

## 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 (16-18 Std.) kostet z.Z. € 35. Darin enthalten ist eine hausärztliche Dokumentation zu ihrem Gesundheitszustand. Änderungen siehe Stadtnachrichten!

## Ärzte/Übungsleiter

### Ärzte

Feigenbutz, Willi, Dr. Dr.med.  
Arzt für Allgemeinmedizin  
Zeuternerstr. 2  
76684 Östringen  
Tel.:07253/21674

Schmid Udo, Dr.med.  
Arzt für Allgemeinmedizin  
G-F-Händelstr.1  
76684 Östringen  
Tel.: 07253/21804

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

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis  
Prof. Dr. med. Armin Wiesemann;  
Dr. Thomas Wiesemann und  
Mitarbeiterinnen  
Kirchstraße 44  
76684 Östringen-Odenheim  
Tel.: 07259/8822

### Übungsleiter

Bauer, Kornelia  
Am Festplatz 25  
76709 Kronau  
Tel.: 07253/24496

Goor, Karin  
Abergavennystr. 23  
76684 Östringen  
Tel.:07253-24255

Haßfeld, Yvonne  
Tillystr.31  
76669 Bad Schönborn  
Tel.: 07253/953041

Heiler Iris  
Felix-Mendelssohn-Str. 13  
76684 Östringen  
Tel.:07253/9872270

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

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

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

Weidemann, Ursula  
Zeisigweg 17  
76684 Östringen-Odenheim  
Tel.: 07259/8748

Frank, Gordana  
Utestr. 4  
76684 Östringen-Odenheim  
Tel. 07259/926846

Weih, Erika (Sprecherin der  
ÜL der AGfÖ)  
Am Sonnenhang 27  
76684 Östringen-Tiefenbach  
Tel.: 07259/509, e-Mail:  
[herbert.weih@t-online.de](mailto:herbert.weih@t-online.de)

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

**2022**

## 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 (Koordinationspraxis: Prof. Dr. med. A. Wiesemann, Tel.: 07259/8822) und die Stadtverwaltung (Bürgermeister F. Geider, Hauptamtsleiter W.Braunecker Tel.:07253/2070) E-Mail: [buergmeisteramt@oestringen.de](mailto:buergmeisteramt@oestringen.de) leiten – in Zusammenarbeit mit den speziell ausgebildeten Gesundheitstrainerinnen und –trainern (verantwortlich Erika Weih) – die Arbeitsgemeinschaft. Grundlage der AGfÖ ist die “3-Ebenen-Konzeption” der Praxisärzte (Beratung in Sprechstunde, Patientengruppen und Übungsgruppen im Gemeinderahmen). Wir empfehlen auch Aktivitäten in den lokalen Sportvereinen oder der SGZ Östringen.

## 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 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 (TSV, AGfÖ)  
Frau I. Heiler (Ballettraum)  
H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 18.00 Uhr
- 14 Bewegung/Funktionsgymnastik (TSV, 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
- 18 Yoga- funktionelles Training  
Frau I.Heiler  
H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 17.00 Uhr
- 19 Funktionsgymnastik/Rückenschule (AGfÖ)  
Frau Y. Haßfeld  
H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 17.00 Uhr

### Odenheim

- 21 Funktionsgymnastik/Rückenschule (AGfÖ)  
Frau U. Neckermann  
Schulsporthalle Odenheim – mittwochs 20.00-21.00 Uhr
- 22 Bewegung und Entspannung für Senioren (AGfÖ)  
Frau U. Weidemann  
Alte Schule Odenheim - montags 16.00 /17.00 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  
Schulsporthalle 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  
Schulsporthalle Odenheim – mittwochs 20.00 Uhr

### Tiefenbach

- 31 Funktionsgymnastik/Rückenschule (DRK, AGfÖ)  
Frau K. Goor  
Grundschule Tiefenbach - montags 19 Uhr

### 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!

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