

# Mit Bewegung zu mehr Gesundheit

**Soziales:** Großostheim entwickelt Angebote für Frauen in schwierigen Lebenslagen

**GROSSOSTHEIM.** Als eine von fünf bayerischen Modellkommunen plant Großostheim ein spezielles Bewegungsprogramm für Frauen in schwierigen Lebenssituationen. Die Gemeinde im Bachgau setzt neben Amberg-Sulzbach, Dillingen, Marktredwitz und Straubing das Projekt Big (Bewegung als Investition in Gesundheit) der Universität Erlangen-Nürnberg um.

Das dort angesiedelte Institut für Sportwissenschaft und Sport hat ermittelt, dass 60 Prozent der Frauen in schwierigen Lebenslagen – wie Alleinerziehende oder Arbeitslose – sich nicht körperlich betätigen. Ziel von Big ist es deshalb, diese Frauen an den Sport heranzuführen. Grund sind neben den Aspekten Gesundheitsförderung und Vorbeugung auch das Wohlbefinden zu verbessern.

Um ein passendes Angebot zu machen, werden die Frauen von Anfang

an eingebunden. Auf einem Fragebogen sollten sie darlegen, wie viel Sport sie machen oder was sie bislang davon abgehalten hat.

## Schwimmen, Radeln und Laufen

Ein paar Wünsche für Sportangebote kristallisierten sich laut Bernd Noack, der für das Projekt Ansprechpartner ist, schon zu Beginn heraus: Schwimmen, Gymnastik, Joggen und Radfahren würden die Frauen gerne lernen.

Großostheim ist die kleinste der fünf Modellkommunen und hat anders als größere Städte kein Sport- oder Integrationsamt, die bei der Koordination entscheidende Hilfestellung geben. Deshalb setzt Noack auf Mund-zu-Mund-Propaganda zwischen den Frauen und das Engagement in Vereinen und bei Übungsleitern. »Da sind noch dicke Bretter zu bohren.«

Auch Ärzte, Apotheker, Lehrer oder Kindergartenerzieherinnen sollen mit

ins Boot geholt werden. In einem ersten Schritt will Noack einen Handzettel mit Angeboten wie Lauftreffs oder den Ringheimer Montagsturnerinnen zusammenstellen. Sehr aufgeschlossen hat sich für das Big-Projekt bereits der Turnverein Großostheim gezeigt.

Schön wäre, sagt Noack, wenn sich sowohl in Großostheim als auch in den Ortsteilen Bewegungsgruppen für Frauen in schwierigen Situationen bildeten. Bis 2014 läuft die Förderung über das Big-Projekt, so lange können aus einem Topf Mitgliedsbeiträge bezuschusst werden. Wie es danach weitergeht, müsse mit Vereinen, Krankenkassen und auch der Gemeinde besprochen werden, sagt Noack. *caw*



Frauen sowie Sportverantwortliche und Übungsleiter können sich ab 11. September bei Bernd Noack melden, **Tel. 06026/999229**

LAN02

Main-Echo

30.08.2013