

# BIG-Projekt bringt Frauen in Bewegung

**GESUNDHEIT** Der Kreis Amberg-Sulzbach ist einer von fünf BIG-Standorten in Bayern. Kurse sollen die körperliche Aktivität von Frauen in schwierigen Lagen fördern.

**AMBERG-SULZBACH.** Seit gut drei Wochen läuft „Am Schwemmerberg“ in Sulzbach-Rosenberg ein Aqua-Fit-Kurs. Neun Frauen treffen sich dort regelmäßig, immer am Montag. Der Kurs ist ein Angebot des BIG-Projekts. BIG steht für „Bewegung als Investition in Gesundheit“ und verfolgt das Ziel, die körperliche Aktivität von Frauen in schwierigen Lebenslagen zu fördern und einen wichtigen Beitrag zu deren Gesundheit zu leisten.

Der Landkreis Amberg-Sulzbach ist neben Großostheim, Dillingen, Marktredwitz und Straubing einer von bayernweit bislang fünf BIG-Standorten. Landrat Richard Reisinger stellte mit weiteren Beteiligten das Projekt, „ein weiterer Mosaikstein im präventiven Netzwerk“, nun der Öffentlichkeit vor.

## Irma Axt leitet das Projekt

BIG richtet sich vor allem an Frauen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende oder Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen, „willkommen sind aber alle Frauen“, wie VHS-Leiter Manfred Lehner bei dem Presetermin besonders betonte. Allein in Sulzbach-Rosenberg beträgt der Anteil der Menschen mit Zuwanderungsgeschichte 20 Prozent.

Die Landkreis-VHS hat die Koordination von BIG, das in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg durchgeführt wird, übernommen. Projektleiterin ist Irma Axt, eine gebürtige Kasachin, die seit gut 15 Jahren in Deutschland lebt und gleichzeitig Integrationsbeauftragte des Landkreises.

## Auch soziale Kontakte knüpfen

Sie weiß auch aus eigener Erfahrung, wie schwierig es ist, Menschen mit Migrationshintergrund in Bewegung zu bringen. Mit BIG sollen die Frauen in Bewegung kommen und nicht nur, sie sollen Selbstvertrauen entwickeln, soziale Kontakte knüpfen und auch politische Prozesse auf kommunaler Ebene kennen lernen.



Nicht mehr nur Theorie, sondern bereits Realität: Landrat Richard Reisinger und Projektleiterin Irma Axt bei einem der BIG-Kurse in den Räumen der VHS Amberg-Sulzbach.

Fotos: Hollederer



Viele bringen sich ein, damit das BIG-Projekt erfolgreich laufen kann.

## DIE KURSE BEIM BIG-PROJEKT

- **Aqua-Fit:** Kursleiterin: Ingrid Kunz seit 13. Januar, zehn Abende montags
- **Blitzentspannung:** Kursleiterin: Kerstin Fink, seit 24. Januar, 4 x 90 Minuten freitags
- **Nordic Walking:** Kursleiterin: Ingrid Biebl, Start: 18. März, 4 x 90 Minuten,

- dienstags
- **Pilates:** Kursleiterin: Marion Masson, Start: 26. März, zehn Abende, mittwochs
- **Yoga und Entspannung:** Kursleiterin: Ha Dakyung, Start: 6. Mai, 4 x 90 Minuten, dienstags
- **Auch in Auerbach** sind ab Mai Kurse

geplant.

- **Informationen** zu den einzelnen Kursen gibt es bei Projektleiterin Irma Axt bei der VHS Amberg-Sulzbach, Obere Gartenstraße 3, 92237 Sulzbach-Rosenberg, per Mail unter [info@vhs-as.de](mailto:info@vhs-as.de) oder telefonisch unter (0 96 61) 811-534.

Die AOK und die BARMER GEK helfen den Frauen dabei. Sie konnten als Kooperationspartner für das BIG-Projekt gewonnen werden und übernehmen die Kosten für Kurse: Die AOK für zwei Kurse pro Jahr, unab-

hängig davon, bei welcher Krankenkasse die Teilnehmerinnen sind. Die Barmer zahlt für ihre Mitglieder ebenfalls zwei Kurse im Jahr, sofern sie mindestens zu 80 Prozent bei dem ausgewählten Kurs anwesend waren.

Einige dieser Kurse stehen noch in

den Startlöchern, starten im März bzw. im Mai, zwei Kurse haben bereits im Januar begonnen und sind bei den Frauen auf große Resonanz gestoßen. Einer dieser Kurse ist der Aqua-Fit-Kurs montags „Am Schwemmerberg“ in Sulzbach-Rosenberg.