

## 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. 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  
☎ 07253/9872270  
✉ Iris.Heiler@gmx.de

Petra Hollingworth  
☎ 07259/8578

Mechtilde Lehr  
☎ 07259/1681

Erika Weih  
☎ 07259/509

Ursula Neckermann  
☎ 07259/92346

Sabrina Wormer  
☎ 0163/5337241

Helgard Rampf  
☎ 07253/8007821

Katharina Schilling  
☎ 07259/924114

Elke Pinter  
☎ 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



2026

## 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 V. Spitzer, ☎ 07253/207-17

✉ v.spitzer@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

Frau I. Heiler (Ballettraum)  
H.-Kimling-Halle Östringen – mittwochs 18.00 Uhr

#### 14) Bewegung/Funktionsgymnastik

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

Frau H. Rampf  
H.-Kimling-Halle Östringen – montags 8.45 Uhr

#### 17) Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik

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

### Eichelberg

#### 41) Funktionsgymnastik/Rückenschule

Frau P. Hollingworth  
Clubhaus Eichelberg – donnerstags 19.30 Uhr

### Odenheim

#### 21) Funktionsgymnastik/Rückenschule

Frau U. Neckermann  
Schulsporthalle Odenheim – mittwochs 20.00-21.00 Uhr

#### 23) Gymnastik für Frauen

Frau K. Schilling  
Alte Schule Odenheim (Raum kfd) – donnerstags 19.30 Uhr

#### 24) Gymnastik zur Osteoporose Prävention

Frau E. Weih  
Alte Schule Odenheim – mittwochs 17.45Uhr

#### 25) Rückenschule/Funktionsgymnastik

Frau E. Weih  
Alte Schule Odenheim – mittwochs 18.45 Uhr

#### 26) Wirbelsäulengymnastik

Frau S. Wormer  
Schulsporthalle Odenheim – dienstags 19.30-20.30 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  
Herr J. Bolich (0179/4402108), Gymnastikgruppe  
Schulsporthalle Odenheim sonntags 9.15 Uhr