



# präventionsleitfaden **SR** straubing

gesundheitsvorsorge erwachsene - bis ins hohe alter

# SR





[www.gesundheitsregionplus-straubing.de](http://www.gesundheitsregionplus-straubing.de)



## GRUSSWORT DES OBERBÜRGERMEISTERS

Die Verantwortlichen unserer Gesundheitsregion plus wollen dazu beitragen, eine bestmögliche medizinische Versorgung unserer Bürgerinnen und Bürger zu erreichen – und was mindestens ebenso wichtig ist, bereits etablierte oder entstehende Präventionsprogramme zu bündeln und noch besser bekannt zu machen.

Wie oft wünschen wir uns gegenseitig: „Bleib gesund!“ – dabei können wir selbst auch Vieles dazu beitragen, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht, sei es durch ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität oder den Verzicht auf gesundheits-schädigende Genussmittel, um nur einige Beispiele zu nennen.

Unsere Stadt und die Region halten viele Angebote und Veranstaltungen bereit, die Sie darüber informieren, wie Sie gesund bleiben und etwas für sich und Ihr Wohlbefinden tun können. Dieser Präventionsführer soll einen Überblick über diese Angebote verschaffen -

über Vorsorge und Vorbeugung ebenso wie über Behandlung im bereits bestehenden Krankheitsfall.

Mein herzlicher Dank gilt allen, die zur Verwirklichung dieses Präventionsführers beigetragen haben. Ich hoffe, dass er sich als nützlicher und wertvoller Ratgeber erweist.

Bleiben Sie gesund!

Ihr

**Markus Pannermayr**  
Oberbürgermeister

# VORWORT ARBEITSGRUPPE „PRÄVENTIONSLEITFADEN“

Eine ausgewogene Ernährungsweise, aber auch ausreichende Bewegung in der Freizeit und am Arbeitsplatz sind ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebens und daher auch in den Leitlinien vieler medizinischer Fachgesellschaften verankert.

Da unser Organismus auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet ist, schaden ihm langes Sitzen und fehlende Bewegung. Es ist vielfach wissenschaftlich bewiesen, dass die Teilnahme an Angeboten von Kursen zur körperlichen Bewegung, Gesundheitsbildung über Ernährung und Vermeidung von Krankheiten, Menschen tatsächlich gesünder, länger beweglich, selbstständig und auch arbeitsfähig hält.

Wichtig ist das Erlernen einer guten Stressbewältigungsstrategie, gesunde und ausgewogene Ernährung und die Vermeidung von Giften wie Nikotin, Alkohol im Übermaß, Drogen und Umweltschadstoffen.

Ein wichtiger Berater bezüglich Vorsorge von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen und chronisch-orthopädischen Schäden ist in jedem Fall Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin.

## Hinweise

Es wird keine Haftung für die Vollständigkeit der Angebote übernommen. Wir konnten nur die Anbieter aufführen, die sich präsentieren und sich auf unsere Anfrage rückgemeldet haben.

Sollten Angebote fehlen, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion plus. Gerne berücksichtigen wir Ihre Angebote bei der nächsten Auflage.

Haus- und Fachärztinnen und –ärzte der Region können aufgrund ihrer Erfahrung, Diagnostik und abgestimmter Scores mithilfe von Leitlinien der Fachgesellschaften Risiken abschätzen und darüber beraten und Empfehlungen aussprechen.

Die qualifizierten Ärzte und Ärztinnen Straubings und der Region finden Sie über das Ärztenetz donaumed ([www.donaumed.com](http://www.donaumed.com)), den Ärztlichen Kreisverband Straubing ([www.aekv-straubing.de](http://www.aekv-straubing.de)) sowie den Arbeitskreis niedergelassener Fachärzte Straubing-Bogen e.V. ([www.fachaezte-sr.de](http://www.fachaezte-sr.de)). Dort wird auch über Vorträge und Patientenseminare aktuell informiert.

Diese Broschüre versucht einen Überblick zu geben, welche Angebote es in Straubing bereits gibt und wie Sie sie nutzen können. Wir wollen Sie dabei unterstützen, sich einen schnellen Überblick zu verschaffen und ganz einfach und zielgerichtet die für Sie passenden Angebote zu finden. Damit möchten wir Ihnen im Rahmen der Gesundheitsregion plus einen einfachen Zugang zu Aktiv- und Weiterbildungsangeboten vermitteln, sodass Sie ganz einfach aktiv Ihre Gesunderhaltung je nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestalten können.

Für alle von den Krankenkassen bezuschussten Angebote verweisen wir Sie auf folgenden Link, der alle Präventionsangebote auflistet, die von Krankenkassen bezuschusst werden:

[https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versichererten\\_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp](https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versichererten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp).

Für weitere Informationen auch bzgl. einer genauen Erstattung der Kurskosten wenden Sie sich an Ihren Ansprechpartner bei Ihrer örtlichen Krankenkasse.

---

Erstellung: Arbeitsgruppe „Präventionsleitfaden“  
Leitung: Frau Dr. Regine Langer-Huber, Internistin und Kardiologin, Stadträtin  
Frau Carolin-Marie Netz, Sportwissenschaftlerin M.A. Reha Zentrum Straubing

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Bewegungsangebote</b> .....	7
<b>Indoor</b> .....	7
<b>Outdoor</b> .....	13
<b>Angebote im Wasser</b> .....	14
<b>Stress- und Entspannung</b> .....	14
<b>Ernährungsangebote</b> .....	16
<b>Nichtraucherkurse</b> .....	17
<b>Rehasport</b> .....	17
<b>Vorträge und Vortragsreihen / Seminare und Workshops</b> .....	18
<b>Indikationsspezifische Angebote</b> .....	20
<b>Herz- Kreislauferkrankungen</b> .....	20
<b>Diabetes</b> .....	20
<b>Darm(krebs)vorsorge</b> .....	21
<b>Osteoporose</b> .....	21
<b>Parkinson</b> .....	21
<b>Fibromyalgie</b> .....	22
<b>COPD und Lungenerkrankungen</b> .....	22
<b>Rheuma</b> .....	22
<b>Morbus Bechterew</b> .....	22
<b>Adipositas</b> .....	22
<b>Depression</b> .....	22
<b>Selbsthilfegruppen</b> .....	22

---

## Impressum

Herausgeber: Stadt Straubing | [www.straubing.de](http://www.straubing.de)

Umsetzung: Studio MB | [www.studio-mb.net](http://www.studio-mb.net)

Stand: 29.11.2017

Auflage: 5.000

# ZUSATZINFORMATIONEN ZUR PRÄVENTION

## 1-Primärprävention

Bei der Primärprävention geht es um den Erhalt der Gesundheit bzw. die Vorbeugung von Krankheiten. Sie setzt ein, bevor eine Schädigung oder eine Krankheit eintritt und richtet sich an die Ursachen und Risiken. Sie richtet sich an gesunde Menschen.

## 2-Sekundärprävention

Bei der Sekundärprävention geht es um die Früherkennung bzw. die Verhinderung der Progredienz einer Erkrankung. Es geht darum den Verlauf der Erkrankung nicht zu verschlimmern oder eine Chronifizierung zu verhindern.

## 3-Tertiärprävention

Bei der Tertiärprävention geht es um die Verhinderung der Progredienz oder des Eintritts von Komplikationen bei einer bereits manifestierten Erkrankung. Hierbei geht es darum Komplikationen, Folgeerkrankungen und Verschlimmerungen zu verhindern.

**Angebote mit diesem Zeichen werden von den Krankenkassen bezuschusst**



**Angebote für Schwangere und Mütter mit Kleinkindern sind extra farbig gekennzeichnet**

# Bewegungsangebote

## Indoor

### Rückenfit

Body-Gym

Tel: 09421/22424

Häufigkeit: wöchentlich, je 60min

Innere Frühlingsstraße 43, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.fitness-straubing.de](http://www.fitness-straubing.de)



### Rückenschule für Erwachsene

Melanie Schneider

Tel: 0151/62372552

[schneidermelanie11@gmail.com](mailto:schneidermelanie11@gmail.com)

Häufigkeit: 8x60min

Straubing-Aiterhofen

Präventionsstufe: 1



### Rückenschule für Mama mit Baby

Mama Auszeit, Melanie Schneider

Tel: 0151/62372552

Häufigkeit: 8x60min

Straubing

Präventionsstufe: 1

ab 3 Monate nach der Geburt

[www.mama-auszeit.com](http://www.mama-auszeit.com)



### Wirbelsäulengymnastik

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann

Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002

Häufigkeit: 8x60min

Hirschensteinweg 3, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)



### Rückenschule

FRITZ

Tel: 09421/5101188

Häufigkeit: 8x60min

Gabelsbergerstraße 32a, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.fritz-straubing.de](http://www.fritz-straubing.de)

### Rücken-Fit

California Straubing

Tel: 09421/80127

Häufigkeit: je 60min

Regensburger Str. 45, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

nur als Mitglied nutzbar

[www.california-straubing.de](http://www.california-straubing.de)



### Reaktiv Rücken

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Häufigkeit: 8x60min

AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Wirbelsäulengymnastik

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Häufigkeit: regelmäßig, je 60min

Turnhalle Anton-Bruckner-Gymnasium

Hans-Adlhoch-Str. 22, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Wirbelsäulengymnastik

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Häufigkeit: regelmäßig, je 60min

Turnhalle Jakob-Sandtner-Realschule

Innere Passauerstraße 1, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Rückenschule

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Häufigkeit: regelmäßig, je 60min

Turnhalle der Papst-Benedikt-Schule

Krankenhausgasse 13, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Wirbelsäulengymnastik

Reha Zentrum Straubing

Tel: 09421/568380

Häufigkeit: 8x60min

Reha Zentrum SR, Hebbelstraße 14, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)



### Gesunder Rücken

Candy Konz

Tel: 09421/9628649

Häufigkeit: 8x60min

Bahnhofstraße 1, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.px-sports.de](http://www.px-sports.de)



### **Wirbelsäulengymnastik**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 15x45min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)



### **Wirbelsäulengymnastik**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 8x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Wirbelsäulengymnastik**

Vitadrom  
Tel: 09421/3443  
Häufigkeit: 1x wöchentlich je 60min  
Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.vitadrom-straubing.de](http://www.vitadrom-straubing.de)



### **Wirbelsäulengymnastik**

Mareike Holl  
Tel: 09421/928800  
Häufigkeit: 8x60min  
Sport-Krüger, Dornierstraße 59, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.mareikeholl.de](http://www.mareikeholl.de)



### **Rückentraining sanft und effektiv**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 10x75min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)



### **Rückenschule**

Praxis Reif und Lechner  
Tel: 09421/928300  
Häufigkeit: 8x60min  
Praxis R & L, Baltische Straße 6, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.physio-reif-lechner.de](http://www.physio-reif-lechner.de)



### **Beckenbodenworkout**

Mama, Auszeit, Melanie Schneider  
Tel: 0151/62372552  
Häufigkeit: 8x60min  
Präventionsstufe: 1  
ab 2 Wochen nach der Geburt  
[www.mama-auszeit.com](http://www.mama-auszeit.com)

### **Stabile Mitte- Dein Beckenboden und Rectusdiastase**

Mama, Auszeit, Melanie Schneider  
Tel: 0151/62372552  
Häufigkeit: 8x60min  
Straubing  
Präventionsstufe: 1  
ab 8.-12. Woche nach der Schwangerschaft  
[www.mama-auszeit.com](http://www.mama-auszeit.com)



### **Beckenbodenschule mit dem TANZBERGER-KONZEPT**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: 10x90min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)



### **Beckenbodenschule**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x45min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### **Beckenbodenschule für Männer**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x45min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### **BeckenbodenSchule nach dem TANZBERGERKONZEPT**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 10x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Fitnessgymnastik mit Beckenboden**

Gymnastikgruppe Body-Fit e.V., Margit Lorenz  
Tel: 09421/33935  
Häufigkeit: je 60min  
Ulrich-Schmidl-Schule, Breslauer Str. 25, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.body-fit.beepworld.de/index.htm](http://www.body-fit.beepworld.de/index.htm)

### **Faszienfitness**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: 8x60min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Faszienfitness U 40**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Faszienfitness Ü 40**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Reaktiv Faszien**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Reaktiv-Faszientraining**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 8x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-traubing.de/gesundheits](http://www.vhs-traubing.de/gesundheits)

### **Faszientraining**

Candy Konz  
Tel: 09421/9628649  
Häufigkeit: 8x60min  
Bahnhofstraße 1, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.px-sports.de](http://www.px-sports.de)

### **Anwendung Faszienrolle**

Candy Konz  
Tel: 09421/9628649  
Häufigkeit: 1x90min  
Bahnhofstraße 1, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.px-sports.de](http://www.px-sports.de)

### **Pilates**

Reha Zentrum Straubing  
Tel: 09421/568380  
Häufigkeit: 8x60min  
Reha Zentrum SR, Hebbelstraße 14, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.reha-traubing.de](http://www.reha-traubing.de)

### **Pilates**

Gymnastikgruppe Body-Fit e.V., Margit Lorenz  
Tel: 09421/33935  
Häufigkeit: je 60min  
Ulrich-Schmidl-Schule, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.body-fit.beepworld.de/index.htm](http://www.body-fit.beepworld.de/index.htm)

### **Pilates sanft und effektiv**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 10x60 bzw. 90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-traubing.de/gesundheits](http://www.vhs-traubing.de/gesundheits)

### **Ich beweg' mich - Pilates**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 15x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-traubing.de/gesundheits](http://www.vhs-traubing.de/gesundheits)

### **Pilates**

Praxis Reif und Lechner  
Tel: 09421/928300  
Häufigkeit: 8x60min  
Praxis R & L, Baltische Str. 6, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.physio-reif-lechner.de](http://www.physio-reif-lechner.de)

### **Yoga**

California Straubing  
Tel: 09421/80127  
Häufigkeit: je 60min  
Regensburger Str. 45, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.california-traubing.de](http://www.california-traubing.de)

### **Yoga**

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Häufigkeit: regelmäßig, je 60min  
Turnhalle der Papst-Benedikt-Schule,  
Krankenhausgasse 13, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vsv-traubing.de](http://www.vsv-traubing.de)

### **Yoga ganzheitlich erfahren**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 1x270min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Yoga**

Vitadrom  
Tel: 09421/3443  
Häufigkeit: 3x wöchentlich je 60min  
Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.vitadrom-straubing.de](http://www.vitadrom-straubing.de)



### **Hatha-Yoga**

Simone Martin  
Tel: 09421/97339388  
Häufigkeit: 8 x90min  
Hebammenpraxis, Donaugasse 8a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.mudita-yoga.de](http://www.mudita-yoga.de)



### **Hatha-Yoga**

Simone Martin  
Tel: 09421/10830  
Häufigkeit: 10x90min  
Praxis für Physiotherapie, Frauenhoferstraße 33,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.mudita-yoga.de](http://www.mudita-yoga.de)

### **Yoga für Anfänger- Chakraübungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 10x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Dynamisches Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 12x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Hatha-Yoga für Aktive 60+**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 11x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für TN 60+  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Dynamisches Yoga für Männer**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 7x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur für männliche TN  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 11x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Bauchtanz- Orientalischer Tanz**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: 8x60min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur für Frauen  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Linedance**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: 8x60min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Qi Gong**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: 10x60min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)



### **Sicher, aktiv und mobil**

AOK Straubing  
 Tel: 09421/865-154  
 Häufigkeit: 10x60min  
 AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 für AOK-Mitglieder kostenfrei  
 www.bayern.aok.de

### **Haltungstraining sanft und effektiv**

Gymnastikgruppe Body-Fit e.V., Margit Lorenz  
 Tel: 09421/33935  
 Häufigkeit: ganzjährig, je 45min  
 Ulrich-Schmidl-Schule, Breslauer Str. 25,  
 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 nur als Mitglied nutzbar  
 www.body-fit.beepworld.de/index.htm



### **Fit durch die Schwangerschaft**

Mama Auszeit, Melanie Schneider  
 Tel: 0151/62372552  
 Häufigkeit: 8x60min  
 Präventionsstufe: 1  
 12-36. SSW.  
 www.mama-auszeit.com

### **Gesundheitsgymnastik**

Vitadrom  
 Tel: 09421/3443  
 Häufigkeit: 1x wöchentlich je 60min  
 Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 nur als Mitglied nutzbar  
 www.vitadrom-straubing.de



### **MamaWORKOUT Level 1 Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Mütter**

Mama Workout, Susanne Beckmann  
 Tel: 0176/60008407  
 Häufigkeit: 10x60min  
 Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 ab 3,5 Monaten nach der Geburt,  
 Kinderbetreuung möglich



### **MamaWORKOUT Level 2 Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Mütter**

Mama Workout, Susanne Beckmann  
 Tel: 0176/60008407  
 Häufigkeit: 10x60min  
 Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 Voraussetzung: MamaWORKOUT Level 1,  
 Kinderbetreuung möglich  
 https://www.facebook.com/MamaWorkout-Susanne-Beckmann-323281041355845/?ref=bookmarks



### **MamaWORKOUT mit Babybauch Gesundheitsorientierte Ganzkörperkräftigung für Schwangere**

Mama Workout, Susanne Beckmann  
 Tel: 0176/60008407  
 Häufigkeit: 10x60min  
 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 für jedes Trimester geeignet  
 https://www.facebook.com/MamaWorkout-Susanne-Beckmann-323281041355845/?ref=bookmarks



### **Reaktiv Fitness**

AOK Straubing  
 Tel: 09421/865-154  
 Häufigkeit: 8x45min  
 AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 für AOK-Mitglieder kostenfrei  
 www.bayern.aok.de



### **Fit-für den Alltag**

California Straubing  
 Tel: 09421/80127  
 Häufigkeit: 8x60min  
 Regensburger Str. 45, 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 www.california-straubing.de



### **Sturzprävention ab 65+**

Sabine Thanner  
 Tel: 0170/8104635  
 Häufigkeit: je 6-8 Einheiten  
 Ort variabel  
 Präventionsstufe: 1

### **Sturzprophylaxe**

Praxis Reif und Lechner  
 Tel: 09421/928300  
 Häufigkeit: 8x60min  
 Praxis R & L, Baltische Straße 6, 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 www.physio-reif-lechner.de



### **Frauensport**

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
 Tel: 09421/85811  
 Häufigkeit: ganzjährig, je 60 min  
 Turnhalle Ludwigsgymnasium, Max-Planck-Str. 25,  
 94315 Straubing  
 Präventionsstufe: 1  
 nur weibliche TN  
 www.vsv-straubing.de

### **Aerobic für alle**

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Häufigkeit: ganzjährig, je 60 min  
Turnhalle Ittling, Ledererstraße 13, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)

### **Mein Beckenboden – (k)ein Tabuthema**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: regelmäßig  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Cardio-Fit Indoor**

Reha Zentrum Straubing  
Tel: 09421/568380  
Häufigkeit: 8x60min  
Reha Zentrum SR, Hebbelstraße 14, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

### **Tai Chi Chuan/Taijiquan**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 8x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Gymnastik für Frauen – Ein ganzheitliches Körpertraining**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 15x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur für weibliche TN  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Gesundheitsgymnastik für aktive Frauen 50+**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 15x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur für weibliche TN  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Senioren gymnastik**

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luisa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
Sonstiges: 55+  
<https://ils-straubing.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz/kreisverband-straubing-bogen/sie-brauchen-hilfe/fuer-senioren/bewegungsprogramme>

### **Geselliges Tanzen**

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luisa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
Sonstiges: 55+  
<https://ils-straubing.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz/kreisverband-straubing-bogen/sie-brauchen-hilfe/fuer-senioren/bewegungsprogramme>

### **Sturzprävention - Trittsicherkurs**

Bürgerstiftung, Frau Rita Hilmer  
Tel: 09421/944-60316  
Häufigkeit: 6 Einheiten  
Veranstaltungsort: wechselnd im Stadtgebiet  
Präventionsstufe: 1  
Fortführung ab 2018 zu erfragen  
<http://www.straubing.de/de/buerger-und-soziales/buergerstiftung/projekte.php>

### **Naro-Methode**

Vitadrom  
Tel: 09421/3443  
Häufigkeit: 1x wöchentlich, je 60min  
Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.vitadrom-straubing.de](http://www.vitadrom-straubing.de)

### **Five Gymnastik**

Vitadrom  
Tel: 09421/3443  
1x wöchentlich, je 60min  
Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
nur als Mitglied nutzbar  
[www.vitadrom-straubing.de](http://www.vitadrom-straubing.de)

## Dynamic Bands Stabi

Vitadrom

Tel: 09421/3443

Häufigkeit: 3x wöchentlich je 60min

Hebbelstraße 14b, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

nur als Mitglied nutzbar

[www.vitadrom-straubing.de](http://www.vitadrom-straubing.de)

## Mamas in Motion

Mareike Holl

Tel: 09421/928800

Häufigkeit: 3x90min

Straubing

Präventionsstufe: 1

Babys dürfen mitbracht werden

[www.mareikeholl.de](http://www.mareikeholl.de)

## Outdoor



### Walken nach der Schwangerschaft

Mama Auszeit, Melanie Schneider

Tel: 0151/62372552

Häufigkeit: 8x60min

94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

ab 3 Monate nach der Geburt

[www.mama-auszeit.com](http://www.mama-auszeit.com)

### buggyfit-Outdoorfitnesskurs für Mama mit Baby im Buggy

Melanie Schneider

Tel: 0151/62372552

Häufigkeit: 10x60min

94315 Straubing & Ittling

Präventionsstufe: 1

ab 3 Monate nach der Geburt, nur Mütter

[www.buggyfit.de/straubing.html](http://www.buggyfit.de/straubing.html)

### Evening Fit – Outdoorfitness – Mamas only

Melanie Schneider

Tel: 0151/62372552

Häufigkeit: 10x60min

Veranstaltungsort:

94315 Straubing-Ittling

Präventionsstufe: 1

ab 6 Monate nach der Geburt, nur Mütter

[www.buggyfit.de/straubing.html](http://www.buggyfit.de/straubing.html)



### Reaktiv Walking

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Häufigkeit: 8x60min

AOK Parcours Straubing

Präventionsstufe: 1

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### Nordic Walking

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Häufigkeit: ganzjährig, je 60 min

Alfred-Dick-Park, Treffpunkt Eisstadion

Präventionsstufe: 1

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Nordic Walking

Reha Zentrum Straubing

Tel: 09421/568380

Häufigkeit: 8x90min

Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,

94315 Straubing

[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

### Cardio-Fit Outdoor

Reha Zentrum Straubing

Tel: 09421/568380

Häufigkeit: 10x90min

Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,

94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)



### Nordic Walking

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Häufigkeit: 1/2/3x90min

AOK Parcours Straubing

Präventionsstufe: 1

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### 3000 Schritte für die Gesundheit – Mitgehen am Mittwoch

Bürgerstiftung, Frau Rita Hilmer

Tel: 09421/944-60316

Bewegungsangebot für Senioren

Häufigkeit: wöchentlich von April-November

Treffpunkt Stadtturm Nordseite mittwochs 10.30 Uhr

Präventionsstufe: 1

<http://www.straubing.de/de/buerger-und-soziales/buergerstiftung/projekte.php>

## Nordic Walking

Physiotherapeutische Praxis Neubauer

Tel: 09421/31612

Häufigkeit: je 10x60min

Aquatherm, Wittelsbacherhöhe 50/52, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

Stöcke mitbringen

[www.physiprax.de](http://www.physiprax.de)

## Cross-Power - Training mit Widerstandsband und kurzen Laufeinheiten

CrossStyle – Camp

Tel: 09421/9631111

Häufigkeit/Treffpunkt: ganzjährig,

siehe Winter- bzw. Sommerplan auf der Homepage

Präventionsstufe: 1

Kosten: 7 Euro je Einheit/ 6er Karte 35 Euro/

Monatskarte 50 Euro

<https://www.crossstyle-camp.de/>

## Cross-Circle – Zirkeltraining mit verschiedenen Trainingsgeräten

CrossStyle – Camp

Tel: 09421/9631111

Häufigkeit/Treffpunkt: ganzjährig, siehe Winter- bzw.

Sommerplan auf der Homepage

Präventionsstufe: 1

Kosten: 7 Euro je Einheit/ 6er Karte 35 Euro/

Monatskarte 50 Euro

<https://www.crossstyle-camp.de/>

## Core-Circle – Ganzkörpertraining mit Widerstandsband

CrossStyle – Camp

Tel: 09421/9631111

Häufigkeit/Treffpunkt: ganzjährig, siehe Winter- bzw.

Sommerplan auf der Homepage

Präventionsstufe: 1

Kosten: 7 Euro je Einheit/ 6er Karte 35 Euro/

Monatskarte 50 Euro

<https://www.crossstyle-camp.de/>

## Lederhosentraining

in Kooperation mit CrossStyle – Camp,

Stadt Straubing und Gesundheitsregion plus Straubing

Häufigkeit: Montags 19-20 Uhr, April bis September

Treffpunkt: Laga Gelände Straubing (hinter dem Eisstadion)

Präventionsstufe: 1

Kostenfrei für alle Straubinger Bürger/innen

<http://www.lederhosentraining.com/de/staedte/straubing/>

## Angebote im Wasser



### Wassergymnastik

Reha Zentrum Straubing

Tel: 09421/568380

Häufigkeit: 8x45min

Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,

94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)



### Wassergymnastik

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Häufigkeit: ganzjährig, je 8x45min

Förderstätte St. Wolfgang, Regensburger Straße 66,

94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

Altersgruppe ~ 45-75, aber nicht begrenzt

[www.vsv.straubing.de](http://www.vsv.straubing.de)

### Wassergymnastik

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,

Luisa Aguiar

Tel: 09421/995230

BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

Sonstiges: 55+

[https://ils-straubing.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz/](https://ils-straubing.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz/kreisverband-straubing-bogen/sie-brauchen-hilfe/fuer-senioren/bewegungsprogramme)

[kreisverband-straubing-bogen/sie-brauchen-hilfe/](https://ils-straubing.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz/kreisverband-straubing-bogen/sie-brauchen-hilfe/fuer-senioren/bewegungsprogramme)

[fuer-senioren/bewegungsprogramme](https://ils-straubing.brk.de/Niederbayern-Oberpfalz/kreisverband-straubing-bogen/sie-brauchen-hilfe/fuer-senioren/bewegungsprogramme)

### Aquafitness

Physiotherapeutische Praxis Neubauer

Tel: 09421/31612

Häufigkeit: je 10x60min

Aquatherm

Präventionsstufe: 1

Badekleidung und Badetuch mitnehmen

[www.physiprax.de](http://www.physiprax.de)

## Stress/Entspannung

### Meditation Einsteiger-Kurs

VHS Straubing

Tel: 09421/845730

Häufigkeit: 5x90min

VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## **Meditation und Entspannung**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 4x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## **Stressbewältigung**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 8x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## **Autogenes Training**

Verena Blindzellner  
Tel: 0171/4207533  
Häufigkeit: 8x60min  
Frauenhoferstraße 33, 94315 Straubing,  
Physiotherapie Gruber  
Präventionsstufe: 1  
[www.auszeit-stressbewaeltigung.de](http://www.auszeit-stressbewaeltigung.de)

## **Autogenes Training**

VHS Straubing  
Tel :09421/845730  
Häufigkeit: 8x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## **Autogenes Training**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## **Progressive Muskelentspannung**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## **Progressive Muskelentspannung**

Verena Blindzellner  
Tel: 0171/4207533  
Häufigkeit : 8x60min  
Fraunhoferstraße 33, 94315 Straubing,  
Physiotherapie Gruber  
Präventionsstufe: 1  
[www.auszeit-stressbewaeltigung.de](http://www.auszeit-stressbewaeltigung.de)

## **PME- Progressive Muskelentspannung**

Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit : 8x60min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
Lizenzierung bei der ZPP beantragt  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

## **Progressive Muskelentspannung**

Reha Zentrum Straubing  
Tel: 09421/568380  
Häufigkeit : 8x60min  
Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

## **Progressive Entspannung nach Jacobsen**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit : 8x60min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## **Entspannung**

Physiotherapeutische Praxis Neubauer  
Tel: 09421/31612  
Häufigkeit: je 10x60min  
Aquaterrm, Wittelsbacherhöhe 50/52, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
Matte mitbringen  
[www.physiprax.de](http://www.physiprax.de)

## **Endlich Zeit für mich**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Stress- und Entspannungsangebot, kompakt  
Häufigkeit : 3x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **In der Stille Kraft finden – Meditation erleben**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Stress- und Entspannungsangebot, kompakt  
Häufigkeit : 1x270min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Atme dich frei**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Stress- und Entspannungsangebot, kompakt  
Häufigkeit : 1x180min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Atme dich frei**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150  
Häufigkeit: regelmäßig  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **EFT-Klopf dich frei**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Bewegungsangebot, kompakt  
Häufigkeit: 1x180min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

### **Burnout- oder Kurs davor**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Bildungsangebot, Workshop  
Häufigkeit: regelmäßig, je > 120min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Achtsamkeit**

Tanz & Gesundheit, Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Bildungsangebot, Workshop  
Häufigkeit: regelmäßig, je > 120min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Lebenspflege mit Qigong**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 10x75min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## **Ernährungsangebote**

### **Aktiv abnehmen!**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Theorie  
Häufigkeit: 12x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Genuss für zwei**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Seminar  
Häufigkeit: 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Was Babys gerne essen**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Seminar  
Häufigkeit: auf Anfrage, 90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Forschungsreise Kinderernährung**

AOK Straubing, Frau Raab  
Tel: 09421/865252 oder 865261  
Seminar  
Häufigkeit: auf Anfrage, 90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Dem richtigen Fett auf der Spur**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Seminar  
Häufigkeit: auf Anfrage, 90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Mediterrane Küche**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Seminar  
Häufigkeit: auf Anfrage, 90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Lust auf...Vegetarisch**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Seminar (praktisch)  
Häufigkeit: auf Anfrage, 90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Motivation zur Änderung des Lebensstils**

Reha Zentrum Straubing  
Tel: 09421/568380  
Theorie und Praxis  
Häufigkeit: 8x90min  
Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

## Nichtraucherkurse

### **Freier leben ohne Qualm**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 8x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Der kurze Weg zum Nichtraucher**

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 1x180min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## Rehasport

### **Rehasport trocken**

Reha Zentrum Straubing  
Tel: 09421/568380  
Häufigkeit: ganzjährig, je 45min  
Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
Ärztliche Verordnung notwendig  
keine Zuzahlung nötig  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

### **Rehasport im Wasser**

Reha Zentrum Straubing  
Te: 09421/568380  
Häufigkeit: ganzjährig, je 45min  
Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
Ärztliche Verordnung notwendig  
keine Zuzahlung nötig  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

### **Rehasport trocken**

Body-Gym  
Tel: 09421/22424  
Häufigkeit: ganzjährig, je 45min  
Body-Gym, Frühlingsstraße 43, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
Ärztliche Verordnung notwendig  
keine Zuzahlung nötig  
[www.fitness-straubing.de](http://www.fitness-straubing.de)

# Vorträge und Vortragsreihen/ Seminare und Workshops

## Mit der eigenen Vorstellungskraft und durch innere Bilder zum Wohlfühlgewicht

VHS Straubing  
Tel: 09421/845730  
Häufigkeit: 6x90min  
VHS-Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.vhs-straubing.de/gesundheit](http://www.vhs-straubing.de/gesundheit)

## Kunsttherapeutischer Workshop

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luísa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Workshop  
Häufigkeit: 4x120min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

## Montagsfrühstück

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luísa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Häufigkeit: wöchentlich, je 60min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

## Film

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luísa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Häufigkeit: regelmäßig, je 120min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

## Wandern

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luísa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Bewegungsangebot  
Häufigkeit: regelmäßig, >120min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

## Aktionstag - Venenmessung

Hausladen Medotech  
Tel: 09421/7558000  
Häufigkeit: eine Woche im Jahr, je 30min  
Hausladen Medotech Ittling und Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.hausladen-medotech.de](http://www.hausladen-medotech.de)

## Aktionstag - Fußdruckmessung

Hausladen Medotech  
Tel: 09421/7558000  
Häufigkeit: mehrere Tage im Jahr, je 30min  
Veranstaltungsort:  
Medotech Hausladen Ittling und Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.hausladen-medotech.de](http://www.hausladen-medotech.de)

## Aktion Scooter-/Mobilitätstage

Hausladen Medotech  
Tel: 09421/7558000  
Häufigkeit: mehrere Tage im Jahr, je 30min  
Hausladen Medotech Ittling und Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.hausladen-medotech.de](http://www.hausladen-medotech.de)



## Fit und gesund ins beste Alter

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



## Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: 1x>120min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## Rückenseminar

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Häufigkeit: 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Burnout oder kurz davor?**

Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: regelmäßig, je 90min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Informationsveranstaltung**

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH, PIZ  
Tel: 09421/710-1888  
Häufigkeit: mehrfach monatlich, je 60min  
Klinikum Straubing  
Präventionsstufe: 1  
<http://www.klinikum-straubing.de/PIZ-Patienten-Informationszentrum.n480.html>

### **Füße - Fundament des Körpers**

Marion Lindemann  
Tel: 0162/6326150 oder 08702/8002  
Häufigkeit: regelmäßig 90min  
Tanz & Gesundheit, Hirschensteinweg 3,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.tanz-gesundheit.de](http://www.tanz-gesundheit.de)

### **Patientenakademie: Vortragsstaffel von Fachärzten unterschiedlicher Fachrichtungen für Interessierte, Patienten und Verwandte von Patienten**

Arbeitskreis niedergelassener Fachärzte  
Straubing-Bogen e.V.;  
c/o Priv.-Doz. Dr. med. Christian Rohrmeier,  
Tel: 09421/23387  
Häufigkeit: etwa 5x jährlich, 90min  
Hotel Gäubodenhof, Saal im 1. OG,  
Theresienplatz 32, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
Vorträge von jeweils zwei Fachärzten unterschiedlicher  
Fachgruppen. Die Erkrankungen werden somit  
über den „Tellerrand“ einer Fachrichtung hinaus aus  
unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet.  
[www.fachaeerzte-sr.de](http://www.fachaeerzte-sr.de)

### **Vortragsprogramm Intensiv-Herzgruppe**

Reha Zentrum Straubing,  
Internistische Praxis Dr. Huber & Dr. Langer-Huber  
Tel: 09421/568380, 09421/9637834  
Häufigkeit: einmal monatlich  
Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
keine Anmeldung erforderlich  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

### **Vorträge zu gesundheitlichen Themen**

Stadtbibliothek Stadt Straubing  
Tel: 09421/991917  
Häufigkeit: Frühjahr und Herbst, je 90min  
Veranstaltungsraum 3. Stock, Stadtbibliothek  
Präventionsstufe: 1  
in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Straubing  
[www.stadtbibliothek-straubing.de/kategorien/erwachsene/veranstaltungen.html](http://www.stadtbibliothek-straubing.de/kategorien/erwachsene/veranstaltungen.html)

### **Seelische Krisen treffen jeden**

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luísa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Häufigkeit: regelmäßig, je 120min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

### **Gesundheitsvorträge und Informationsveranstaltungen**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Veranstaltungsort und Häufigkeit variabel  
Präventionsstufe: 1  
Vorträge zu verschiedenen gesundheitlichen  
Themen wie Arthrose, Krebs, Osteoporose,  
Diabetes, COPD, Schulter, Zusammenarbeit der  
VHS Straubing und dem ärztlichen Kreisverband,  
halbjährliche Terminbekanntgabe im Informations-  
heft für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### **Stoffwechselkur**

Vitadrom  
Tel: 09421/3443  
Häufigkeit: jedes Quartal  
Vitadrom  
Präventionsstufe: 1  
Dauer 21 Tage  
[www.vitadrom-straubing.de](http://www.vitadrom-straubing.de)

### **Brainfood**

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Seminar  
Häufigkeit: regelmäßig, 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## Brainfood

Candy Konz

Tel: 09421/9628649

Häufigkeit: 1x90min

Wirtshaus zum Geiss, Theresienplatz 49,  
94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

Termin auf Anfrage, ab 10 TN

[www.px-sports.de](http://www.px-sports.de)

## Anwendung Schlingentraining

Candy Konz

Tel: 09421/9628649

Workshop

Häufigkeit: 1x120min

Bahnhofstraße 1, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.px-sports.de](http://www.px-sports.de)

# Indikationsspezifische Angebote

## Herz- und Kreislauferkrankungen



### Herzgesunde Kost

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Ernährungsangebot, Seminar

Häufigkeit: 1x90min

AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Herzsport Vormittag

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Praxisangebot

Häufigkeit: ganzjährig, je 60min

Gartencenter Leibl, Schlesische Straße 122,  
94315 Straubing

Präventionsstufe: 2

bezuschusst von der KK

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Herzsport Abend

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Praxisangebot

Häufigkeit: ganzjährig, je 60min

Turnhalle Anton-Bruckner-Gymnasium,  
Hans-Adlloch-Str. 22, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 2

bezuschusst von der KK

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)

## Diabetes



### Nordic Walking für Diabetiker

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Bewegungsangebot

Häufigkeit: 4x90min

AOK Parcours Straubing

Präventionsstufe: 2

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Fußpflege bei Diabetes

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Seminar

Häufigkeit: 1x90min

AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing-

Präventionsstufe: 2

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Gut leben mit Diabetes

AOK Straubing

Tel: 09421/865-154

Bildungsangebot, Seminar

Häufigkeit: 1x90min

AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 2

für AOK-Mitglieder kostenfrei

[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Diabetes mellitus Typ-2

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl

Tel: 09421/85811

Praxis

Häufigkeit: ganzjährig, je 60min

Turnhalle Anton-Bruckner-Gymnasium,  
Hans-Adloch-Str. 22, 94315 Straubing

Präventionsstufe: 2

bezuschusst von der KK

[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Bewegung und Sport zur Vorbeugung von Diabetes Typ-2- Ein Ausdauerprogramm zur Förderung der Herzkreislauffunktion, Schwerpunkt Walking

Reha Zentrum Straubing

Tel: 09421/568380

Häufigkeit: 10x60min

Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing

Präventionsstufe: 1

[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

## Darm(krebs)vorsorge



### Alarm im Darm - Reizdarm

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: regelmäßig, 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Alarm im Darm - Laktose

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: regelmäßig, 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Alarm im Darm - Fruktose und Sorbit

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Theorie, Seminar  
Häufigkeit: regelmäßig, 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

### Darmkrebsvorsorge

Internistische Praxis Dr. Huber und Dr. Langer-Huber  
Tel: 09421/9637834  
Klinikum St. Elisabeth GmbH Straubing  
Chefarzt Prof. Dr. N. Weigert  
Tel: 09421/710 1571  
Gastroenterologische Praxis Dr. Maurer-Solcher  
Tel. 09421/9742924  
Rudolf Loibl - Geschäftsführer Bund Niedergelassener  
Gastroenterologen BNG  
Tel.09421/ 10113  
Präventionsstufe 1

#### INFORMATION:

[www.langerhuber-huber.de](http://www.langerhuber-huber.de)  
[www.felix-burd-stiftung.de/unsereprojekte](http://www.felix-burd-stiftung.de/unsereprojekte)  
darmkrebsmonat  
[www.bng-gastro.de](http://www.bng-gastro.de)

## Osteoporose



### Osteoporose Gymnastik

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Praxis  
Häufigkeit: 10x60min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Knochenstark essen bei Osteoporose

AOK Straubing  
Tell: 09421/865-154  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)



### Osteoporose

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Praxis  
Häufigkeit: ganzjährig, je 60 min  
VHS Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
bezuschusst von der KK  
[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Knochengesund essen - Osteoporose vorbeugen

Reha Zentrum Straubing  
Tel: 09421/568380  
Praxis  
Häufigkeit: 8x45min bzw. 4x90min oder 2x180min  
Reha Zentrum Straubing, Hebbelstraße 14,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.reha-straubing.de](http://www.reha-straubing.de)

## Parkinson



### Parkinson

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Praxis  
Häufigkeit: ganzjährig, je 60min  
VHS Gebäude, Steinweg 56, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
bezuschusst von der KK  
[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)

## Fibromyalgie



### Fibromyalgie

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Praxis  
Häufigkeit: ganzjährig, je 60min  
VHS Gebäude, Steinweg 56 , 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
bezuschusst von der KK  
[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)

## CPD und Lungenerkrankungen



### Lungensport

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Praxis  
Häufigkeit: ganzjährig je 60 min  
untere Turnhalle FOS/BOS, Stadtgraben 38,  
94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
bezuschusst von der KK  
[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)



### Atemgymnastik

Praxis Reif und Lechner  
Tel: 09421/928300  
Bewegungsangebot  
Häufigkeit: 8x60min  
Praxis R & L, Baltische Straße 6, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 1  
[www.physio-reif-lechner.de](http://www.physio-reif-lechner.de)

## Rheuma



### Gesunde Ernährung bei Rheuma

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: 1x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## Morbus Bechterew



### Morbus-Bechterew

Vitalsportverein Straubing 1958 e.V., Alois Grasl  
Tel: 09421/85811  
Praxis  
Häufigkeit: ganzjährig, je 60 min  
Turnhalle Förderstätte St. Wolfgang,  
Regensburgerstraße 66, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
bezuschusst von der KK  
[www.vsv-straubing.de](http://www.vsv-straubing.de)

## Adipositas



### Abnehmen für leicht Übergewichtige

AOK Straubing  
Tel: 09421/865-154  
Ernährungs- und Bildungsangebot, kompakt  
Häufigkeit: 5x90min  
AOK-Direktion, Bahnhofstraße 28, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 2  
für AOK-Mitglieder kostenfrei  
[www.bayern.aok.de](http://www.bayern.aok.de)

## Depression

### Wege aus der Depression

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luisa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Bildungsangebot, Seminar  
Häufigkeit: 12x90min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
nur für Teilnehmer mit Depressionen  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

## Selbsthilfegruppen

### Diabetes

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH,  
Elfriede Ehrenschwender  
Tel: 09421/7106663  
Häufigkeit: regelmäßig, je 60min  
Klinikum St. Elisabeth  
Präventionsstufe: 2  
<http://www.klinikum-straubing.de/Selbsthilfegruppen.n33.html>

### **COPD und Lunge e.V.**

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH, PIZ,  
Marin Essig  
Tel: 09421/9297910  
Häufigkeit: regelmäßig  
Krankenpflegeschule Klinikum St. Elisabeth  
Präventionsstufe: 3  
<http://www.klinikum-straubing.de/PIZ-Patienten-Informationszentrum.n480.html>

### **Adipositas**

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH, PIZ,  
Regine Nagel  
Tel: 09421/7101888  
Selbsthilfegruppe  
Häufigkeit: regelmäßig, 120min  
PIZ Klinikum St. Elisabeth  
Präventionsstufe: 2  
<http://www.klinikum-straubing.de/PIZ-Patienten-Informationszentrum.n480.html>

### **Angststörungen und Depressionen**

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH, PIZ  
Tel: 09421/710-1888  
Selbsthilfegruppe  
Häufigkeit: regelmäßig  
Krankenpflegeschule Klinikum St. Elisabeth  
Präventionsstufe: 3  
<http://www.klinikum-straubing.de/PIZ-Patienten-Informationszentrum.n480.html>

### **Depressions-Selbsthilfegruppe**

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luisa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Selbsthilfegruppe  
Häufigkeit: 14-tägig, je 90min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

### **Depressions-Selbsthilfegruppe**

Bayerisches Rotes Kreuz, Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Luisa Aguiar  
Tel: 09421/995230  
Selbsthilfegruppe  
Häufigkeit: monatlich, je 90min  
BRK, Siemensstraße 11a, 94315 Straubing  
Präventionsstufe: 3  
[www.brk-straubing-bogen.de](http://www.brk-straubing-bogen.de)

### **Borderline-Selbsthilfegruppe**

Bianca Eicke  
Tel: 09421/9295962  
Selbsthilfegruppe  
Häufigkeit: 14-tägig, je 90min  
Familienhaus der Christuskirche  
Präventionsstufe: 3

Weitere Selbsthilfegruppen unter  
<http://www.selbsthilfe-niederbayern.de/selbsthilfegruppen/straubing-bogen/index.html>  
oder im Gesundheitsblatt Straubing

## **Bewegung als Investition in Gesundheit – BIG**



Seit 2013 wird in Straubing BIG angeboten. BIG ist die Abkürzung für Bewegung als Investition in Gesundheit und hat das Ziel, die Chancen von Frauen in schwierigen Lebenssituationen (z.B. Alleinerziehende Frauen, Frauen mit geringem Haushaltseinkommen bzw. Leistungsbezug etc.) zu verbessern, an den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung teilzuhaben.

Das BIG-Projekt ist im Rahmen der Präventionsforschung des Bundes (BMBF) unter der Leitung des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (ISS) von 2005 bis 2008 entwickelt und umgesetzt worden.

Die Stadt Straubing hat in den Jahren 2013 bis 2016 zusammen mit Kooperationspartnern vor Ort verschiedene Kurse angeboten, die sich an dem Bedarf der Frauen orientierten. Auch künftig werden wieder Kurse durchgeführt, wenn eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Frauen pro Kurs erreicht ist. BIG-Kooperationspartnerin ist die AOK Direktion Straubing.

Das Projekt wird in Straubing von der Frauenbeauftragten, Hedi Werner, koordiniert.

Anfragen und weitere Informationen unter:

Tel: 09421/944-70451

Email: [Hedi.Werner@straubing.de](mailto:Hedi.Werner@straubing.de)

Anschrift: Gleichstellungsstelle/Amt für soziale Dienste,  
Soziales Rathaus,  
Am Platzl 31, 94315 Straubing

projekt

## MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG



Gefördert im Rahmen der kommunalen Projektförderung von der AOK Bayern - die Gesundheitskasse



Herbert Sammsmeier  
Heerstr. 2  
94315 Straubing  
Telefon: 09421/23433  
Telefax: 09421/23645



## SPONSOREN



# BARMER



Amt für Tourismus und Stadtmarketing  
Geschäftsstelle Gesundheitsregion plus  
Telefon 09421 944-60174  
gesundheitsregionplus@straubing.de



www.straubing.de