

Sportprogramm für Frauen geht weiter

MZ 05.03.11

PROJEKT Teilnehmerinnen mit und ohne Migrationshintergrund begegnen sich.

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, wie die Stadt Regensburg mitteilt. Alle Kurse sind kostengünstig. Zum Teil beinhaltet die Angebote eine Kinderbetreuung oder eine Spielecke.

Zum Programm gehören neben Frauenfitness, Zumba oder Yoga auch Bodyforming und „Bauch-Beutel-Po“-Fitness für Mütter mit Babys. Yoga für Frauen 50+ richtet sich dagegen an reifere Frauen. Für Mädchen ab elf Jahren gibt es „Mixed Dance mit Ballett-Elementen“. Am Selbstverteidigungskurs „Nicht mit mir! Starke Mädels wissen sich zu wehren“ können Mädchen ab 14 Jahren teilnehmen. Bei gutem Wetter kann Kadfahren erlernt werden.



Das FIT-Programm bietet „Bauch-Beutel-Po-Fitness“ an. Foto: Stadt Regensburg

Zusätzlich ist wieder ein Schwimmkurs für Anfängerinnen im Angebot. Dieser findet während der Frauenbaudezeit am Donnerstag von 16.30 bis 18.30 Uhr im Städtischen Hallenbad in der Gabelsbergerstraße statt. Die Kosten für den Schwimmkurs 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, Arbeitslosengeld II oder Kinderzuschlag) kann der Teilnahmebeitrag auf 40 Euro reduziert werden.

FIT läuft seit 2008 in vielen Regens-

burger Stadtteilen. Zwei bis dreimal beteiligen sich derzeit folgende Organisationen und Institutionen: Die a.a.-Initiativen für Menschen mit Ein- und Zuwanderungshintergrund, das Amt für Integration und Migration, das Familienzentrum der Arbeiterwohlfahrt in der Humboldtstraße, Campus Asyl, das Familienzentrum der Evangelischen Jugendsozialarbeit, der Familientreff Nord des Vereins SAK, das Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, die Gleichstellungsstelle der Stadt, Integration durch Sport Regensburg, des Bayerischen Landessportverbandes, das Jugend- und Familienzentrum Kontrast, das Regensburger Eltern-Kind-Zentrum, die Regensburger Badebetriebe, die Stadteilprojekte Burgweinting, Humboldtstraße und Ost und die Volkshochschule. Die Stadt und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege fördern FIT. Den Programmflyer gibt es bei den Kooperationspartnerinnen und auf den Internetseiten von Stadt und Landkreis.