

# INTEGRATION DURCH SPORT

DOSB

دليل رياضي



لدائرة الراين- زيغ



## الرياضة في دائرة الراين-زيغ

- هل تريد أن تتحرك؟ هل تشعر بالرغبة في ممارسة الرياضة؟ هل سمعت عن نوع معين من الرياضة؟
- هل تبحث عن درس رياضة أو مجموعة رياضية ثابتة، تود الانضمام إليها؟
- طفلك يود ممارسة كرة القدم أو كرة السلة، أم يريد الرقص أو ممارسة الجمباز؟
- هل تود الإشتراك في نادي رياضي و إكتشاف النادي الملائم لك و لعائلتك؟
- هل تعلم التعاون العادل و إحترام القوانين الرياضية و لكن أيضا معايشة النجاح و الفشل بالإشتراك مع الآخرين تمثل نقط مهمة، تود أن يتعلمها أولادك؟
- هل يمثل الإشتراك في ممارسة الرياضة بين المواطنين و المواطنات من أصول مهاجرة و الغير مهاجرة جانبا جيدا بالإهتمام لك؟

توجد عروض عديدة للأطفال الصغار مثل جمباز الأطفال (بمشاركة الأهل أو بدون), حصص السباحة للأطفال أو حتى كرة القدم و ذلك حرصا على تقريب موضوع الرياضة, و الحركة و الإشتراك في التعامل مع الغير لهم منذ البداية. هذا مسلي و ضروري للصحة و لنمو الطفل !

من الممكن للأطفال الأكبر سنا و للشباب إختيار أنواع رياضات معينة. هناك أنواع من الرياضات الجماعية مثل كرة القدم أو كرة السلة, كما هناك أنواع من الرياضات الفردية مثل المبارزة و الملاكمة و الرياضات المائية و غيرها.

أما في ما يخص الكبار , فهناك عروض لدروس رياضية متعلقة بالصحة إلى جانب العروض العامة للرياضة الترفيهية. من الممكن تحسين اللياقة البدنية و الحالة الصحية من خلال ممارسة تمارين العمود الفقري أو تمارين لياقة الظهر أو الرياضة البدنية المائية. عدد كبير من هاته العروض مناسبة للمبتدئين أو لأولئك الذين يرغبون في العودة لممارسة الرياضة. البعض هذه العروض موجهة للمهاجرين و للمهاجرات بصفة خاصة.

كما ترون : هناك إمكانيات عديدة. فإستغلُّوهم !  
تجدون في هذا المنشور الإجابات عن أهم الأسئلة و المعلومات حول أبرز نقط الإتصال, لتتمكنون من العثور على العرض المناسب لكم و لعائلتكم – و لكل الأعمار

## النوادي الرياضية في دائرة الراين-زيغ

تشمل دائرة الراين-زيغ أكثر من ٥٦٠ نادي رياضي , من بينها نوادي صغيرة و أخرى كبيرة. البعض منها تم تأسيسها من قبل مهاجرين و مهاجرات! و تعرض هذه النوادي الرياضية ما يفوق عن ١٥٠ نوع من الألعاب الرياضية. من الأكيد أن ينجح كل مواطن وكل مواطنة من دائرة الراين-زيغ في العثور على ما يناسبه!

بإمكان كل شخص أن يصبح عضوا مشاركا. من يود ذلك , عليه بدفع رسوم إشتراك شهرية أو سنوية و يصبح بإمكانه

التمتع بعروض النادي و الإشتراك فيه. تعرض نوادي رياضية عديدة تخفيضات عائلية, في حالة رغبة العائلة بالكامل بممارسة الرياضة. و تفيدكم النوادي الرياضية المعنية بتفاصيل التكاليف.

كما تسمح معظم النوادي بالمشاركة في حصص تدريب نموذجية أو تمهيدية مجانية.

يسمح البرنامج التابع للحكومة الإتحادية و المتعلق بميدان التربية و المشاركة بتحمل كافة أو جزء من تكاليف الأطفال والشباب الدون ١٨ سنة, في حال قمتم بتقديم طلب في هذا الشأن.



## بادروا بالمشاركة, فإن الرياضة في نادي...

- تربط البشر ببعض
- تسمح بعقد صداقات
- تمثل حركة للجميع
- تمارس سوياً
- تحسن الحالة الصحية
- تثقف من خلال التعليم على المستوى الإجماعي و مستوى الثقافات المختلفة



هنا تجدون كل نقط الإتصال التي من شأنها الإجابة عن كل الأسئلة المتعلقة بالرياضة. تفضلوا بزيارتنا أو بإرسال بريد إلكتروني إلينا, أو الإتصال بنا أو الإطلاع على صفحتنا في الإنترنت!

العنوان:

**Sportjugend  
im KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.  
Wilhelmstr. 8a  
53721 Siegburg**

جوآنا سام-كوباه  
المسؤولة عن الإندماج عن طريق الرياضة

الهاتف: 02241-58067  
[sam-cobbah@sportjugend-rhein-sieg.de](mailto:sam-cobbah@sportjugend-rhein-sieg.de)  
البريد الإلكتروني:



الناشر:

**Sportjugend im KreisSportBund Rhein-Sieg e.V.**

زيغبورغ, أغسطس 2018