Volz hatte für das Thema „Barrieren“ die Karten aus der letzten Gesprächsrunde mitgebracht und an einer Pinnwand fixiert. Aufgabe war es, weitere Barrieren zu ergänzen, die noch nicht auf den Karten standen. Folgende Stichpunkte und Erläuterungen wurden ergänzt (in roter Farbe markiert):

Barrieren

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Zeit	Uhrzeit	Kurse zu Uhrzeiten, die nicht wahrgenommen werden können, z.B. aufgrund von Arbeit; Kurse zu Abendzeiten bevorzugt
2	Zeit	Schichtdienst	Bei Wechsel von Schichten kann teilweise nur im 2-Wochen-Rhythmus an Kursen teilgenommen werden
3	Zeit	Zu wenige zeitliche Ressourcen	Aufgrund von Arbeit, Kindern, familiärer Belastung etc.
4	Zeit	Wegstrecke	Wege sind zu weit, sodass viel Zeit für Hin- und Rückfahrt verbraucht wird, obwohl die eigentliche Aktivität nicht so lange dauern würde
5	Belastung	Familiäre/persönliche Belastung	v.a. aus Erfahrung in der Hospizarbeit
6	Belastung	Berufsalltag	Hohe Anforderungen im Berufsalltag, teilweise mehrere Jobs zur Finanzierung des Lebensunterhalts
7	Weitere Faktoren	Kosten	Zu hohe Kurskosten, Fahrtkosten sowie Fahrpreise, finanzielle Möglichkeiten
8	Weitere Faktoren	Sprache	Sprachbarriere
9	Weitere Faktoren	Kinderbetreuung	Mütter müssen sich um Kinder kümmern, oftmals keine Kinderbetreuung im Rahmen der Kurse vorhanden; Kinder mit speziellen Anforderungen oder Bedürfnissen (abklären!)
10	Weitere Faktoren	Gemeinschaft	Gemeinschaft innerhalb des Kurses nicht stimmig, man fühlt sich nicht wohl, man traut sich nicht; Kurs macht mehr Spaß, wenn man Freundinnen/Bekannte mitbringen kann bzw. man sich gegenseitig motiviert; fehlende Kontakte, man ist selbst zu schüchtern

Jede Teilnehmerin konnte im Anschluss die eigenen Stichworte erläutern. Neben den bereits genannten Schlagwörtern aus dem vergangenen BIG-Frauentreffen, wie Zeit, Entfernung bzw. Infrastruktur, berufliche und/oder familiäre Belastung sowie Kosten und eine fehlende Kinderbetreuung, wurden die Faktoren Fahrtkosten bzw. Fahrpreise und die finanziellen Möglichkeiten im Allgemeinen genannt. Weiterhin spielt auch die Sprachbarriere eine große Rolle bei diesem Projekt, von der sich die betroffenen Frauen nicht einschüchtern lassen sollten, denn eine Kommunikation kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden.

Ergänzung von Bewegungsangeboten

Nach dem Brainstorming zu den Barrieren, welche die Teilnehmerinnen derzeit daran hindern sich (ausreichend) zu bewegen, wurde eine zweite Runde des Brainstormings eingeleitet, in der die Teilnehmerinnen ihre Ideen zu Bewegungskursen sowie Bewegungsgelegenheiten und Workshops verfassen sollten. Auch hier wurden die Karten aus dem letzten Treffen gut sichtbar auf der Pinnwand fixiert und um Vorschläge ergänzt, die bisher noch nicht genannt wurden. In diesem Zuge kamen einige neue Ideen hinzu (in roter Farbe markiert):

Bewegungsangebote/-kurse

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Outdoor	Lauftraining/Lauftreff	
2	Outdoor	Joggen	
3	Outdoor	Wandern/Spaziergänge	
4	Outdoor	Nordic Walking Kurse	
5	Outdoor	Mountainbike-Kurse	Speziell auf Frauen abgestimmt, z.B. Anfänger und Fortgeschrittene, MTB-Abteilung des TV Miltenberg; evtl. Anfrage wg. Verleih von Fahrrädern
6	Outdoor	Trimm-dich-Pfade/Lehrpfade	Beispielhaft wurde der Smartpfad angesprochen, den es in der Region bereits gibt; hier wären weitere Möglichkeiten denkbar, die genutzt werden können
7	Entspannung	Entspannungstraining	z.B. speziell bei Migräne
8	Entspannung	Entspannungskurse	Allgemein, diverse Angebote
9	Wasser	Wassergymnastik/Aquajogging	
10	Wasser	Schwimmkurse	Allgemein und speziell zum Erlernen von Kraulen sowie Rücken- und Brustschwimmen
11	Sport- und Bewegungskurse	Pilates	
12	Sport- und Bewegungskurse	Yoga	
13	Sport- und Bewegungskurse	Bauch - Beine - Po	
14	Sport- und Bewegungskurse	Rückenschule	
15	Sport- und Bewegungskurse	Tanzen	
16	Sport- und Bewegungskurse	Bauchtanz	
17	Sport- und Bewegungskurse	Zumba®	
18	Sport- und Bewegungskurse	Kinderturnen	„einfach sein“ (ohne Leistungsdruck, Verschiedenes ausprobieren dürfen etc.)

Bewegungsgelegenheiten

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Schwimmen	Schwimmbad	Nutzung des Schwimmbads, z.B. auch zu speziellen Zeiten (Frühschwimmen oder Late Night Schwimmen)
2	Fitness	Fitnessraum	Immer zugänglicher Fitnessraum mit Geräten, der z.B. über einen Verein oder eine Gemeinschaft gestellt wird und von den Frauen flexibel genutzt werden darf
3	Fitness	Fitnessstudio	Speziell für Frauen

Veranstaltungen und Workshops

#	Überbegriff	Bezeichnung	Beschreibung/Informationen
1	Ernährung	Ernährungsberatung	Kostengünstig, anschauliche Beispiele und einfach Erklärung, ggf. Fortführung über Krankenkassen möglich
2	Ernährung	Kochkurs	Als Beispiel wurde ein Kochkurs in der Schule Amorbach genannt, der von syrischen Frauen angeboten wurde
3	Ernährung	Gesundes und leckeres Kochen	In diesem Beispiel ohne Ernährungsberater
4	Ernährung	Kulturelle Kochabende	Austausch von Traditionen, gemeinsame Zubereitung von Essen, voneinander lernen
5	Bewegung/Fitness	Heilen mit Bewegung	Informationsveranstaltung bzw. Workshop, in dem auf die Bedeutung von Bewegung in Bezug auf Erkrankungen eingegangen wird
6	Bewegung/Fitness	Fitness-Workshop	Verschiedene Angebote ausprobieren, Informationen zu verschiedenen Angeboten
7	Tanz	Bauchtanz	
8	Tanz	Tanz und Kultur	Organisation als Event
9	Wassersport	Wassersportangebot	Zum Ausprobieren, auf einem See, z.B. Stand-Up-Paddling

Neben einem Laufftreff, der bereits im 1. BIG-Frauentreffen angesprochen wurde, gab es den Vorschlag, gemeinsam joggen zu gehen. Außerdem kamen sog. Trimm-dich-Pfade oder auch Lehrpfade mit Erlebnischarakter ins Gespräch. Hier wurde auf den bereits bestehenden Smartpfad verwiesen, den man beispielsweise gemeinsam besuchen und nutzen könnte. Aber auch weitere Ideen sind denkbar, da die Region hier viele Möglichkeiten bietet. Hinsichtlich Fitness- und Tanzangeboten kamen noch der Bauchtanz als Vorschlag hinzu sowie Zumba®.

Beim Thema „Veranstaltung und Workshops“ führten die Schlagworte „Gesundes und leckeres Kochen“ sowie „Kulturelle Kochabende“ als Ergänzung zum Vorschlag „Kochkurs“ aus dem letzten Treffen zu einem lebendigen Austausch und stießen auf großes Interesse unter allen Teilnehmerinnen.

Damit sich im Anschluss des Brainstormings eine Richtung abzeichnen konnte, welche Angebote zuerst in die konkrete Planung aufgenommen werden, durfte sich jede Teilnehmerin zunächst für einen der genannten Bewegungskurse entscheiden und hierfür einen Punkt vergeben. Dieser Punkt, in Form eines kleinen runden Kärtchens, wurde an den entsprechenden Kurs geheftet. Am Ende hatten die Bewegungskurse „Wassergymnastik“ mit drei Punkten und „Zumba®“ mit vier Punkten die meisten Stimmen, wobei sich ein Zumba®-Kurs als Favorit abzeichnete.

Gleiches wurde für die Bewegungsgelegenheiten durchgeführt. Hier erhielt ein immer zugänglicher Fitnessraum mit Geräten, vergleichbar eines Fitnessstudios speziell für Frauen, die meisten Stimmen. Die Nutzung eines Schwimmbads lag mit einer Stimme weniger direkt auf dem zweiten Platz.

Zuletzt durften die Teilnehmerinnen ihre Stimme für einen Workshop bzw. eine Veranstaltung vergeben. Hier waren sich alle Teilnehmerinnen auf Anhieb einig und entschieden sich einvernehmlich für kulturelle Kochabende, bei denen man gemeinsam kochen und sich hinsichtlich Erfahrungen, Kulturen etc. austauschen kann.

Somit stand fest, dass Zumba®, ein immer zugänglicher Fitnessraum mit Geräten sowie kulturelle Kochabende als Themenschwerpunkte mit ins erste BIG-Netzwerktreffen genommen werden. Andrea Volz klärte hierzu auf, wofür solch ein BIG-Netzwerktreffen stattfindet: Im Rahmen von BIG-Netzwerktreffen finden sich neben den Frauen aus der Zielgruppe auch Bewegungsanbieter, Vereine sowie politische Akteur:innen zusammen, um die Ideen und Vorschläge aus den Frauentreffen zu besprechen und auf Umsetzbarkeit zu prüfen. Weiterer Bestandteil des Treffens ist es, die bestehenden Barrieren, sofern möglich, abzubauen und damit ein niederschwelliges Bewegungsangebot zu schaffen. Zum aktuellen Stand ist es das Ziel, nach dem ersten BIG-Netzwerktreffen den ersten BIG-Bewegungskurs ins Leben zu rufen und im Laufe der nächsten Monate um weitere Angebote zu ergänzen.



Ergänzung von Rahmenbedingungen

Schwerpunkte bei der Diskussion von Rahmenbedingungen waren beim letzten Frauentreffen die Räumlichkeiten, Tages-/Uhrzeiten, mögliche Übungsleiterinnen bzw. Anbieter sowie die Organisation einer Kinderbetreuung und der Versicherungsschutz. Andrea Volz ging in diesem Zuge auf die Themen aus dem 1. BIG-Frauentreffen ein und informierte über den aktuellen Stand: Neben Kirchengemeinden wurden die Kindergärten sowie die Schulen der Odenwald-Allianz angefragt, inwieweit eine Unterstützung des BIG-Projekts möglich wäre, z.B. über das Auslegen von Flyern, den Aushang von Plakaten oder das Versenden von Informationen über E-Mail-Verteiler. Hier erhielt Andrea Volz bereits einige Zusagen. Des Weiteren können diverse öffentliche Plätze sowie Räumlichkeiten über die jeweiligen Kommunen angefragt werden, die ggf. als Ort für Bewegungskurse in Frage kämen; Kontaktdaten liegen bereits vor. Auch die Schwimmschule, die angesprochen wurde, konnte ausfindig gemacht und kann bei Bedarf kontaktiert werden, sofern in naher Zukunft vermehrt Schwimmkurse gewünscht werden.

Im Rahmen dieses Austausches wurde ein Anbieter von Zumba®-Training genannt sowie die mögliche Nutzung von Großküchen, wie sie in manchen Vereinsheimen oder Schulen zu finden sind. Außerdem ergänzten die Teilnehmerinnen noch weitere Räumlichkeiten, die bei Bedarf angefragt werden könnten.

Fragebogen

Nach Abschluss der offenen Diskussions- und Austauschrunde händigte Andrea Volz noch einen Fragebogen an alle Teilnehmerinnen aus, die beim 1. BIG-Frauentreffen nicht dabei waren. Dieser Fragebogen beschäftigte sich mit allgemeinen Fragen zum Wohnort, zur Muttersprache etc. sowie mit speziellen Fragen zum Kursangebot und zum Bedarf einer Kinderbetreuung, den Zeiten und dem maximalen Preis pro Kurseinheit. Somit hatte jede Teilnehmerin nochmals Zeit und Möglichkeit, sich anonym einzubringen. Im Zuge der Auswertung kristallisierte sich vor allem Interesse an Sport- und Fitnesskursen, Tanz- und Gymnastikkursen sowie die Nutzung von Frauenbadezeiten und eines Frauen-Fitnessstudios heraus. Auch hinsichtlich der Tage und Tageszeiten konnten klare Tendenzen festgestellt werden. Erfreulich war zu sehen, dass nahezu alle Frauen zum nächsten Treffen Freundinnen, Bekannte und/oder Verwandte mitbringen würden.

Feedback, Abschluss und Ausblick

Abschließend fasste Andrea Volz das 2. BIG-Frauentreffen zusammen und bedankte sich in diesem Zuge bei allen Teilnehmerinnen für den lebendigen Austausch, der zu einem recht einheitlichen Ergebnis hinsichtlich der Wünsche führte. Der nächste Meilenstein im Rahmen des BIG-Projekts wird das 1. BIG-Netzwerktreffen sein, bei dem die Ideen besprochen und geprüft werden sowie Barrieren, soweit möglich, abgebaut werden sollen; ein Termin steht bereits fest. Für Mai oder Juni wird dann ein 3. BIG-Frauentreffen geplant, um die Ergebnisse des 1. BIG-Netzwerktreffens zu verkünden. Abschluss des 2. BIG-Frauentreffens war um 16:15 Uhr.