

## 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

✉ [buergervermeisteramt@oestringen.de](mailto:buergervermeisteramt@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  
Schulsporthalle 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) 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

### 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  
Schulsporthalle Odenheim sonntags 9.15 Uhr

## 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 (18 Std.) kostet z.Z. 40 €. Darin enthalten ist eine hausärztliche Dokumentation zu ihrem Gesundheitszustand. 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

Helmut Mahlschee  
Schillerstr. 9  
76684 Östringen-  
Odenheim  
☎ 07259/750

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, Diabetesschulung, betriebl. und schulische Gesundheitsförderung u.a.) siehe ggf. aktuelle AGfÖ-Info in den Stadtnachrichten!

## ANGEBOTE - ADRESSEN GESUNDHEITSFÜHRER



2024