

Mit Sicherheit eine gute Sache: Schwimmkurs für geflüchtete Frauen

08.07.2025 12:00



Schwimmen ist bekanntlich gesund und gerade bei heißen Temperaturen macht eine Abkühlung im kühlen Nass zudem auch noch besonders Spaß – vorausgesetzt, es besteht keine Angst vor Wasser. Und bei zu uns geflüchteten Frauen für Sicherheit im Wasser zu sorgen, hat die Gemeinde Henstedt-Ulzburg in Zusammenarbeit mit der HolstenTherme Kaltenkirchen und der Schwimmschule Thieme einen besonderen Kurs organisiert. Sechs Frauen mit Fluchthintergrund verschiedenen Alters und unterschiedlicher Herkunft werden dienstagsvormittags in acht Terminen an das Element Wasser herangeführt.

Die Teilnehmerinnen sind sehr dankbar über die Möglichkeit, die ihnen geboten wird.

„Ich habe schon viel gelernt“,

sagt Maryam Rahimi.

„Am Anfang hatten wir so viel Angst vor dem Wasser, aber das ist jetzt nicht mehr so“,

freut sich Shila Bahroz Yosofi und ihre Schwester Yalda stimmt ihr zu:

„Wir trauen uns jetzt schon viel mehr und haben Sicherheit.“

Khailan Hama Rashid ist stolz:

„Ich kann sogar schon ein bisschen schwimmen.“

Aber alle Teilnehmerinnen sind sich einig:

„Tauchen ist viel einfacher als schwimmen.“

Und in einem weiteren Punkt stimmen alle überein:

„Unsere Schwimmlehrerin Sarah macht das gut und ist so geduldig mit uns.“

Auch für Sarah Kienast von der Schwimmschule Thieme ist der Kurs eine besondere Erfahrung.

„70 Prozent der Teilnehmerinnen hatten wirklich starke Ängste und mussten überhaupt erst einmal lernen, durchs Wasser zu gehen. Aber wirklich alle haben große Fortschritte gemacht und Vertrauen zum Wasser und auch Vertrauen zu sich selbst bekommen“,

sagt sie.

„Ich hatte zuvor lange keinen Gruppenkurs für Anfängerinnen und Anfänger im Erwachsenenalter gegeben – und nun aber wieder richtig Freude daran gefunden.“

Zuletzt hatte die Gemeinde in Kooperation mit der HolstenTherme vor zwei Jahren einen Schwimmkurs für geflüchtete Frauen angeboten.

„Der Bedarf ist da. Viele Frauen hatten in ihren Herkunftsländern nicht die Möglichkeit, Schwimmen zu lernen. Wir haben auch jetzt schon wieder eine Warteliste und hoffen, im kommenden Jahr wieder einen Kurs realisieren zu können“,

erklärt Integrationsbeauftragte Michelle Haug.

„Wir sind der HolstenTherme sehr dankbar, dass sie ihre Becken zur Verfügung stellt und mit der Schwimmschule Thieme eine kompetente Partnerin an unsere Seite geholt hat. So haben die Frauen mit Sarah Kienast auch immer die gleiche Ansprechpartnerin, die ihnen in einem einheitlichen Weg die Angst vor dem Wasser nehmen kann.“

Fand der Kurs vor zwei Jahren noch im Sportbecken statt, können nun die Bereiche der neu eröffneten ParadiesInsel genutzt werden.

„Durch diesen Anbau haben viel mehr Möglichkeiten. Unsere Kapazitäten wurden dadurch fast verdoppelt und wir schauen, dass wir unsere Wasserflächen effizient ausnutzen“,

so Christian Teich, der als Prokurist und Leiter des Geschäftsbetriebs gemeinsam mit der Leiterin der WasserWelt Christina Fauck dieses Projekt gern unterstützt.

„Schleswig-Holstein ist das Land zwischen den Meeren mit vielen Seen. Uns ist daran gelegen, Badeunfälle zu vermeiden und möglichst allen Menschen uneingeschränkt die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben – zu dem zum Beispiel auch ein schöner Tag am Meer, einem See oder natürlich einem Bad wie auch unserer WasserWelt gehört – zu ermöglichen.“









[Zurück](#) [Vorwärts](#)