

# „FIT“ macht Frauen und Mädchen fit

**INTEGRATION** Schwimm- und Fahrradkurse sind nur zwei von vielen Angeboten.

**REGENSBURG.** Nicht jede Frau hatte in der Kindheit die Gelegenheit, Schwimmen zu lernen. Damit erwachsene Nichtschwimmerinnen diese gesunde Bewegungsart ausüben können, bietet das Kooperationsprojekt FIT-Regensburg ab 27. April einen Schwimmkurs im Regensburger Hallenbad an. Die Kosten betragen 80 Euro für acht Termine plus Eintritt ins Bad. Für 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 bietet auch wieder Kurse an wie zum Beispiel Yoga, Mix Dance Fitness, Yoga für Frauen 50+, Zumba oder Frauenfitness.

Neu im Programm sind auch zwei Kurse für junge Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund. Mixed Dance mit Ballettelementen für Mädchen ab 13 Jahre und „Nicht mit mir! Starke Mädels wissen sich zu wehren“, ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen von 14 bis 18 Jahren.

Natürlich ist auch der Fahrradkurs wieder im Programm, wobei wieder Räder gestellt werden oder auch das Üben mit eigenem Rad möglich ist.

Die Bewegungsangebote sind für Frauen mit wenig Geld (geringes Familieneinkommen wie zum Beispiel Alleinerziehende, Arbeitslose, Hartz IV-Bezieherinnen oder Teilzeitbeschäftigte) mit und ohne Migrationshintergrund gedacht, deshalb sind die Kurse kostengünstig bzw. kostenfrei. Sie sind sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Teilweise wird Kinderbetreuung kostengünstig angeboten oder es gibt eine Spielecke.

FIT steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß. FIT wirbt auch für das wöchentliche Schwimmangebot für Frauen und Mädchen ab zwölf Jahren im Hallenbad immer donnerstags von 16.30 bis 18.30 Uhr.

## GUT ZU WISSEN

► **Den Programmflyer** gibt es bei den Kooperationspartnern sowie in den Bürgerbüros und unter [www.landkreis-regensburg.de/gf](http://www.landkreis-regensburg.de/gf) (Formulare und weiterführende Infos) und [www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/frauen/gleichstellungsstelle](http://www.regensburg.de/leben/gesellschaft-u-soziales/frauen/gleichstellungsstelle).

► **Weitere Informationen** bei den jeweiligen Veranstalterinnen und bei Adolfine Schade, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für die Stadt und den Landkreis, Telefon (09 41) 4009-752, E-Mail: [sozialdienst@landratsamt-regensburg.de](mailto:sozialdienst@landratsamt-regensburg.de).