

Anmeldung

Anmeldung über den behandelnden Arzt, der Vor- und Nachuntersuchung durchführt, aber auch bei der Stadtverwaltung oder einem der Übungsleiter/Innen, die in jedem Fall Möglichkeiten zum "Schnuppern" geben können.

Ein Halbjahreskurs (18 Std.) kostet z.Z. € 40. Darin enthalten ist eine hausärztliche Dokumentation zu ihrem Gesundheitszustand. Änderungen siehe Stadtnachrichten!

Ärzte/Übungsleiter

Ärzte

Praxis
Dr. Thomas Wiesemann

Dr. Johannes Weidenhammer
Kirchstraße 44
76684 Östringen-Odenheim
Tel.: 07259/8822

Hausärztliches Zentrum Östringen
Ärztliche Leitung:
Dr. med. Thomas Geiß
Dr. med. Jörg Schmid
Dr. med. Udo Schmid
FÄ für Allgemeinmedizin
G-F-Händelstr.1 und Zeuterner
Str.6/1
76684 Östringen
Tel.: 07253/21804

Dr. med. Ulrich Heidelberger
Dr. Elisabeth Maunz-Altdörfer und Dr.
Ulrich Altdörfer
Arzt für Allgemeinmedizin
Eppinger Straße 2
76684 Östringen-Odenheim
Tel.: 07259/8209

Heiler Iris
Sprecherin der ÜL der AGFÖ
Felix-Mendelssohn-Str. 13
76684 Östringen
Tel.:07253/9872270
E-Mail: iris-sinn@gmx.de

Hollingworth, Petra
Ostlandstraße 1A
76684 Östringen-Eichelberg
Tel.: 07259/8578

Lehr, Mechtilde
Am Sonnenhang 14
76684 Östringen-Tiefenbach
Tel.: 07259/1681

Weih , Erika
Am Sonnenhang 27
76684 Östringen-Tiefenbach
Tel.: 07259/509

Mahlschnee, Helmut
Schillerstr. 9
76684 Östringen-Odenheim
Tel.: 07259/750

Neckermann, Ursula
Am Königsbecher 29
76684 Östringen-Odenheim
Tel.: 07259/92346

Rampf, Helgard
Wallgraben 5
76684 Östringen
Tel.: 07253/ 8007821

Schilling, Katharina
Nibelungenstr. 16
76684 Östringen-Odenheim
Tel.: 07259/924114

Frank, Gordana
Utestr. 4
76684 Östringen-Odenheim
Tel. 0177/8803322

P.S.:
Fortbildungsveranstaltungen und
weitere Präventionsgruppen
(Stressmanagement, Diabetes-
schulung, betriebl. und schulische
Gesundheitsförderung u.a.) siehe
ggf. aktuelles AGFÖ-Info in den
Stadtnachrichten!



AGfÖ

Angebote
Adressen

2023

Gesundheitsführer

Vorwort

Dieser Gesundheitsführer ..

- ▶ hat die Förderung der Gesundheit aller Östringer Bürgerinnen und Bürger zum Ziel,
- ▶ beinhaltet in aktualisierter Kurzform die hausärztlich verantworteten, verhaltensmedizinischen Angebote der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Östringen,
- ▶ informiert über Verantwortliche und Mitarbeiter und
- ▶ möchte v.a. zum Mitmachen anregen. Denn: Mitmachen heißt bei der AGfÖ "Gesundheit lernen", zur Selbsthilfe (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Information, Veranstaltungen)!

Die Ärzteschaft Östringen (Koordinator: Dr. med. J. Weidenhammer, Tel.: 07259/8822) und die Stadtverwaltung (Bürgermeister F. Geider, Hauptamtsleiter W. Braunecker Tel.:07253/2070) Ansprechpartnerin: Frau Corinna Marin, E-Mail: buerger-meisteramt@oestringen.de leiten – in Zusammenarbeit mit den speziell ausgebildeten Gesundheitstrainerinnen und –Trainern (verantwortlich Iris Heiler) – die Arbeitsgemeinschaft. Grundlage der AGfÖ ist die "3-Ebenen-Konzeption" der Praxisärzte (Beratung in Sprechstunde, Patientengruppen und Übungsgruppen im Gemeinderahmen

Träger

Träger der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Östringen (AGfÖ):

- ▶ Ärzteschaft Östringen (**Östringer Modell** der Gemeindemedizin /Prävention mit regionalen und lokalen Kooperationspartnern)
- ▶ Stadtverwaltung Östringen (Bürgermeisteramt)

Kursprogramm

Beginn der neuen, oft Rücken-orientierten Kurse ist jeweils im Januar/Februar und August/September des Jahres. Im ganzheitlichen Sinne werden die Stunden in der Regel durch Entspannungsverfahren (PMR) und Ernährungsberatung ergänzt.

Östringen

- 13 AROHA-Training (AGfÖ)
Frau I. Heiler (Ballettraum)
H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 18.00 Uhr
- 14 Bewegung/Funktionsgymnastik (AGfÖ)
Frau M. Lehr (Ballettraum)
H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 19.00 Uhr
- 16 Gymnastik zur Osteoporose Prävention (AGfÖ)
Frau H. Rampf
H.-Kimling-Halle Östringen – montags 8.45 Uhr
- 17 Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik (AGfÖ)
Frau H. Rampf (Ballettraum)
H.-Kimling-Halle Östringen – montags, 10.00 Uhr
Yoga
- 18 Frau I.Heiler
H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 17.00 Uhr

Odenheim

- 21 Funktionsgymnastik/Rückenschule (TV)
Frau U. Neckermann
Schulsportthalle Odenheim – mittwochs 20.00-21.00 Uhr
- 23 Gymnastik für Frauen (AGfÖ)
Frau K. Schilling
Alte Schule Odenheim (Raum kfd) – donnerstags 19.30 Uhr

- 24 Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik (TV)
Herr H. Mahlschnee
Schulsportthalle Odenheim - dienstags 19.00 Uhr
- 25 Gymnastik zur Osteoporose Prävention (AGfÖ)
Frau E. Weih
Alte Schule Odenheim – mittwochs 17.45Uhr
- 26 Rückenschule/Funktionsgymnastik (AGfÖ)
Frau E. Weih
Alte Schule Odenheim - mittwochs 18.45 Uhr
- 27 Pilates
Frau G. Frank
Schulsportthalle Odenheim – mittwochs 20.00 Uhr

Tiefenbach

Eichelberg

- 41 Funktionsgymnastik/Rückenschule (AGfÖ)
Frau P. Hollingworth
Clubhaus Eichelberg - donnerstags 19.30 Uhr

Aktiv Treff

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Einstieg in der Regel jederzeit möglich. Für die Teilnahme am Aktiv-Treff wird abgesehen von besonderen Kursen keine Gebühr erhoben!

- 51 Aktiv-Treff (offene Gruppen)
Bewegung, Entspannung und Ernährungsberatung
n, J. Bolich, Gymnastikgruppe
Schulsportthalle Odenheim sonntags 9.15 Uhr