

## 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

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

Neckermann, Ursula  
Am Königsbecher 29  
76684 Östringen-Odenheim

### Übungsleiter

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

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

Haßfeld, Yvonne  
Tillystr.31  
76669 Bad Schönborn  
Te.: 07253/5702

Hoffmann, Gisela  
Hamburgstr. 38/8  
76684 Östringen  
Tel. 07259/3310022

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

Tel.: 07259/92346

Pohl, Leonore  
Leiberg III/16  
76684 Östringen  
Tel. 07253/24590

Rampf, Helgard  
Wallgraben 5  
76684 Östringen  
Tel.: 07253/21954

Schilling, Katharina  
Nibelungenstr. 16  
76684 Östringen-Odenheim  
Tel.: 07259/924114

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

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

**2019**

## 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: Dres. Wiesemann, Tel.: 07259/8822) und die Stadtverwaltung (Bürgermeister F. Geider, Hauptamtsleiter W. Braunecker, Tel.: 07253/2070) E-Mail: [buergерmeisteramt@oestringen.de](mailto:buergерmeisteramt@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

- |     |   |
|-----|---|
| 12  | Funktionsgymnastik (KSV, AGfÖ)<br>Frau H. Rampf<br>KSV-Halle Östringen - dienstags 17.15 Uhr                              |
| 13  | AROHA-Training (TSV, AGfÖ)<br>Frau I. Heiler (Ballettraum)<br>H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 18.00 Uhr            |
| 14  | Bewegung/Funktionsgymnastik (TSV, AGfÖ)<br>Frau M. Lehr (Ballettraum)<br>H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 19.00 Uhr |
| 15a | Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik (AGfÖ)<br>Frau K. Bauer<br>H.-Kimling-Halle Östringen - dienstags 19.00 Uhr          |
| 16  | Osteoporose, (AGfÖ)<br>Frau K. Goor<br>H.-Kimling-Halle Östringen – montags 8.45 Uhr                                      |
| 17  | Funktionsgymnastik (AGfÖ)<br>Frau K. Goor (Ballettraum)/<br>H.-Kimling-Halle Östringen – montags, 10.00 Uhr               |
| 18  | Ganzheitliches Gedächtnistraining (AGfÖ)<br>Frau L. Pohl (Ballettraum)/<br>H.-Kimling-Halle Östringen – freitags 9-10 Uhr |
| 19  | Funktionsgymnastik/Rückenschule (AGfÖ)<br>Frau Y. Haßfeld<br>H.-Kimling-Halle Östringen - mittwochs 17.00 Uhr             |

## Kursprogramm

### Odenheim

- |    |  |
|----|--|
| 21 | Bewegung/Funktionsgymnastik (AgfÖ)<br>Frau U. Neckermann<br>Schulsporthalle Odenheim – mittwochs 20.00-21.00 Uhr |
|----|--|

- |    |   |
|----|---|
| 22 | Bewegung/Funktionsgymnastik (AGfÖ)<br>Frau U. Weidemann<br>Pfarrheim Odenheim - montags 16.00 /17.00 Uhr    |
| 23 | Bewegung/Funktionsgymnastik (AGfÖ)<br>Frau K. Schilling<br>Pfarrheim Odenheim – donnerstags 20.00 Uhr       |
| 24 | Wirbelsäulenfunktionsgymnastik (TV)<br>Herr H. Mahlschnee<br>Schulsporthalle Odenheim - dienstags 19.15 Uhr |
| 25 | Gymnastik zur Osteoporoseprävention (AGfÖ)<br>Frau E. Weih<br>Pfarrheim Odenheim – donnerstags 17.45Uhr     |
| 26 | Rückenschule/Funktionsgymnastik (AGfÖ)<br>Frau E. Weih<br>Pfarrheim Odenheim - donnerstags 18.45 Uhr        |

### Tiefenbach

- |    |   |
|----|---|
| 31 | Rückenschule (DRK, AGfÖ)<br>Frau K. Goor<br>Grundschule Tiefenbach - montags 19.30 Uhr                                    |
| 32 | Funktionsgymnastik für Senioren/Innen (AGfÖ)<br>Frau G. Hoffmann<br>Schulturnhalle Tiefenbach – mittwochs 14.30-15.30 Uhr |

### Eichelberg

- |    |   |
|----|---|
| 41 | Rückenschule/Funktionsgymnastik (AGfÖ)<br>Frau P. Hollingworth<br>Sporthalle 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!
- |    |   |
|----|---|
| 51 | Aktiv-Treff (offene Gruppen)<br>Bewegung, Entspannung und Ernährungsberatung<br>Frau Dr. U. Wiesemann, J. Bolich, Gymnastikgruppe<br>Sporth. Odenheim sonntags 9.15 Uhr |
|----|---|