



Zumba, Frauenfitness, Yoga, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse: Das Angebot bei FIT ist interessant und kostengünstig

Foto: FIT

Kooperationsprojekt macht Frauen fit

SPORT Es geht um Fitness, darum heißt auch das Programm „FIT“. Es fördert die Integration für Frauen mit kleinem Geldbeutel.

REGENSBURG. Zum Ende der Ferienzeit können Frauen, die sparsam haushalten müssen, wieder an interessanten und kostengünstigen bzw. kostenlosen Sportangeboten des Kooperationsprojekts FIT Regensburg mit der SG Post/Süd 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 Programm 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 Frauenbadezeit 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 Einkommen wie Alleinerziehende, Arbeitslose, Hartz IV-Bezieherinnen oder Teilzeitbeschäftigte.

FIT Regensburg steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß und läuft seit dem Jahr 2008 äußerst erfolg-

INFOS UND KONTAKT

► **Der Programmflyer** ist erhältlich bei den Kooperationspartner/innen sowie in den Bürgerbüros und im Internet auf der Homepage des Landratsamtes unter der Rubrik Bürgerservice-Gesundheit.

► **Weitere Informationen** bei den jeweiligen Veranstalterinnen und bei Adolfine Schade, Landratsamt Regensburg, Gesundheitsamt, Telefon (09 41) 40 09 752

→ E-Mail: adolfine.schade@landratsamt-regensburg.de

reich. Zwei- bis dreimal jährlich erscheint ein neues Programm. Das Kooperationsprojekt wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert und erhielt 2015 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, Badebetriebe, EJSA Familienzentrum, Familientreff Nord - SAK e. V., Gesundheitsamt, Gleichstellungsstelle, Integration durch Sport Regensburg/BLSV, WIR-Integrationsstelle, Jugend- und Familienzentrum Kontrast, Regensburger Eltern Kind Zentrum REKiZ, die Stadtteilprojekte Burgweinting, Humboldtstraße und Ost und VHS.