

# ورزش

انسانها را به هم مرتبط می کند

دوستی ها را برقرار می کند

حرک برای همه می باشد

با مشارکت هم برگزار می شود

باعث سلامتی می شود

باعث تعلیم و یادگیری از طریق

برقراری روابط اجتماعی

و میان فرهنگی می شود

ادغام و حل شدن در جامعه<sup>®</sup>  
از طریق ورزش

## ورزش در بن

- آیا دوست دارید حرک داشته باشید؟ آیا علاقه دارید ورزش کنید؟ آیا شما چیزی در مورد ورزشهای جدید شنیده اید؟
- آیا به دنبال کلاس یا دوره ورزشی هستید و یا دنبال گروه ثابتی هستید که شما نیز بتوانید عضو آن بشوید؟
- آیا فرزند شما علاقه به ورزش فوتبال یا بسکتبال دارد یا می خواهد به کلاس رقص برود و یا به ژیمناستیک علاقه دارد؟
- آیا می خواهید عضو یک باشگاه ورزشی بشوید و دنبال باشگاهی می گردید که مناسب شما و خانواده تان باشد؟
- آیا برای شما مهم است که بچه های شما بصورت عادلانه با یکدیگر رفتار کنند و قوانین ورزشی را یاد بگیرند و با یکدیگر موفقیتها و شکستها را تجربه کنند؟
- آیا ورزش دسته جمعی با آقایان و بانوان بن - با پیشینه مهاجرت و یا بدون آن برای شما جالب است؟

برای نوزادان و کودکان خردسال شما پیشنهادات زیادی مانند ژیمناستیک والدین و فرزندانشان - ژیمناستیک کودکان - عادت کردن به بودن در داخل آب - شنای کودکان - و یا فوتبال - وجود دارد برای اینکه آنها را از اول با ورزش و حرک به یکدیگر نزدیک کنند. این مسئله برای سلامتی و رشد کودکان شما ضروری است و در ضمن باعث لذت بردن آنان نیز می شود.

**کودکان کمی بزرگتر و نوجوانان** می توانند تصمیم بگیرند با ورزشهای مشخصی شروع بکنند. بعنوان مثال ورزشهای تیمی مانند فوتبال و یا بسکتبال - و اما همچنین ورزشهای تک نفره مانند شمشیر بازی - بوکس - ورزشهای آبی و بسیاری ورزشهای دیگر.

برای **بزرگسالان** - در کنار انواع ورزشهای اوقات فراغت نیز بسیاری دوره های ورزشی برای سلامتی وجود دارد. با ژیمناستیک ستون فقرات - تقویت پشت و کمر و یا ژیمناستیک در آب شما می توانید کاری برای سلامتی و تناسب اندامتان انجام دهید. بسیاری از ورزشهای نامبرده برای مبتدیان و یا کسانی که مجددا می خواهند با ورزش شروع کنند مناسب می باشد. پاره ای از برنامه ها بطور هدفدار خاص مهاجرین زن و مرد می باشد.

همانطوری که مشاهده می کنید: امکانات بسیاری برای شما وجود دارد که بتوانید ورزش کنید. لطفا از این امکانات استفاده کنید! در این برهه آگهی شما می توانید پاسخ به سوالاتان و شماره تماس لازم را پیدا کنید تا بتوانید برای خودتان و خانواده تان - در تمام مقاطع سنی - پیشنهادهای ارائه شده مناسبی را پیدا کنید.

## باشگاه های ورزشی در بن

تقریباً در حدود ۲۸۰ باشگاه ورزشی در بن وجود دارد - باشگاه کوچک و بزرگ. پاره ای از آنها نیز توسط مهاجرین زن و مرد ثبت و احداث شده است! باشگاه های ورزشی بیش از ۱۵۰ نوع ورزش به شما ارائه می دهند. بطور حتم در آنجا برای شما نیز ورزشی موجود است که مورد علاقه تان باشد.

هر شخصی می تواند در یک باشگاه ورزشی عضو شود. شخص عضو شده حق عضویت را ماهانه و یا سالانه پرداخت می کند. و می تواند در برنامه های ارابه شده توسط آن باشگاه شرکت کند. بسیاری از باشگاهها همچنین تخفیف مخصوص خانواده ها دارند در صورتی که تمام افراد خانواده بخواهند در آن باشگاه عضو شوند و ورزش کنند. قیمت های دقیق را می توانید از باشگاه ها سوال کنید.

در اکثر باشگاه ها این امکان وجود دارد که یکبار مجانی بصورت آزمایشی - تمرین کنید.

از طریق **Bildungs- und Teilhabepaket** به معنی مجموعه مشارکت در آموزش و یاد گیری دولت فدرال آلمان می توانید درخواست کنید و قسمتی از مخارج این دوره ها و یا تمام آن را - برای کودکان و نوجوانان تا سن ۱۸ سال دریافت کنید.

### اطلاعات و درخواست ها:

#### شهر بن

#### اداره فرهنگی و سکونت

آژانس خدماتی مشارکت در آموزش و یادگیری

هانس بوکлер اشتراسه شماره ۵, ۵۳۲۲۵ بن

تلفن: ۰۲۲۸-۷۷۴۹۴۹

ایمیل: bildungspaket@bonn.de

#### بعلاوه:

در تمامی مناطق شهر بن پیشنهاد های بسیاری برای ورزش و حرکت نه تنها از طریق باشگاههای ورزشی ارائه می شود - بلکه اغلب این برنامه ها توسط انجمنها و موسسه های دیگری مانند مراکز جوانان - انجمنهای رفاهی - کلیسا ها و سازمانهای مهاجرتی نیز ارائه میگردد.

در اینجا شماره های تماسی که می توانید با آنها شروع کنید و تمام سوالاتتان را در مورد ورزش بپرسید ملاحظه می کنید. یا به این مراکز مراجعه کنید - ایمیل بفرستید - با تلفن تماس بگیرید و یا در اینترنت ملاحظه کنید!

### **فدراسیون ورزشی شهر**

آم فرانکن باد شماره ۲ - ۵۳۱۱۱ بن

تلفن: ۰۲۲۸-۹۶۵۴۷۶۳

ایمیل: kontakt@ssb-bonn.de

### **شهرداری شهر بن**

#### **سازمان استخرها و ورزشی**

کورفورستن آله شماره ۲-۳, ۵۳۱۷۷ بن

تلفن: ۰۲۲۸-۷۷۳۲۶۷

ایمیل: sportamt@bonn.de

آدرس اینترنتی: /www.bonn.de

tourismus\_kultur\_sport\_freizeit

آیا شما بعنوان مهاجر زن و یا مرد در شهر بن سوالات دیگری و یا درخواستی دارید؟ پس میتوانید با شماره ذکر شده در زیر تماس بگیرید:

### **شهرداری شهر بن**

#### **بخش اداری ادغام (اینتگراسیون)**

شهرداری قدیم شهر بن, رات هاوس گاسه شماره ۵-۷, ۵۳۱۱۱۱ بن

تلفن: ۰۲۲۸-۷۷۳۱۰۱

ایمیل: integrationsbeauftragte@bonn.de

آدرس اینترنتی: www.integration-in-bonn.de

ناشر:

فدراسیون ورزشی شهر بن با همکاری بخش اداری ادغام و سازمان استخرها و ورزشی شهر بن

بن, نوامبر 2016