



Bei den FIT-Kursen treffen sich Frauen vieler Kulturen – wie zum Beispiel beim Zumba-Kurs des Stadtteilprojekts Burgweinting mit Petra Dobler.

FOTO: PETER FERSTL

Sport und Spaß für Frauen mit wenig Geld

PROJEKT Das neue FIT-Programm steht für Fitness und Integration. Angesprochen sind Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.

REGENSBURG. Um Frauen mit wenig Geld die Teilnahme an Sportangeboten ermöglichen zu können, bietet das Kooperationsprojekt FIT Regensburg – Frauenintegration durch Sport mit Spaß – ab Januar wieder vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund. Alle Kurse sind kostengünstig und werden zum Teil mit Kinderbetreuung angeboten.

Von Yoga bis zum Radfahren

Das neue Programm beinhaltet zum Beispiel Stressabbau, Mix Dance Fitness, Ganzkörperkräftigung, Frauenfitness, Pilates und Entspannung, Zumba oder Yoga. Auch für die reifere Frau gibt es ein Angebot: Yoga für Frauen 50 plus. Wer noch nicht Radfahren kann, kann es bei FIT lernen. Räder werden gestellt oder können mitgebracht werden.

Auch ein Schwimmkurs für Anfängerinnen ist wieder im Angebot. Er findet während der Frauenbadezeit im

städtischen Hallenbad (Gabelsbergerstraße 14) statt. Die Kosten für den Schwimmkurs betragen 80 Euro für acht Termine plus Eintritt in das 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 Regensburg steht für Frauenintegration durch Sport mit Spaß und läuft erfolgreich seit 2008 in vielen Regensburger Stadtteilen. FIT wirbt auch für das wöchentliche Schwimmangebot für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren im Städtischen Hallenbad, welches 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.

Dahinter steht ein Netzwerk

Zwei- bis dreimal im Jahr bringt FIT ein neues Programm heraus. Derzeit sind am Projekt beteiligt: Initiativen für Menschen mit Ein- und Zuwanderungshintergrund e.V., Amt für Integration und Migration, das AWO-Familienzentrum Humboldtstraße, der Verein Campus Asyl, das ejsa-Familienzentrum, das Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, die Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, „Integration durch Sport“ Regensburg/BLSV, das Jugend- und Familienzentrum Kontrast, die Regensburger Badebetriebe GmbH, die Stadtteilprojekte Burgweinting, Humboldtstraße und Ost und die Volkshochschule. FIT wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und durch die Stadt Regensburg.

Weitere Informationen gibt es bei Adolfine Schade vom Gesundheitsamt für die Stadt und den Landkreis Regensburg, Tel. (0941) 4009-752, E-Mail: sozialdienst@landratsamt-regensburg.de.

PROGRAMM ALS FLYER

Bei den Kooperationspartnern sowie in den Bürgerbüros und auf der Homepage des Landratsamts unter www.landkreis-regensburg.de/gf (Formulare und weiterführende Infos) gibt es den aktuellen Programmflyer.

Die Stadt Regensburg (www.regensburg.de) liefert Informationen unter der Stichwortsuche „Aktuelles aus der Gleichstellungsstelle“.