

# Fitness für kleines Budget

Das Netzwerk „Fit in Regensburg“ bietet Sportprogramme ohne Wenn und Aber. Jetzt starten neue Kurse.

Von Barbara Simon

**Regensburg.** Bei diesem Sportprogramm gibt es keine Ausreden mehr: Die Kurse von „Fit in Regensburg“ werden wohnortnah und für wenig bis gar kein Geld angeboten, bei einigen Kursen gibt es sogar eine Kinderbetreuung. Und auch die Bandbreite ist so vielfältig, dass jede Frau die richtige Sportart findet – von Tanzen, Gymnastik bis hin zu Qi Gong. Auch ein Radfahrkurs ist mit im Programm. „Unser Angebot ist auf



Das Angebot „Fit in Regensburg“ richtet sich vor allem an Frauen: Die Kurse sind kostengünstig und wohnortnah. Foto: privat

die Zielgruppe zugeschnitten, um die Hemmschwelle so niedrig wie irgend möglich zu halten“, erklärt Adolfine Schade vom Gesundheitsamt am Landratsamt, die das Projekt derzeit koordiniert: Denn an dem Projekt „Fit in Regensburg“ sind zahlreiche Vereine, Organisationen und soziale Initiativen aus dem ganzen Stadtgebiet eingebunden. „Wir wollen, dass alle Frauen die Möglichkeit haben,

Spaß am Sport zu entdecken, gerade wenn sie nur ein schmales Haushaltsbudget haben, arbeitslos oder alleinerziehend sind oder einen Migrationshintergrund haben“, so Schade.

Am gestrigen Dienstag endete die Sommerpause und das neue Programm mit attraktiven und günstigen Sportangeboten ging an den Start. Die Angebote sind über alle Stadtteile verteilt, so dass die Anfahrt nur wenig Zeit

und Aufwand kostet und die Frauen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Die Sportangebote sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Mit den Sommerferien endet auch die Sommerpause und kam in dieser Woche auch ein neues Programm mit attraktiven Kursen heraus. Das Projekt FIT Regensburg wurde von verschiedenen Regensburger Frauenorganisationen und Einrichtungen entwickelt. Unterstützung leistete das Sportinstitut der Universität Erlangen mit dem Projekt BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit.

► **Das neue Kursprogramm FIT Regensburg gibt es im Internet auf [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de) unter der Rubrik „fitflyer“ oder auf [www.regensburg.de](http://www.regensburg.de). Nähere Infos gibt es bei den einzelnen Veranstalterinnen oder bei Adolfine Schade, Landratsamt Regensburg-Gesundheitsamt, Telefon (0941) 4 00 97 52**