



Gemeinsam macht das Fitness-Training am meisten Spaß.

M2 v. 8.9.16

Foto: Archiv/mrf

Spaß bei gemeinsamem Sport hilft Frauen bei Integration

GESUNDHEIT Nach den Sommerferien startet das Kooperationsprojekt „FIT Regensburg“ wieder. Stadt und Landkreis bieten damit kostengünstige Kurse an.

REGENSBURG. Nach den Sommerferien können Frauen (mit und ohne Migrationshintergrund) mit geringem Einkommen – beispielsweise Alleinerziehende, Arbeitslose, Hartz IV-Bezieherinnen oder Teilzeitbeschäftigte – wieder an interessanten und kostengünstigen Sportangeboten des Kooperationsprojekts „FIT Regensburg“ teilnehmen. Die Kurse sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet, berichtet die Pressestelle des Landratsamts.

Angeboten werden unter anderem Zumba, Frauenfitness, Fitness für Mütter mit Kleinkindern oder Yoga für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Auch diesmal enthält das Programm einen kostenlosen Fahrradtreff, bei dem die Fahrräder gestellt werden,

aber auch das Üben mit dem eigenen Rad möglich ist.

Die Sportangebote sind teilweise mit Kinderbetreuung. Es gibt auch eine Spielecke, in der sich die Kinder während der Kurse selber beschäftigen können.

Im Regensburger Hallenbad in der Gabelsbergerstraße gibt es wöchentliche Schwimmangebote für Frauen und Mädchen ab zwölf Jahren. Nach der Sommerpause ist das Hallenbad ab 15. September 2016 wieder jeden Donnerstag von 16.30 bis 18.30 Uhr nur für

Frauen geöffnet, an jedem ersten Donnerstag im Monat mit ausschließlich weiblicher Aufsicht im Schwimmbereich.

FIT Regensburg steht für „Frauenintegration durch Sport mit Spaß“ und läuft erfolgreich seit 2008 in vielen Regensburger Stadtteilen. Zwei- bis dreimal jährlich erscheint ein neues Programm.

Derzeit sind bei FIT beteiligt: a.a.a. Initiativen für Menschen mit Ein- und Zuwanderungshintergrund, AWO Familienzentrum Humboldtstraße, EJS Familienzentrum, Familientreff Nord-SAK, Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Integration durch Sport Regensburg/BLSV, Jugend- und Familienzentrum Kontrast, Regensburger Eltern-Kind-Zentrum REKiZ, die Regensburger Badebetriebe, die Stadtteilprojekte Burgweinting, Humboldtstraße und Ost, die Volkshochschule der Stadt sowie WIR Willkommen in Regensburg. FIT wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege.

ADRESSEN

► **Information:** Den Programmflyer gibt es bei den Kooperationspartnern sowie in den Bürgerbüros, auf den Homepages des Landratsamts unter www.landkreis-regensburg.de/gf (Formulare und weiterführende Infos) und der Stadt Regensburg unter www.regensburg.de (suchen FIT Regensburg).

► **Kontakt:** Adolfine Schade, Landratsamt/Gesundheitsamt, Tel. (09 41) 40 09-7 52, E-Mail: sozialdienst@lra-regensburg.de.