

ANMELDUNG

Anmeldung über Frau Iris Heiler oder einem der Übungsleiter/Innen, die in jedem Fall Möglichkeiten zum "Schnuppern" geben können.

Ein Halbjahreskurs (18 Std.) kostet z.Z. 40 €. Änderungen siehe Stadtnachrichten!

ÄRZTE

Praxis Dr. Thomas Wiesemann u.
Dr. Johannes Weidenhammer
Kirchstraße 44
76684 Östringen-Odenheim
☎ 07259/8822

Hausärztliches Zentrum Östringen
Ärztliche Leitung:
Dr. med. Thomas Geiß
Dr. med. Jörg Schmid
Dr. med. Udo Schmid
Georg-Friedrich-Händel-Str. 1 u. Zeuterner Str. 6/1
76684 Östringen
☎ 07253/21804

Dr. med. Ulrich Heidelberger u. Dr. Elisabeth
Maunz-Altdörfer u. Dr. Ulrich Altdörfer
Eppinger Straße 2
76684 Östringen-Odenheim
☎ 07259/8209

ÜBUNGSLEITER

Iris Heiler
Sprecherin der ÜL
der AGfÖ
Felix-Mendessohn-Str. 13
76684 Östringen
☎ 07253/9872270
✉ iris-sinn@gmx.de

Petra Hollingworth
Ostlandstr. 1a
76684 Östringen-
Eichelberg
☎ 07259/8578

Mechtilde Lehr
Am Sonnenhang 14
76684 Östringen-
Tiefenbach
☎ 07259/1681

Erika Weih
Am Sonnenhang 27
76684 Östringen-
Tiefenbach
☎ 07259/509

Ursula Neckermann
Am Königsbecher 29
76684 Östringen-
Odenheim
☎ 07259/92346

Helgard Rampf
Wallgraben 5
76684 Östringen
☎ 07253/8007821

Katharina Schilling
Nibelungenstr. 16
76684 Östringen-
Odenheim
☎ 07259/924114

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

Elke Pinter -
Heilpraktikerin
Herdstr. 32
76669 Bad-Schönborn
☎ 07253/932336

P.S.:
Fortbildungsveranstaltungen und weitere Präventionsgruppen (Stressmanagement, Diabeteschulung, betriebl. und schulische Gesundheitsförderung u.a.) siehe ggf. aktuelle AGfÖ-Info in den Stadtnachrichten!

ANGEBOTE - ADRESSEN GESUNDHEITSFÜHRER



Arbeitsgemeinschaft
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
ÖSTRINGEN

2024

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, Ansprechpartnerin: Frau Corinna Marin, ☎ 07253/207-12

✉ buergermeisteramt@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 Sprechstunden, Patientengruppen und Übungsgruppen im Gemeinde-rahmen.

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

15) Entspannungstraining im Alltag

Frau E. Pinter (Ballettraum)
H.-Kimling-Halle Östringen – mittwochs 10:30 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

18) Yoga

Frau I. Heiler
H.-Kimling-Halle Östringen – mittwochs 17.00 Uhr

19) PILOXING

Frau Just
H.-Kimling-Halle Östringen – montags 20.00 Uhr

Eichelberg

41) Funktionsgymnastik/Rückenschule (AGfÖ)

Frau P. Hollingworth
Clubhaus Eichelberg – donnerstags 19.30 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) Gymnastik zur Osteoporose Prävention (AGfÖ)

Frau E. Weih
Alte Schule Odenheim – mittwochs 17.45 Uhr

25) Rückenschule/Funktionsgymnastik (AGfÖ)

Frau E. Weih
Alte Schule Odenheim – mittwochs 18.45 Uhr

26) Pilates

Frau G. Frank
Schulsportthalle Odenheim – mittwochs 20.00 Uhr

Aktiver Treff

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Einstieg ist 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
J. Bolich, Gymnastikgruppe
Schulsportthalle Odenheim sonntags 9.15 Uhr