

Nachhaltig und gut leben

BIG-Projekt hilft Frauen in schwierigen Lebenssituationen – Neues Programm ab 29. Januar

BIG ist die Abkürzung für „Bewegung als Investition in Gesundheit“ und steht doch für viel mehr als nur sportliche Betätigung. Durch das Projekt der Präventionsforschung des Bundes unter Leitung des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg sollen Frauen in schwierigen Situationen wieder neuen Lebensmut bekommen. Das neue Programm für Februar bis Juni liegt ab Mittwoch, 29. Januar, aus.

BIG ist genau das Richtige für Migrantinnen, Hartz-IV-Empfängerinnen, Alleinerziehende, Arbeitslose oder Frauen mit geringem Einkommen, betont Hedi Werner, Frauenbeauftragte und BIG-Koordinatorin. „Das neue Programm ist nur ein Angebot“, erklärt sie, „es kann noch erweitert werden, zum Beispiel mit Anschlusskursen“. Für Frauen des BIG-Projekts werden Kurse günstiger, teilweise sogar kostenlos angeboten.

Nachhaltig und gut leben, das ist das Ziel des BIG-Projekts. Das kann durch eine Verbesserung der Gesundheit, aber auch durch neue soziale Kontakte erreicht werden. „Es ist eine Entlastung, andere Menschen in einer ähnlichen Situation kennenzulernen“, so Hedi Werner. „Die Frauen erkennen: Ich stehe mit meinem Problem nicht allein da.“ Seit Herbst 2013 läuft das Projekt und viele Frauen haben sich bisher angefreundet.

Rund 50 Frauen schwimmen in der Frauenbadezeit

Über 90 Frauen des BIG-Projekts trainieren im Fitness-Studio Frau Vital an der Ittlinger Straße – und das Ganze ohne Vertrag und für nur zwei Euro die Stunde. Rund 50 Frauen nutzen derzeit die Frauenbadezeit. Ungestört von fremden Blicken können die Frauen aus allen Nationen auch 2014 schwimmen lernen oder an Kursen teilnehmen. Neuerdings unterstützt auch der Bayerische Landessportverband mit dem Projekt Integration durch Sport die Frauenbadezeit.

„Endlich Zeit für mich – Seminar für gestresste Frauen“ lautet der Titel eines Kurses ab 19. Februar in der AOK an der Bahnhofstraße. Dieser ist für alle BIG-Teilnehmerinnen kostenlos, egal bei welcher Krankenkasse eine Frau versichert ist. Der AOK-Kurs „Progressive



Im September 2013 trafen sich 30 Frauen beim Planungstreffen des BIG-Projekts im Mehrgenerationenhaus. – Hedi Werner, Koordinatorin des Projekts, stellt nun das neue Programmheft für Februar bis Juni 2014 vor.

Entspannung, spürbare Hilfe, gewusst wie“ hilft ab 30. April gegen Kopfschmerzen und verspannte Muskeln. Ebenso gibt es ein Rückenseminar am 12. Mai und Nordic Walking Kurse ab dem 19. Mai im AOK-Parcours am Laga-Gelände.

Ein Sportkurs „Therapeutischer Tanz“ findet heuer erstmals ab 5. Februar an der Volkshochschule statt, ein weiterer beginnt im März. Einen klassischen Yoga-Kurs gibt es ab 19. Februar. Zumba gibt es ab 18. Februar, entspannter geht es bei Qi-gong ab 11. März zu. Jeder dieser Vhs-Kurse beinhaltet fünf Einheiten zu je zwei Euro.

„Mach Dich stark! Selbst-Bewusstsein-Training“ gibt es ab 11. März. Dieser Vhs-Kurs dauert zehn Einheiten. Denn erst nach einer längeren Zeit sei eine Veränderung bei den Frauen spürbar. Jede Einheit kostet zwei Euro. „Es können auch Mädchen ab 14 Jahren und Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen mitmachen“, erklärt sie.

Ab 12. März findet der kostenlose Kurs „Mamafit – Babyfit“ an der Vhs statt und ebenfalls ab 12. März gibt es dort „Bodyforming – Rückenfitness“. Ab 29. April findet ein zweiter Kurs Wassergymnastik mit flotter Musik im Reha-Zentrum an der Hebbelstraße statt. Die Kosten für den Kurs, die 65 Euro betragen, werden von den Krankenkassen übernommen, jedoch nur, wenn die

Frauen an fast allen Terminen teilnehmen. Es gibt einen eigenen Umkleebereich, die Gruppe ist geschlossen und eine Trainerin zeigt den Frauen die Übungen.

Das Gedankenkarussell anhalten und umleiten

Wie bewege ich meine Gedanken, so dass es mir gut geht? Das ist das Thema des Kurses „Das Gedankenkarussell anhalten und/oder umleiten“ am Jobcenter an der Wittelsbacherhöhe. Der erste Kurs startet am 20. Februar, der zweite am 15. Mai. „Bewegte Sprache“ heißt ein Workshop, der zeigt, wie die innere Bewegung in Gang gesetzt werden kann. Dieser findet am 10. März im Mehrgenerationenhaus statt.

„Neu an Bord ist auch der FTSV“, so Hedi Werner. Die Frauen müssen kein Mitglied sein, um am Mutter-Kind-Turnen für Kinder ab zwei Jahren oder am Kleinkindturnen von Kindern von vier bis sechs Jahren teilzunehmen. Außerdem gibt es ein Kinderturnen für Kinder von sechs bis 14 Jahren und eine Gymnastik für Frauen.

Auch die Koki-Stelle wurde von Hedi Werner in das Programm aufgenommen. Hier findet ein kostenloser Bindungskurs statt. Ebenso gibt es eine Frauenwerkstatt zum Thema „Handarbeit international“ im Mehrgenerationenhaus. Und



eine Neuheit gibt es noch im neuen Jahr: Das Projekt BIG stellt sich bei der Ökovita-Messe von 24. bis 27. April vor.

Weitere Details und Informationen zu den genauen Veranstaltungsorten und -zeiten gibt es im neuen Programmheft. Alle Frauen, die ein Programm haben oder sich schon anmelden möchten, können am Donnerstag, 30. Januar, um 10 Uhr in das Mehrgenerationenhaus an der Friedhofstraße kommen. Eine Stunde lang können dort Fragen gestellt werden. –phi-

■ BIG-Programmheft 2014

Die Kooperationspartner vor Ort von BIG sind die AOK, Barmer, BRK, Vhs, Reha-Zentrum, Ausländer- und Migrationsbeirat, Integration durch Sport, ZAK, Mehrgenerationenhaus, Frau Vital, Koki Netzwerk frühe Kindheit, Stadt Straubing, Jobcenter, Caritas und FTSV. Bei vielen dieser Partner gibt es das neue Heft, ebenso im Amt für Tourismus, beim Stadtmarketing und im Sozialen Rathaus. Ärzte oder weitere Einrichtungen, die das Programmheft bereitstellen möchten, können sich an Hedi Werner wenden. Weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen erteilt Koordinatorin Hedi Werner unter Telefon 09421/944981 und per E-Mail hedi.werner@straubing.de

Freie Plätze in der Mutter-Kind-Gruppe

Ab Februar hat die Mutter-Kind-Gruppe in St. Josef Dienstagvormittag von 8.30 bis 10.30 Uhr und Dienstagnachmittag von 15 bis 17 Uhr noch Plätze frei. Die Mutter-Kind-Gruppe trifft sich zum Singen, Tanzen, Spielen und auch zum gegenseitigen Kennenlernen und sozialen Austausch. Treffpunkt ist das Pfarrheim an der Von-Leistner-Straße. Anmeldungen sind erbeten unter Telefon 3885 bei der KEB.

Vortrag zu Pflege von Angehörigen

Am Samstag, 15. Februar, findet beim Verein „Tanz und Gesundheit“ ein Seminar zu dem Thema „Komplikationen und Krisen bei der Pflege meiner Angehörigen“ von 10 bis 16 Uhr unter der Leitung von Elisabeth French statt. Es geht um die Fragen: Warum kann ich meine Angehörigen nicht selber pflegen? Wie gehe ich mit belastenden Situationen in einem solchen Fall um? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Wer übernimmt die Kosten? Es gibt am Ende des Seminars auch die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen. Das Seminar findet in den Räumen von Tanz und Gesundheit, Albrechtsgasse 47, Eingang Fürstenstraße, statt. Anmelden kann man sich auf www.tanz-gesundheit.de oder unter den Telefonnummern 0162/6326150 und 09961/6127.

Kurs zu Psychomotorik für Kinder an der Vhs

Dieses Kursangebot der Volkshochschule ab Donnerstag, 20. Februar richtet sich an Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren, die als ungeschickt oder verträumt angesehen werden und die etwas zurückhaltend sind. In der Psychomotorik wird das Kind in seiner Gesamtentwicklung unterstützt. An insgesamt zehn Nachmittagen, jeweils donnerstags in der Zeit von 16 bis 17 Uhr, werden unter fachkundiger Anleitung der Ergotherapeutin Stephanie Leitold Hilfe zur Entfaltung der individuellen Handlungsmöglichkeit gegeben, dabei werden auch die sozialen Fähigkeiten gefördert. Das Kind erlebt sich in seiner Selbsttätigkeit, Kreativität und Selbststeuerung. Weitere Informationen und Anmeldung gibt es bei der Vhs unter Telefon 8457-30.