

# Fitness für Frauen in Großostheim

30.06.  
2014

**Großostheim.** (eB) Vor einigen Tagen startete das Kursprogramm FFF-"Fitness für Frauen" des Mosaik Mehrgenerationenhauses Bachgau, welches in Kooperation mit der Marktgemeinde, dem TV Großostheim und der AOK durchgeführt wird.

Das Gesundheitsprogramm "Fitness für Frauen" ist das Ergebnis unserer Zusammenarbeit mit dem Projekt "BIG" (Bewegung als Investition in Gesundheit) der Universität Erlangen-Nürnberg.

"Fitness für Frauen" schafft einen einfachen Zugang zu den Themen Bewegung und Gesundheit und wendet sich insbesondere an Frauen, die sich nach einer längeren Phase der "Bewegungslosigkeit" wieder mehr um sich und ihr körperliches Wohlbefinden kümmern möchten. Neben den positiven Auswirkungen der körperlichen Bewegung auf ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit können sie neue Fähigkeiten (wie z.B. Schwimmen oder Rad fahren) erlernen und haben die Möglichkeit, bei der gemeinsamen Aktivität neue soziale Kontakte zu knüpfen.

FFF will Frauen für gesundheitliche Aktivitäten gewinnen, die bisher keinen Zugang zu den Angeboten von Krankenkassen, Sportvereinen und kommerziellen Anbietern gefunden haben, weil sie deren Kursangebote nicht kennen, finden oder sich diese nicht leisten können. Aus diesem Grund sind die FFF-Kurse auf Einsteigerinnen zugeschnitten und kostengünstig gestaltet.

Folgende Kurse gibt es im Frühjahr 2014:

Gestartet sind bereits, aber weitere Teilnehmerinnen sind gern willkommen:

**Fit und beweglich durch den Alltag, seit 24.4.14 jeweils donnerstags 17-18 Uhr, Frau Karin Beck**

- Einfache und abwechslungsreiche Übungen für den gesamten Körper verbessern Beweglichkeit, Ausdauer und Haltung, als Abschluss wird der Körper gedehnt

- Kursgebühr 50,- Euro, ermäßigt 25,- Euro

- Ort: Mosaik Mehrgenerationenhaus Bachgau, Turnraum, Dresdner Straße 26a, Ringheim

**Rückenkurs, seit 28.04.14 jeweils montags 18-19 Uhr, Frau Christiane Lebert-Schmitt (AOK-Trainerin)**

- Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskeln, Stärke und Beweglichkeit für die Wirbelsäule

- Kostenfrei

- Ort: Mosaik Mehrgenerationenhaus Bachgau, Turnraum, Dresdner Straße 26a, Ringheim

**Kurse des TV Großostheim:**

- Teilnahme an fortlaufenden, wöchentlichen Trainingsgruppen des TVG

- Jeweils in der TVG Halle, Gymnastikraum, Zur Welzbachhalle 5, 63762 Großostheim

- Kursgebühr bei Buchung über FFF: Kurskarte 5,- Euro, damit erwerben Sie für 6 Monate die Vereinsmitgliedschaft und können ohne weitere Kosten folgende Kurse besuchen:

- Bodystyling (Aufwärmen mit Musik, Muskeltraining, auch mit Kleingeräten; durch gezielte Gymnastik werden die Muskeln gekräftigt), jeweils montags 20.30 Uhr und freitags 9.00- 10.30 Uhr, bei Silke Brüggemann

- Frauengymnastik ("Fit forever" Ausdauer- und Kreislauftraining mit Musik, für jedes Alter geeignet), dienstags 20.00- 21.00 Uhr, bei Doris Petermann

- Fitness-Mix, donnerstags 20.15- 21.45 Uhr, bei Kerstin Hoppe

**Teilnahme an Kursen, die die AOL in Großostheim durchführt**

- Jeweils 9 Termine ab dem Anfangsdatum

- Jeweils im "Helarion"-Zentrum für Gesundheit und persönliche Entwicklung, Breite Straße 43-45, 63762 Großostheim

- Kursgebühr für AOK-Versicherte kostenfrei, für Nicht-AOK-Versicherte 80,- Euro

- Kursleitung Stefanie Schuler

- Yoga für den Rücken 1 (Regelmäßige Yogaübungen beugen Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen vor oder lindern diese. Diese sanfte Yoga-Variante hat ihrem Schwerpunkt in der Dehnung von Nacken, Schultern und Rücken), ab Freitag, 2.5.14, 9.45-11.15 Uhr

**Yoga für den Rücken 2**, ab Donnerstag, 8.5.14, 19.45- 21.15 Uhr

**Yoga-Kurs (Egal, ob sportlich oder nicht, jung oder alt: Mit einfachen Übungen führt Yoga zu mehr Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Lebensfreude)**, ab Donnerstag, 8.5.14, 18.00-19.30 Uhr

Weitere Kurse des Mehrgenerationenhauses Mosaik **Frei-Tanz für Frauen**, jeweils samstags 9.5., 23.05., 6.6. von 17.30-19.00 Uhr, Frau Silke Büttner

**Drei kreative Tanztermine für Frauen zum Ausprobieren und Spaß haben**

- Kursgebühr 25,- Euro, ermäßigt 15,- Euro

- Ort: Mosaik Mehrgenerationenhaus Bachgau, Turnraum, Dresdner Straße 26a, 63762 Großostheim-Ringheim

**Tagesworkshop Tanzen:** Samstag, 5.7.14, 14.00-16.30 Uhr, Frau Silke Büttner

- Eine Auszeit für Frauen- Zeit für sich selbst haben, abtanzen, zu sich kommen und Entspannen! Freuen Sie sich einen kreativen Tanztag voller Bewegung, Lebensfreude und Freude mit heißen Rhythmen

- Kursgebühr 15,- Euro, ermäßigt 10,- Euro

- Ort: Mosaik Mehrgenerationenhaus Bachgau, Turnraum, Dresdner Straße 26a, 63762 Großostheim-Ringheim

**Fit mit Kind:** Fortlaufend jeden Dienstag 10.00 Uhr, nicht in den Ferienzeiten, Frau Ute Teitscheid

"Bauch-Beine-Po-Training" für Frauen mit Kindern bis 3 Jahren (Kinder werden in Sichtweite der Mütter betreut)

- Kursgebühr: 10er Karte 30,- Euro (pro besuchtem Termin 3,- Euro)

- Ort: Turnhalle Ringheim, Hasselstraße 10, 63762 Großostheim-Ringheim

**Freie Übungsgruppe "Ringheimer Montagsturnerinnen"**

- Gesellige Gymnastikstunde, fortlaufend jeden Montag 20-21.00 Uhr, mit Maritta Lang

- Für Frauen aller Altersgruppen, Spaß ist Trumpf. Leichte Gymnastik mit und ohne Geräten, bei schönem Wetter wandern oder radeln wir auch oder gehen zur Gymnastik in den Bürgerpark

- Kursgebühr: vierteljährlich 10,- Euro, bei Anmeldung fällig

- Ort: Turnhalle Ringheim, Hasselstraße 10, 63762 Großostheim-Ringheim

Voranmeldungen

Wer an einem Schwimmernkurs interessiert ist, meldet sich bitte bei Projektkoordinator Bernd Noack. Bei mindestens 5 Teilnehmerinnen wird erneut ein Schwimmkurs ab Herbst 2014 angeboten.

Wer Fahrrad fahren lernen will, bitte auch vorab melden, hierfür sind stärkere Vorarbeiten notwendig. Ermäßigungen:

Für Frauen mit geringem Einkommen, insbesondere arbeitslose und langzeitarbeitslose Frauen (ALG 1 oder 2) sowie alleinerziehende Mütter.

Wenn Sie Fragen haben oder sich für einen Kurs im Rahmen von FFF- Fitness für Frauen anmelden wollen, wenden Sie sich bitte an Projektkoordinator Bernd Noack im Infoladen Ringheim:

Anne-Frank-Straße 12d

63762 Großostheim-Ringheim

Telefon: 06026/ 999229

E-Mail: bnoack@mosaik-bachgau.de