

Das Büro für Integration informiert Sie gerne über Angebote für Kultur und Freizeit in Gießen. Sie finden auf diesem Blatt Informationen über Sport in Gießen. Der Wortschatz-Kasten erklärt dicker geschriebene schwierige Wörter. Texte zu weiteren Angeboten (z.B. Theater, Museum, Sport) finden Sie auf unserer Internetseite: www.giessen.de/deine-teilhabe. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der Angebote!



Ihr Büro für Integration & Ihr Team von der Professur für Deutsch als Fremdsprache an der JLU Gießen

B1

Sport in Gießen



Sport und Bewegung...

- Helfen, gesund zu bleiben und fit zu werden.
- können Sie mit Freunden, Familie, allein oder im **Verein** machen.
- sind draußen und drinnen möglich.
- sind sowohl für Kinder als auch für Erwachsene wichtig.



Welchen Sport können Sie in Gießen draußen machen?

- Sie können in der Stadt, in den Parks oder in den Wäldern um Gießen spazieren gehen, wandern und joggen.
- Wenn Sie schneller unterwegs sein wollen, können Sie Fahrrad oder **Mountainbike** fahren.
- Im Stadtpark Wieseckau können Sie auch **Pumptracks** nutzen, skaten oder klettern.
- Im Sommer können Sie in den Freibädern oder in den Seen um Gießen schwimmen.
- Auf der **Lahn** können Sie **Kanu** fahren.
- Sie können auch draußen Fitness machen, zum Beispiel im Park.

Welchen Sport können Sie in Gießen drinnen machen?

- Es gibt in Gießen Schwimmbäder, wo Sie schwimmen können.
- Oder Sie **bouldern** in der Boulderhalle.
- Es gibt viele Fitnessstudios in Gießen, wo Sie drinnen Fitness machen können.

Wollen Sie Sport in einem Verein machen?

- Im Verein machen Sie regelmäßig Sport mit einer Gruppe zusammen.
- In Gießen gibt es mehr als 100 verschiedene Vereine. Sie finden eine Liste mit diesen Vereinen und einen **Sportwegweiser** im Internet (s. Kasten S. 2). Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich einen Verein aussuchen.
- Zum Beispiel gibt es in Gießen Vereine für Basketball, Boxen, Volleyball, Tennis, Turnen, Fahrradfahren und viele mehr.
- Sie müssen für Sport in Vereinen einen **Mitgliedsbeitrag** bezahlen.

Warum ist Sport gut?

- Wenn Sie im Alltag gestresst sind, kann Ihnen Sport sehr helfen. Durch Sport haben Sie mehr Kraft und Energie.
- Außerdem können Sie besser schlafen, nachdem Sie Sport gemacht haben.
- Ein weiterer Vorteil von Sport ist, dass Sie beim Sport neue Menschen und Orte in Gießen kennenlernen können.

WORTSCHATZ

Verein = eine Gruppe, die etwas zusammen macht

Mountainbike = ein sportliches Fahrrad für Touren im Wald oder in den Bergen


Pumptracks = kurze Wege mit kleinen Hügeln, wo Sie mit dem Fahrrad fahren


Kanu = ein langes Boot


bouldern = ohne Seil klettern


Sportwegweiser = dort sehen sie, was es für Sport gibt


Mitgliedsbeitrag = regelmäßig Geld für den Verein zahlen

 Sport macht Spaß und hilft Ihnen, gesund und fit zu bleiben. Die Stadt Gießen hat sehr viele **Angebote** für Sie. Sie können draußen oder drinnen Sport treiben; allein oder zusammen mit anderen Menschen.


 Sie können sich in einem Verein anmelden, wo Sie Ihre **Leidenschaft** für Sport mit anderen teilen. Oder Sie nutzen andere Angebote und machen Sport einfach so – wann und wo es für Sie passt.


 Es gibt in Gießen mehr als 100 Vereine für Sport. Zum Beispiel gibt es Vereine für Fußball, Handball, Volleyball, Turnen oder Tanzen. Sie finden eine Liste mit den Vereinen auf der Internetseite der Stadt Gießen (s. Kasten unten).


 Es gibt auch einen Sportwegweiser. Dort können Sie alle **Sportarten** sehen und die Adressen finden (s. Kasten unten). Sie können mit dem Sportwegweiser **herausfinden**, welche Vereine es in Gießen gibt. Vereine geben **Struktur**. Sie trainieren immer an bestimmten Tagen und zu bestimmten Zeiten. Das ist gut, wenn Sie regelmäßig Sport machen möchten.


 Wenn Sie lieber draußen Sport machen, gibt es in Gießen viele schöne Angebote und Orte. Zum Beispiel können Sie am Schwanenteich, im Stadtpark Wieseckau oder in den Wäldern um Gießen joggen.


Oder Sie machen eine Tour mit dem Fahrrad. Es gibt viele Fahrradwege, lange und kurze Touren rund um Gießen. Sie finden die Wege im Internet. Wenn Sie Abenteuer mögen, gibt es Mountainbike-Strecken mit verschiedenen **Schwierigkeitsgraden**. Dort können Sie im Wald fahren und die Natur um Gießen genießen.

 Wenn Sie Wasser mögen, können Sie auch mit dem Kanu auf der Lahn fahren. Sie können den ganzen Tag fahren oder nur für einige Stunden. Das macht besonders Spaß in Gruppen. Sie können mit Freunden oder Familie Kanus mieten und zusammen eine schöne Zeit haben. Oder Sie gehen ins Freibad. Es gibt in Gießen mehrere Freibäder, wo Sie schwimmen oder in der Sonne liegen können.

 Es gibt auch viele Angebote für drinnen. Zum Beispiel können Sie das ganze Jahr in den Gießener Hallenbädern schwimmen. Es gibt das „Badezentrum Ringallee“ und das „Westbad“. Dort können Sie **Bahnen schwimmen** oder an Kursen wie Aqua-Fitness teilnehmen. Aqua-Fitness ist Sport im Wasser, wo Sie verschiedene Übungen machen. Zum Beispiel laufen oder bewegen Sie Ihre Arme und Beine im Wasser.

 Es gibt viele verschiedene Angebote – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Viele Angebote für draußen sind für Sie kostenlos. Sie brauchen nur Sportkleidung und können direkt anfangen. Für die Angebote drinnen müssen Sie Eintritt bezahlen.

 Wenn Sie in einem Verein Sport machen möchten, zahlen Sie regelmäßig einen Mitgliedsbeitrag. Der Preis ist für jeden Verein anders. Sie finden alle Informationen und Preise im Internet. Sie können auch vor Ort nachfragen. Die Mitarbeiter sind freundlich und helfen Ihnen gerne.

 Sport bringt Menschen zusammen. Sie können neue Orte und Menschen in Gießen kennenlernen. Viele Menschen sagen: Sport macht glücklich. Es gibt in Gießen viele Angebote – probieren Sie einfach eine Sportart aus.

WORTSCHATZ

Angebote = was es gibt/ was man machen kann

Leidenschaft = etwas, das man sehr gerne macht oder liebt zu machen.
Zum Beispiel: Fußball ist eine Leidenschaft für viele Menschen

Sportarten = verschiedener Sport.
Zum Beispiel ist Fußball eine Sportart

herausfinden = etwas wissen wollen

Struktur = alles ist organisiert/ hat seine Ordnung

Schwierigkeitsgrade = wie leicht oder schwer etwas ist

Bahnen schwimmen = hin und zurück schwimmen im Wasser

nachfragen = wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie noch einmal

KONTAKTDATEN

Sportamt, Berliner Platz 1, 35390 Gießen
Internet: www.giessen.de/Erleben/Sport-Freizeit/Sport-und-Freizeitangebote.de
www.giessen.de/Erleben/Sport-Freizeit/Vereinssport/Sportweawaiser/

