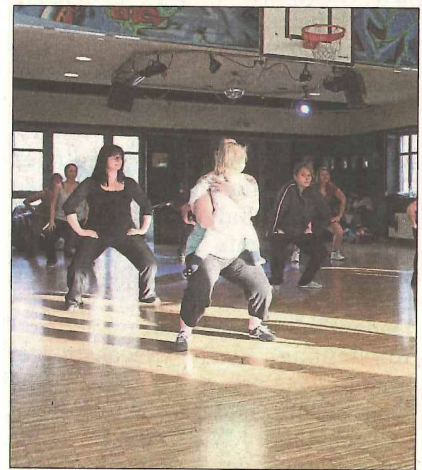


Frauenintegration durch Sport mit Spaß startet

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 Fitness für Mütter mit Babys. Yoga für Frauen über 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 gelernt werden. Zusätzlich ist wieder ein Schwimmkurs für Anfängerinnen im Angebot. Dieser findet während der Frauenbadezeit im städtischen Hallenbad in der Gabelsbergerstraße statt. Die Kosten für den Schwimmkurs betragen 80 Euro für acht Termine, plus Eintritt ins Bad. Bei Vorlage von Stadtpass oder Bescheid über den Bezug von Wohngeld, Sozialhilfe, Hartz IV 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.

Den Programmflyer gibt es in den Bürgerbüros und unter www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-der-gleichstellungsstelle auf der Homepage der Stadt Regensburg. Weitere Informationen gibt es unter E-Mail: sozialdienst@landratsamt-regensburg.de und Telefon 0941/4009752.



Bewegungsübungen in der Gruppe sind auch mit Kindern möglich.
(Foto: Stadt)