

Förderungsempfänger Caritasverband für die Dekanate Dinslaken und Wesel Laurentius Platz. 1 46562 Voerde	Datum: 12.11.2021 Ansprechpartner/in: Frau Lisa-Marie Soika Tel.-Durchwahl/Fax: 02855 / 969756
Stadt Voerde (Niederrhein) Der Bürgermeister Fachdienst Jugend 2.3 Rathausplatz 20 46562 Voerde	Kontakt: Frau Weiß Tel: 02855 / 80 - 342 Fax: 02855 / 80 – 547

Projektantrag

Titel des Projektes:	„Girls Yoga“
<u>Zielsetzung:</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Gemeinschaftsgefühls • Koordinations- und Bewegungsförderung • Stärkung des eigenen Körpergefühls • Stärkung und Förderung von Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten • Stärkung des Selbstvertrauens und der individuellen Persönlichkeitsentwicklung durch neue Körperpositionen und Entspannungstechniken • Stärkung und Kennenlernen verschiedener Muskelregionen • Stärkung der Körperbalance bei stressigen Alltagsreaktionen • Stärkung des Muskelaufbaus • Förderung der Balance zwischen Körper, Geist und Psyche
Zielgruppe (Alter, Geschlecht):	Junge weibliche Erwachsene im Alter von 14 – 25 Jahre

Kooperationsprojekt mit:

Yogastudio Om Tare e.V.
Am Leitgraben
46562 Voerde

Ort und Zeitraum der Durchführung des Projektes:

Gemeinwesenhaus- St. Martin
Auf dem Bündler 21
46562 Voerde

Zeitraum: Oktober – November 2022

Voraussichtliche Teilnehmerzahl:

6 Teilnehmer*innen

Kosten- und Finanzierungsplan**Ausgaben**

Kursgebühren: 224 €
(8 x 2 std. á 14€)

Sachmittel: 180 €
(Yogamatten/Kissen/Decken/
Obst und Getränke)

Gesamtausgaben: 404 €

Beantragte Fördersumme: 404€

Inhaltsbeschreibung

Projektantrag 2022

In unserer heutigen Zeit voller Stress und Hektik, oft in Verbindung mit Bewegungsmangel, brauchen wir zwingend Zeit und Raum, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken für das was wir tun und leisten müssen. Gerade junge Heranwachsende leiden früh an Rücken- oder Gelenkschmerzen, ausgelöst durch die langen Sitzpositionen und dem Mangel an Bewegung im Schul- oder Ausbildungsalltag. Gerade an langen und anstrengenden Tagen im Alltag bleibt meist wenig Raum, Zeit und Lust für ausreichende Bewegung- oder Entspannungsübungen. Daher nutzen viele junge Erwachsene gerade in der „dunklen Jahreszeit“ zum Entspannen die sozialen Medien und liegen auf dem Sofa oder dem Bett, wodurch die Muskulatur negativ entspannt wird und die „Zivilisationskrankheiten“ wie z.B. Adipositas und Herz-Kreislauf Krankheiten im frühen Alter immer mehr Aufmerksamkeit bekommen.

An dieser Stelle möchten wir gerne in Kooperation mit dem nahegelegenen Yogastudio „Om Tare e.V.“ anknüpfen und den jungen Erwachsenen eine Möglichkeit bieten Techniken zum Muskelaufbau und zur Entspannung zu erlernen, um so langfristig einen Ausgleich zum stressigen Schul- oder Ausbildungsalltag zu schaffen. Bekanntermaßen ist das positive an Yoga, dass es zu jeder Zeit, an jedem Tag und an jedem Ort durchgeführt werden kann und jeder die Länge einer Einheit bestimmen kann.

Durchführung:

Der Kurs soll nach den Herbstferien 2022 für 8 Einheiten á 120 Minuten im Abendbereich ab 18:00 Uhr mit 6 jungen weiblichen Erwachsenen im Alter von 14 – 25 Jahren stattfinden. Den jungen Erwachsenen soll eine ruhige und gemütliche Atmosphäre ohne Stress und Hektik geboten werden. Zu Beginn und zum Ende jeder Einheit wird ein Tee und Obst zur Verfügung gestellt.

Nach Kursabschluss wird den jungen Erwachsenen die Möglichkeit geboten weiterhin das Equipment und die Räumlichkeiten des Gemeinwesenhauses für selbstbestimmte Yoga-Einheiten zu nutzen.

Voerde-Möllen, den 12.11.2021

Lisa-Marie Soika