

bisO ist

- ≡ entwickelt von Frauen für Frauen
- ≡ ein Konzept zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung mit und für Frauen in speziellen Lebenslagen wie z.B. Alleinerziehende und Frauen mit Migrationshintergrund
- ≡ Bewegung als Investition in Gesundheit
- ≡ Frauenintegration durch Sport mit Spaß

Bei Bedarf mit kostenloser Kinderbetreuung



Bewegung ist
Gesundheit

warum bisO

Unsere Bewegungsangebote bieten Frauen:

- ≡ Spaß und Bewegung mit Musik
- ≡ Fitness und Entspannung für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
- ≡ wohnortnahe und günstige Angebote
- ≡ das Kennenlernen neuer, interessanter Frauen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen

Adressen der Unterrichtsorte:

Hallenbad der Lebenshilfe
Moosstr.114, Zugang über Armeestraße

Kindergarten St. Gisela
Kornstr. 25

**Mehrgenerationenhaus
Mütterzentrum Känguruh e. V.**
Nürnberger Str. 108k

Schwimmbad im Klinikum am Bruderwald
Buger Str. 80

Stadtteilzentrum Starkenfeld
Katzheimerstr. 3a

**Kultur-
mosaik e.v.**

Projektkoordination

Kultur-Mosaik e.V.
Manuela Thomer
Würzburger Str. 23
96049 Bamberg
Telefon: 0951 / 120 95 18
Kulturmosaik@gmx.de

Kooperationspartner

Layout: Leyla Wolf - Zeichnung: Claudio Osorio

Stadt Bamberg
Gleichstellungsstelle



Programm
Integration durch Sport



Mehrgenerationenhaus
Mütterzentrum Känguruh e. V.



Frauenausschuss des
Migranten-
u. Integrationsbeirates



Institut für
Sportwissenschaft & Sport
Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg



≡ Die Broschüre wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung:



Hareket & saglik
Движение и здоровье
Exercice et santé
Exercise & health

& Bewegung
Gesundheit
von Frauen für Frauen
bisO Bewegung als Investition in Gesundheit



Herbst-Programm 2009



Bewegungsangebote



Kurs 1 mit Kinderbetreuung

Leiterin: Yesim Jung
Fit mit Spaß
Montag, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 05.10.2009 / 10 Vormittage
Kursgebühr 8,- €
Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh

Bitte vor Kursbeginn anmelden!
Einstieg auch während des Kurses möglich

Kurs 2 mit Kinderbetreuung

Leiterin: Katja Ovakimyan
Rückentraining
Montag, 10.30 - 11.30 Uhr
Beginn: 05.10.2009 / 10 Vormittage
Kursgebühr 8,- €
Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh

Kurs 5 mit Kinderbetreuung

Leiterin: Heike Laufer
Bauch-Beine-Po
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Beginn: 30.09.2009 / 10 Nachmittage
Kursgebühr 8,- €
Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh



Kurs 3

Leiterin: Bathoul Khorami
Persischer Tanz
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 05.10.2009 / 12 Abende
Kursgebühr 8,- €
Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh

Kurs 6 mit Kinderbetreuung

Leiterin: Ursula Gintar
Latin Move
Freitag, 16.30 - 17.30 Uhr
Beginn: 09.10.2009 / 10 Nachmittage
Kursgebühr 8,- €
Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh

Kurs 4 mit Kinderbetreuung

Leiterin: Katja Ovakimyan
Rückentraining
Montag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 05.10.2009 / 10 Nachmittage
Kursgebühr 8,- €
Ort: Stadtteilzentrum Starkenfeld



Kurs 7 mit Kinderbetreuung

Leiterinnen: Yesim Jung
Gesundheit & Figur
Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 02.10.2009 / 10 Nachmittage
Kursgebühr 8,- €
Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh

Kurs 8

Leiterin: Brigitte Zopf
Figur Pur
Unser Schwerpunkt liegt auf der gezielten Bearbeitung der typischen weiblichen Problemzonen. Mit abwechselnden Elementen aus Stretching Entspannung, Pilates und Joga kräftigen wir Bauch, Beine und Po.
Bitte bringen Sie Turnschuhe mit.
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 07.10.2009 / 10 Nachmittage
Ort: Kindergarten St. Gisela

Frauen - Schwimmkurse

Kurs 9

Leiterin: Yesim Jung
Wassergymnastik & Schwimmen
Für Frauen mit Schwimmkenntnissen!
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 01.10.2009 / 10 Abende,
Kursgebühr 15,- €
Ort: Schwimmhalle der Lebenshilfe



Kurs 10

Leiterin: Yesim Jung
Schwimmkurs für Frauen
Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 09.10.2009 / 10 Abende,
Kursgebühr 15,- €
Ort: Schwimmhalle im Klinikum am Bruderwald



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den folgenden **Bewegungskurs** an:

Kursnummer (Bitte unbedingt angeben)

Kursnummer (Bitte unbedingt angeben)

Name

Straße

PLZ Ort

Telefon
(sehr wichtig, falls es noch Rückfragen gibt)

E-Mail

Alter

Krankenversichert bei:

Kinderbetreuung gewünscht Ja Nein
Alter des Kindes / der Kinder

Bitte Anmeldung abgeben bei:

Migranten- und Integrationsbeirat der Stadt Bamberg

Geyerswörthstr. 1, 96047 Bamberg
Tel. 0951 / 87 18- 70 und 0951 / 87 18 72

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh e. V.

Nürnberger Str. 108k, 96050 Bamberg
Tel. 0951 / 40 81 317

Stadtteiltreff Gereuth/Hochgericht

St.-Wolfgang-Platz 1, 96050 Bamberg
Tel. 0951 / 29 79 753

Stadtteilzentrum Starkenfeld

Katzheimerstr. 3, 96050 Bamberg
Tel. 0951 / 13 39 733

