

## „Migrantinnen einfach stark im Alltag“ (MiA-Kurse)

MiA-Kurse begleiten Migrantinnen beim An- und Weiterkommen in Deutschland. Die Teilnehmerinnen werden behutsam an die deutsche Sprache herangeführt und zum Sprechen ermutigt. Die Lerninhalte der Kurse richten sich dabei ganz flexibel nach den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen.

Der Kurs „Gesundheit, Sport und Ernährung“ vermittelt grundlegendes Wissen und Informationen zum Gesundheitssystem. Dazu gehören die Themen: gesunde Ernährung, Sport und Entspannung, Arztbesuche u.v.m

Die Kurse finden in deutscher und im Bedarfsfall auch in englischer Sprache statt.  
Jeder Kurs umfasst jeweils 34 Zeitstunden. Es werden ab November zwei Kurse angeboten:

### Kurs A: Gesundheit, Sport und Ernährung

**Beginn:** 13.11.2022, sonntags von 13:00 — 16:00 Uhr

**Anmeldung:** E-Mail [miakurse@zbbs-sh.de](mailto:miakurse@zbbs-sh.de) oder Tel. 0160/93045819

**Kursort:** ZEIK – Zentrum für Empowerment und Interkulturelle Kreativität  
Elisabethstr. 68, 24143 Kiel

### Kurs B : Gesundheit, Sport und Ernährung

**Beginn:** 14.11.2022, montags von 16:30 — 19:30 Uhr

**Anmeldung:** E-Mail [miakurse@zbbs-sh.de](mailto:miakurse@zbbs-sh.de) oder Tel. 0160/93045819

**Kursort:** ZEIK – Zentrum für Empowerment und Interkulturelle Kreativität  
Elisabethstr. 68, 24143 Kiel

---

### Zielgruppe der MiA-Kurse:

#### Migrantinnen

- mit einem in Deutschland auf Dauer angelegten Aufenthaltstatus aus allen Ländern außerhalb Westeuropas, Nordamerikas und Australiens
- ab 16 Jahren
- ohne eine in Deutschland abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung

#### Asylbewerberinnen

- aus Ländern mit guter Bleibeperspektive
- die vor dem 1. August nach Deutschland gekommen sind
- seit mindestens 3 Monaten eine Aufenthaltsgenehmigung besitzen
- nicht aus einem sicheren Herkunftsland kommen und
- eine der Voraussetzungen des §44 Abs. 4 Ziff. 1 AufenthG erfüllen

Zur Zielgruppe der MiA-Kurse gehören auch Frauen, die seit dem 24. Februar 2022 aus der Ukraine geflüchtet sind.