

Schwimmkurs für Frauen

FIT Regensburg mit neuem Programm / Kostengünstige Kurse

Regensburg - Das Kooperationsprojekt FIT Regensburg - Frauenintegration durch Sport mit Spaß - bietet nach den Sommerferien wieder ein vielfältiges Bewegungsprogramm für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund an. Dabei sind alle Kurse kostengünstig und zum Teil mit Kinderbetreuung oder einer Spielecke.

Angeboten werden neben Frauenfitness, Zumba oder Yoga auch Bodyforming und Bauch - Beutel -

Po-Fitness für Mütter mit Babys. Yoga für Frauen 50+ richtet sich dagegen an die reiferen Frauen. Für Mädchen ab elf Jahren gibt es „Mixed Dance mit Ballett-Elementen“. Am Selbstverteidigungskurs „Nicht mit mir! Starke Mädels wissen sich zu wehren“ kann dagegen erst ab 14 Jahren teilgenommen werden. Bei gutem Wetter kann auch Radfahren erlernt werden.

Auch ist wieder ein Schwimmkurs für Anfängerinnen im Ange-

bot. Dieser findet während der Frauenbadezeit im Städtischen Hallenbad (Gabelsbergerstraße) statt. Die Kosten für den Schwimmkurs betragen 80 Euro für acht Termine, plus Eintritt ins Bad. Frauen mit geringem Einkommen (Vorlage von Stadtpass oder Bescheid über den Bezug von Wohngeld, Sozialhilfe, ALG II oder Kinderzuschlag) kann der Teilnahmebeitrag auf 40 Euro reduziert werden.

FIT Regensburg steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß und läuft seit 2008 erfolgreich in vielen Regensburger Stadtteilen. FIT wirbt auch für das wöchentliche Schwimmangebot für Frauen und Mädchen ab zwölf Jahren im städtischen Hallenbad: 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. Mehr Infos: Tel.: 0941/4009-752; sozialdienst@landratsamt-regensburg.de; www.landkreis-regensburg.de.



FIT Regensburg wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und durch die Stadt gefördert

FOTO: STADT REGENSBURG