

24.11.2011

## **Im Bürgerhaus spüren Mädchen ihre Kraft**

Von ANNE GERLING

Oslebshausen. Dieses eine Mal mussten die Jungs draußen bleiben, denn am vergangenen Freitag war im Bürgerhaus Oslebshausen unter dem Motto "Just for girls" wieder Mädchenaktionstag. Dazu hatten der Gesundheitstreffpunkt West und die Vereine Schattenriss und Mädchenhaus Bremen "Ein Ort für Mädchen in Gröpelingen", die Jugendfeizeitheim Gröpelingen und Oslebshausen, die Caritas Bremen, das Bürgerhaus Oslebshausen und die Jugendkirche Bremen eingeladen. Sie alle sind im Arbeitskreis Mädchen im Bremer Westen zusammengeschlossen. "Mädchen zeigen sich untereinander anders als mit Jungen zusammen", weiß Wilma Warbel vom Gesundheitstreffpunkt West. "Wir wollen, dass mit dieser Aktion die Solidarität unter den Mädchen gestärkt wird - und sie sollen ihre Kraft spüren", erklärt sie die Idee, die hinter diesem Aktionstag steckt, den es inzwischen seit mehr als zehn Jahren gibt.

Rund drei Stunden lang konnten sich die rund 40 Mädchen und jungen Damen im Alter von zehn bis 17 wieder in verschiedenen Workshops ausprobieren, wobei es auf jeweils unterschiedliche Fähigkeiten ankam: Während beim Stockkampf Rhythmusgefühl und Konzentration gefragt waren, standen bei den Kampfsportspielen Mut und Vertrauen im Vordergrund. Die Boxerinnen konnten sich außerdem beim Pratzentraining richtig auspowern, das ist eine Schulung mit speziellen Schlagpolstern.

Viel Energie benötigten diejenigen, die das in Kolumbien entwickelte Tanz- und Fitnessprogramm "Zumba" ausprobieren wollten. Zur Stärkung gab es phantasievolle alkoholfreie Cocktails und Obstkreationen. Dank finanzieller Unterstützung durch den Gröpelinger Beirat war die Teilnahme am Aktionstag für alle kostenfrei.

Mädchen, die nun beim Aktionstag auf den Geschmack gekommen sind und eine bestimmte Sportart weiter ausüben möchten, berät der Arbeitskreis Mädchen im Bremer Westen über die entsprechenden Angebote. Er ist auch Ansprechpartner für "Kids in die Clubs", ein Projekt der Bremer Sportjugend (BSJ), über das möglichst viele Kinder aus einkommensschwachen Familien die Sportangebote der Vereine nutzen können sollen.

"Es war eine schöne Atmosphäre", bilanzierte Wilma Warbels am Freitagabend. Ideen für den Aktionstag im nächsten Jahr hat der Arbeitskreis übrigens auch schon gleich gesammelt: Anfang Dezember werden die Anregungen ausgewertet, die die Mädchen in die "Wunschbox" eingeworfen haben.