

Angebot für Frauen

SPORT Das Kooperationsprojekt FIT Regensburg richtet sich besonders an Mütter und Singles mit wenig Geld.

REGENSBURG. Auch 2017 bietet das Kooperationsprojekt FIT Regensburg wieder kostengünstige und auch kostenfreie Sportangebote für Frauen, die mit wenig Geld auskommen müssen. Gestartet wird nach den Weihnachtsferien. Die Kurse sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Angeboten werden zum Beispiel Zumba, Frauenfitness, Fitness für Mütter mit Kleinkindern, Stressabbau mit Yoga oder Yoga Seniorinnen. Auch diesmal enthält das Programm einen kostenlosen Fahrradtreff, wobei mit dem Radeln erst ab Februar/März begonnen wird. Fahrräder dafür werden gestellt. Das Üben mit dem eigenen Rad ist selbstverständlich auch möglich.

Die Sportangebote sind teilweise mit Kinderbetreuung beziehungsweise es gibt eine Spielecke, in der sich die Kinder selber beschäftigen können, während die Mamas trainieren.

FIT wirbt auch für das wöchentliche Schwimmangebot für Frauen und Mädchen ab zwölf Jahren im Städtischen Hallenbad, das auf Anregung des Projekts eingeführt wurde. Jeden Donnerstag von 16.30 bis 18.30 Uhr ist das städtische Hallenbad nur für Frauen geöffnet, an jedem ersten Donnerstag im Monat mit ausschließlich weiblicher Aufsicht im Schwimmbereich. Für 2017 sind während dieser Frauenbadezeit auch Schwimmkurse für Frauen geplant.

Angesprochen werden Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit geringem Familieneinkommen wie zum Beispiel Alleinerziehende, Arbeitslose, Hartz IV-Bezieherinnen oder Teilzeitbeschäftigte. Den Programmflyer gibt es in den Bürgerbüros sowie unter www.landkreis-regensburg.de/gf und unter www.regensburg.de.

SEIT 2008 IM ANGEBOT

► **FIT Regensburg** steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß und läuft erfolgreich seit 2008 in vielen Regensburger Stadtteilen.

► **Zwei- bis dreimal jährlich** bringt FIT ein neues Programm heraus.



sen

n Außenministerin Andrea Nahles. Zeit für die Schulförderung und -beratung in Regensburg, per E-Mail zu: stadtjugendring@regensburg.de

& Geburt

Region | Wir gratulieren herzlich!



en in der Region

Maximilian Oliver Tausendpfund, Eltern: Iris Tausendpfund, geb. Braun und Oliver Tausendpfund, Geisberg 27, 93128 Re-

Luana Gerda Zierer, Eltern: Zoila Zierer und Wolfgang Zierer

27. Dezember

Tobias Inkoferer, Eltern: Stefanie Inkoferer Bambov und Jan Inkoferer, Budweiser Weg 1, 93083 Obertraubling