



Fahrräder können gestellt oder mitgebracht werden.

Frauenintegration durch Sport

Im Herbst startet wieder ein neues Programm – große Nachfrage beim Fahrradtreff

Regensburg. Zum Ende der Ferienzeit können Frauen, die sparsam haushalten müssen, wieder an interessanten und kostengünstigen oder kostenlosen Sportangeboten des Kooperationsprojekts FIT Regensburg teilnehmen. Die Kurse finden in unterschiedlichen Stadtteilen statt und sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bei vielen Kursen ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Auf dem Programm stehen unter anderem Zumba, Frauenfitness, Yoga, ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs sowie ein Rückenaufbaukurs. Aufgrund der hohen Nachfrage enthält das Pro-

gramm wieder einen Fahrradtreff, um das Radfahren zu lernen oder um mehr Sicherheit zu gewinnen. Die Fahrräder können gestellt oder mitgebracht werden. Neu im Programm sind auch zwei Aqua-FIT-Kurse, die während der Frauenbaudezeit angeboten werden. Teilnehmerinnen, die einen Stadtpass besitzen, erhalten auf die Vhs-Kursgebühren 50 Prozent Ermäßigung. Die Sportangebote sind teilweise mit Kinderbetreuung oder es gibt eine Spielecke, in der sich die Kinder selbst beschäftigen können.

Angesprochen werden Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit geringem Familieneinkommen wie Alleinerziehende, Arbeitslose, Hartz IV-Bezieherinnen oder Teil-

zeitbeschäftigte. FIT Regensburg steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß und läuft seit dem Jahr 2008 äußerst erfolgreich. Zweibis dreimal jährlich erscheint ein neues Programm. Das Kooperationsprojekt wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und erhielt heuer eine Belobigung durch das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit.

Derzeit sind bei FIT beteiligt: a.a.a.-Initiativen für Menschen mit Ein- und Zuwanderungshintergrund e.V., AWO Familienzentrum Humboldtstraße, Regensburger Badbetriebe, EJSA Familienzentrum, Familientreff Nord – SAK e.V., Ge-

sundheitsamt, Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Integration durch Sport Regensburg/BLSV, WIR-Integrationsstelle der Stadt, Jugend- und Familienzentrum Kontrast, Regensburger Eltern-Kind-Zentrum REKiZ, die Stadtteilprojekte Burgweinting, Humboldtstraße und Ost, und die Volkshochschule der Stadt.

Der Programmflyer ist erhältlich bei den Kooperationspartnern sowie in den Bürgerbüros und im Internet auf der Homepage des Landratsamts unter der Rubrik Bürgerservice-Gesundheit.

Weitere Informationen gibt Adolfine Schade unter Telefon 0941/4009752, und Mail adolfine.schade@landratsamt-regensburg.de