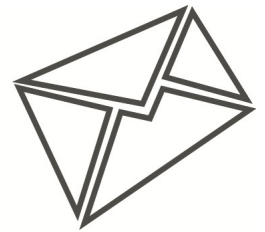


# HÖLL-(P)OST



DIE ZEITUNG FÜR DAS NÖRDLICHE DINGOLFING

Höll-(p)Ost Juli/ August 2010, 6. Ausgabe

## Tag der offenen Tür am 15.05.2010

Am Samstag den 15.05.2010 fand zum ersten Mal der Tag der offenen Tür im neu errichteten Stadtteilzentrum Nord statt. Die Stadt Dingolfing hat mit der Errichtung und der Eröffnung des Stadtteilzentrums Nord ein wichtiges inhaltliches Ziel aus dem Themenblock der Sozialen Stadt erfolgreich umgesetzt. Seit Januar 2008 steuert das Quartiermanagement Soziale Stadt Dingolfing die vor-Ort Umsetzung des Programms Soziale Stadt – ein Förderprogramm zur integrierten Stadt(teil)entwicklung in Dingolfing. Wie unterschiedlich integrierte Stadtentwicklung sein und was es alles bedeuten kann, davon konnten sich die geladenen Gäste und die BesucherInnen selbst überzeugen.

Bürgermeister Pellkofer betonte in seiner Begrüßungsrede die Wichtigkeit des Projekts Stadtteilzentrum Nord und unterstrich, dass das Gebäude für alle BürgerInnen der Stadt Dingolfing gleich welchen Alters und welcher Herkunft offen steht. Das Stadtteilzentrum Nord bietet Raum für die Umsetzung von Ideen und ist eine sozio-kulturelle Mitte im Dingolfinger Norden. Integration, nachbarschaftliches Zusammenleben und Raum für Begegnung sollen hier gedeihen und wachsen. Dass bereits einiges an Strukturen gewachsen ist, davon konnten sich die BesucherInnen ab 11.30 selbst überzeugen. Die bereits aktiven Gruppen, Vereine und Initiativen hatten unter der Schirmherrschaft des Quartiermanagements Soziale Stadt Dingolfing ein buntes Rah-

menprogramm zusammengestellt. Wetterbedingt wurde die gesamte Veranstaltung nach innen verlegt. Nur das Fußballturnier, das in Kooperation mit der interkulturellen Straßenfußballliga buntkicktgut aus München veranstaltet wurde, fand wie geplant im Freien statt. Etwa 80 Jugendliche, darunter 4 Dingolfinger Teams kämpften um einen verbleibenden Platz für die buntkicktgut - open. Die Dingolfinger Mannschaft Aslan Dingolfing konnte schließlich eines der begehrten Tickets lösen und spielte vom 21. bis 23.05 beim international besetzten Turnier in München mit.

Das Juz Dingolfing hatte die Zauberin Antonella geladen, die nicht nur die ganz jungen BesucherInnen mit ihrer Vorführung begeisterte, sondern auch Eltern an ihre Stühle fesselte. Die Mittagsbetreuung der Grundschule St. Josef bot ein offenes Bastelangebot für Kinder an, der Frauentreff hatte eine Lesung mit Waldemar Luft organisiert und Artec Projectum e.V. gestaltete mit einem Kasperletheater und einer Theateraufführung gleich zwei Programmpunkte des Nachmittags. Einige Kursteilnehmer, des im Stadtteilzentrum Nord stattfindenden, türkischen Gitarrenkurses gaben ein Konzert und begeisterten mit ungewohnten Klängen. Alexander Rollhäuser von der Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V. griff auch zur Gitarre und spielte einige klassische Volkslieder.

Für das leibliche Wohl sorgten alle Gruppen gemeinsam, so gab es türki-

sche Spezialitäten vom türkischen Elternbeirat e.V., russische Kleinigkeiten vom Frauentreff, nicht-alkoholische Cocktails von den Jugendlichen des Juz Dingolfing sowie Grillspezialitäten von der Metzgerei Santl.

Ein großer Dank geht an alle freiwilligen HelferInnen, den Seniorenbeirat der Stadt Dingolfing, die Gruppe um das Seniorenleitbild des Landkreises Dingolfing – Landau, Artec Projectum e.V., die Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V., das Team des Dingolfinger JUZ, den Jugendrat des Dingolfinger JUZ, Streetwork Stadt Dingolfing, buntkicktgut e.V. aus München, die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme, den türkischen Elternbeirat e.V., die Suchtberatung des Landratsamtes Dingolfing – Landau, die mit ihren Beiträgen und ihren Aktivitäten zum Gelingen des Tages beigetragen haben. Ein abschließender Dank gilt der Stadt Dingolfing die nicht nur mit der Errichtung des Stadtteilzentrum Nord, sondern auch mit ihrer Unterstützung für Projekte und Aktivitäten im Stadtteilzentrum Nord einen wichtigen Beitrag leistet um ein gemeinsames verständnisvolles und interkulturelles Miteinander in Dingolfing zu realisieren.

### Themen in dieser Ausgabe:

- IMPRESSIONEN ZUM TAG DER OFFENEN TÜR
- HAUSAUFGABENNACHHILFE
- MENSCHEN AUS DEM STADTTEIL - OLGA NOWOKSCHENOW
- DEUTSCHKURS



Quartiermanagement Soziale Stadt Dingolfing

## Leckere Gerichte und alles zum Haushalt – der Hauswirtschaftskurs für Mädchen von Artec Projectum

Jeden Mittwoch findet im Stadtteilzentrum Nord der Hauswirtschaftskurs für Mädchen unter der Leitung von Frau Olga Philippi statt. Dort lernen die Schülerinnen alles über den Haushalt und das Kochen. Jede zweite Woche findet praktischer- und an den anderen Tagen theoretischer Unterricht statt. Bei den theoretischen Stunden ist es wie in der Schule und jedes Mal steht ein anderes Thema an. Bei dem praktischen Unterricht wird fleißig gekocht,

gebraten und gebacken. Die Gerichte werden in der Küche zubereitet und dann probiert. Ob „Falscher Hase“, Fisch mit Gemüse oder Quark-Creme mit Mango-Orange Geschmack, Abwechslung ist sicher. Auch für besondere Anlässe des Stadtteilzentrums kochen die Mädchen fleißig mit Frau Philippi verschiedene Gerichte wie zum Beispiel Teigtaschen mit Kirschen. Sogar selbstgemachte Pizza wurde von ihnen zubereitet. Manchmal gibt es

Themen wie zum Beispiel Gewürze, dazu bring Frau Philippi liebend gern auch Zutaten von Zuhause mit. Wahrscheinlich wird sie die Leiterin des Kurses bleiben und wird weiterhin mit Schülerinnen leckere Gerichte zubereiten. Wir freuen uns sicher auf alle zukünftigen Leckereien. Saskia Philippi.

## „Englisch macht Spaß! English is Fun“

Ist ein Kurs für kindgerechtes, gesprochenes Alltagsenglisch für Kinder ab 4 Jahren, nach dem Programm von Dianne Kisling. Mit Hilfe von Bilderbüchern, Bildkarten oder Gegenständen lernen die Kinder die englischen Begriffe für Dinge, die ihnen aus dem Alltag vertraut sind. Dann werden die neu gelernten Begriffe in einem spannenden Spiel vertieft. Frühkindliche Spracherziehung hat mit Englisch in der Schule nichts zu tun. Die Kinder sehen die Englischstunde als Unterhaltung, das Lernen findet nebenbei, ganz wie von selbst statt. Edda Eichler, leitet den Kurs. Ist selbst Mutter von 4 Kin-

dern, lebte und arbeitete in den 90er Jahren längere Zeit in Michigan/USA. Zurück in Deutschland, ließ sie sich bei Dianne Kisling auf das Programm EMSchulen und hat seit 2000 zahlreiche Kurse im ganzen Landkreis etabliert.

Seit Januar 2010 wird „English is Fun/Englisch macht Spass“ im Stadtteilzentrum Nord angeboten. Neue Kinder sind willkommen, für September 2010 ist ein neuer Anfängerkurs geplant. Wer mit seinem Kind an einer Schnupperstunde teilnehmen möchte, sollte sich möglichst bald unter der Rufnummer 08732/930 421 anmelden.

## Hausaufgabennachhilfe ab September

Im Stadtteilzentrum Nord läuft mit der Unterstützung der Stadt Dingolfing und der Sparkasse Niederbayern bereits ein Hausaufgabennachhilfeprojekt. Dieser wird ab September weiter geführt und ist für SchülerInnen der dritten bis zur sechsten Klasse gedacht.

Nach langen Überlegungen und vielen Rückmeldungen durch die Eltern haben wir uns entschieden das Projekt ab September 2010 in anderer Form durchzuführen:

Wir bilden 6-8 Kleingruppen für Mathematik und Deutsch, in welchen der Unterrichtsstoff aufgearbeitet wird und eventuelle vorhandene Lücken ge-

schlossen werden können. Hausaufgabenvorbereitung kann in diesem Fall nicht stattfinden. Es geht tatsächlich um einen Förderung der Kernkompetenzen in Deutsch und Mathematik. Jedem Schüler soll gezielt und individuell bei seinen schulischen Problemen geholfen werden. Das Projekt läuft nach den Sommerferien weiter bis Ende des Jahres 2010.

Wenn Sie Ihr Kind (gegen einen Unkostenbeitrag von 1 € pro Kind je Unterrichtseinheit) anmelden möchten, dann kontaktieren Sie uns unter [szn.dingolfing@t-online.de](mailto:szn.dingolfing@t-online.de) oder der Telefonnummer 08731 32

## Nachmittagsbetreuung!!

In Stadtteilzentrum Nord von Anfang an wurde die Möglichkeit gegeben, dass Kinder, die um 11.20 Uhr Unterrichtschluss haben, gegen ein tägliches Entgelt von 1,00 € (monatlich mindestens 8,00 € pro Kind) in der so genannten Mittagsbetreuungsgruppe von ihrem Unterrichtende bis 13.00 Uhr betreut werden. Der Träger dieser Einrichtung ist die Stadt Dingolfing, die auch für die Organisation der Mittagsbetreuungsgruppe verantwortlich ist.

Außer dieser bereits bekannten und gut angenommenen Form der Mittagsbetreuung gibt es in SZN auch die erweiterte Mittagsbetreuung (inkl. Hausaufgabenbetreuung und Essen) zu einem Unkostenbeitrag von 1,50 € pro Tag zzgl. 2,50 € je Mahlzeit.

Außerdem gehören zum Nachmittagsangebot (welches auf dem neuen Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan basiert und schulischen Aufgaben integriert) Sportspiele an der frischen Luft, basteln, malen, spielen, Geburtstag feiern ab 15.30 Uhr und anderes, um den Kindern einen interessanten und abwechslungsreichen Nachmittag anzubieten.

## Deutschsprachkurs

Deutsch verstehen ist leichter als Deutsch sprechen, soviel ist klar für sehr viele neue BürgerInnen nach einigen Jahren in Deutschland. Um seine Berufschancen zu verbessern, um zu studieren oder eine Ausbildung machen zu können – muss man Deutsch nicht nur verstehen, sondern auch sprechen.

Die meisten Zuwanderer zeigen viel Engagement und versuchen so schnell wie möglich die Sprache ihrer neuer Heimat zu beherrschen. Sehr viele hatten aber kaum Kontakt zu Deutschen. Helfen soll ein neuer Sprachkurs, der ab Oktober 2010 starten soll. Lehrinhalt und Grundstruktur des Kurses orientiert sich an den TeilnehmerInnen. Der Kurs findet 2-mal wöchentlich am Abend je 90 Minuten statt. Es besteht keine Garantie auf Durchführung des Kurses. Erst bei ausreichender Teilnehmerzahl

(mind. 8) findet der Kurs statt.

Bei Interesse melden Sie sich telefonisch unter 08731 326593 oder via @-mail [szn.dingolfing@t-online.de](mailto:szn.dingolfing@t-online.de) oder persönlich bei uns an (Ansprechpartnerin Fr. Berezucki). Anmeldeschluss ist der 30.09.2010.

Дорогие земляки,

многие из нас живут в Хель-Осте в Дингольфинге уже много лет. Нам очень удобно: "тарелки" спутника исправно показывают российские телевизионные программы, селедку, мясо и пломбир можно купить в русском магазине, у "турка" есть лаваш и арбузы... Знать немецкий в принципе и не обязательно. Но как только заходит

речь о серьезных вещах - работа, профессиональное обучение детей, визит к врачу, "любимая" всеми нами немецкая бюрократия - для многих из нас эти проблемы становятся почти непреодолимыми. Чтобы помочь себе - приходите на наш курс немецкого. С сентября 2010 2 раза в неделю вы получите возможность бесплатно повысить свой уровень владения языком с помощью опытного немецкого педагога. Согласитесь, учить иностранный нужно у носителя языка, тогда наверняка вы будете уверены в правильности своей речи. Курс рассчитан на 10 недель, 2 раза в неделю, 1,5 часа в день. После того, как мы наберем по крайней мере 8 заявлений, будет определена дата начала занятий. Подробную

## Artec Projectum

Seit dem September 2009 gibt es in Dingolfing Nord ein Integrationsprojekt.

Vielen Bewohnern des Stadtteils ist es bereits bekannt, aufgrund zahlreicher Besucher der organisierten Feste und Mund zu Mund- Propaganda. Zusammen mit der Landsmannschaft "Deutsche aus Russland" wurden im Jahr 2009 zwei Feiertage veranstaltet: Nikolausfest und Weihnachtsfeier.

Auf diesen Veranstaltungen brachten wir die Kinder und Eltern mit unseren Projekten näher und konnten somit mehr Interessenten gewinnen. Seit dem wurde zusätzlich Fasching, Ostern und Muttertag zusammen zelebriert.

Am Tag der offenen Tür durften die Kinder ihre Talente mit vollem Elan vorstellen. Mithilfe der Pädagogin Irina Köplin wurde von den Kindern ein Puppentheater aufgeführt. Die Zuschauer waren begeistert und applaudierten mit Beifall. Galina Deibus und Nadeschda Runde stellten 16 junge Schauspieler vor: Jeder stellte ein anderes Lebewesen, etwa Schnecken, Bären oder Bienen, dar. Die Kostüme wurden von Olga Filippi kreiert, die Aufgabe des Schminkens übernahm

Svetlana Geibel, wodurch das Aussehen perfekt war.

Da die Mütter und Väter aktiv an der Vorbereitung des Festes teilnahmen, z.B durch die Auswahl der Musik oder der Dekoration, war es ihnen eine doppelte Freude die Vorstellung zu sehen.

Der Kurs "Hauswirtschaft für Mädchen" sorgte zur Freude der Gäste und vor allem der erschöpften Darsteller für das leibliche Wohl.

Am 22 Juni besuchten die Teilnehmer des "Nachbarschaftshilfeprojekt" den feierlichen Gottesdienst und verpflegten den Ehrengast, Landesbischoff Dr Johannes Friedrich, mit traditionellen Gerichten.

Ein besonderer Dank gilt der evangeli-



schen Pfarrerin Susanne Kim und dem katholischen Pfarrer Eugen Prusynski, da sie immer hilfsbereit sind und ihre Unterstützung anbieten.

Ebenfalls vielen Dank allen Helfern und Unterstützern des Projekts für ihre Engagement.

Natürlich ist jeder Interessierte recht herzlich eingeladen unsere Kurse zu besuchen.

Impressionen vom Tag der offenen Tür am 15.05.2010

Impressionen vom Tag der offenen Tür am 15.05.2010



## Menschen aus dem Stadtteil - Olga Nowokschenow



Olga Nowokschenow kommt ursprünglich aus Tadschikistan, aus der Stadt Kairakum, und kam im Alter von 9 Jahren nach Deutschland. Heute lebt die 26-Jährige in Dingolfing.

Weshalb sind Sie denn aus Tadschikistan nach Deutschland gekommen, was waren die Gründe?

*Also die Gründe lagen natürlich bei meinen Eltern, denn ich war ja erst 9 Jahre alt. Die Situation war damals in Tadschikistan sehr angespannt und es gab immer wieder Unruhen. Meine Mutter hat deutsche Wurzeln, so dass meine Eltern beschlossen der angespannten Lage in Tadschikistan zu entfliehen. So kamen wir als Spätaussiedler nach Deutschland.*

Sind Sie denn dann sofort nach Dingolfing gekommen oder welche Stationen haben Sie dann hier in Deutschland durchlaufen?

*Wir kamen zunächst nach Grafenau in ein Übergangswohnheim. Aber bereits nach einem Jahr sind wir dann nach Dingolfing gezogen. Hier gab es Arbeitsplätze und meine Eltern waren natürlich auf der Suche nach Arbeit um ihren Lebensunterhalt zu finanzieren.*

Wie sah denn ihre schulische und berufliche Laufbahn aus?

*Ich bin hier in Dingolfing auf die Grundschule St. Josef gegangen. Danach bin ich auf die Dingolfinger Hauptschule und habe dann dort auch meinen Quali gemacht. Danach habe ich dann eine Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel gemacht, später eine zweite Ausbildung zur Kauffrau im Groß- und Außenhandel und schließlich noch meinen Betriebswirt gemacht. Heute arbeite ich in der Geschäftsstelle der TG Landshut.*

Sie leben aber ja noch im Stadtteil hier in Dingolfing, obwohl Sie in Landshut arbeiten?

*Ja ich habe mein ganzes Leben hier verbracht und meine sozialen Netzwerke sind alle in Dingolfing. Ich habe auch schon immer in Höll-Ost gewohnt, zusammen mit meinen Eltern.*

Was gefällt Ihnen denn besonders an Dingolfing oder an Ihrem Stadtteil und was vielleicht weniger?

*Also wie schon gesagt an Dingolfing gefällt mir, dass ich hier meine sozialen Netzwerke habe. Meine Freunde leben hier und meine Eltern, das ist mir sehr wichtig. Am Stadtteil selbst fällt mir jetzt nur ein, dass man eigentlich viele Einkaufsmöglichkeiten herum hat und das man schnell überall ist.*

Hat sich denn der Stadtteil in Ihren Augen verändert in den letzten 17 Jahren?

*Also aus meiner Sicht nicht. Klar es gibt ein paar neue Häuser oder alte Häuser werden saniert. Aber alles in allem ist der Stadtteil doch ziemlich so wie ich ihn damals bei meiner Ankunft erlebt habe.*

Sie selbst haben Migrationshintergrund. Wie sehen Sie denn das Thema Migration und Integration?

*Also ich denke jeder hat seine eigene Migrationsgeschichte. Integration hängt in meinen Augen viel vom Willen ab. Ich muss die Sprache lernen wollen und Kontakt knüpfen wollen. Kinder, die*

*hier herkommen haben es da oftmals leichter als ihre Eltern. Die Kinder spielen sofort miteinander und integrieren sich so spielerisch - so war es ja auch bei mir. Die Eltern haben da nicht so die einfachen Möglichkeiten, aber ich denke Vereine und Nachbarschaft sind wichtige Anknüpfungspunkte in Sachen Integration.*

Vereine sind ja - wie Sie gesagt haben sehr wichtig für die Integration, Sie selbst arbeiten in einem Verein, sind aber darüber hinaus auch noch als Übungsleiterin tätig. Wie kam es dazu?

*Ich habe eigentlich schon immer Sport gemacht und vor allem Fitness hat mir schon immer großen Spaß gemacht. Also habe ich irgendwann beschlossen nicht mehr nur „passiv“ die Kurse zu besuchen sondern auch selbst Übungsleiterin zu werden und Kurse zu leiten. Seit etwa 1 1/2 Jahren bin ich jetzt als Übungsleiterin für Bodystyling und Flexibar in Landshut tätig. Dann habe ich festgestellt, dass es in Dingolfing kein solches Angebot gibt und hab mich mit der VHS Dingolfing in Verbindung gesetzt. Ab September bieten wir jetzt Kurs hier in Höll-Ost im Stadtteilzentrum Nord an.*

Wir drücken die Daumen und wünschen viel Erfolg mit dem neuen Kurs in Dingolfing und bedanken uns für die offenen Worte und das Interview.

**Vollständige  
Informationen  
zu dem neuen Kurs  
in Dingolfing finden  
Sie auf der letzten  
Seite  
der Höll(p)Ost!!**

## Das neue Logo des Dingolfinger Jugendzentrum

Endlich hat der Jugendtreff Get2gether ein passendes Logo zu seinem neuen Namen. Die Jugendlichen gaben im Zuge des ausgeschriebenen Logo-Wettbewerb viele kreative Vorschläge beim JuZ-Team ab. Letztendlich gewann Gabriella Reis erneut den Preis und freute sich über einen 50-Euro-Einkaufsgutschein in einem dingolfinger Geschäft ihrer Wahl.

Das Logo wird in Zukunft in rot mit der Aufschrift „Get2gether“ für den Jugendtreff im Stadtteilzentrum Nord und in blau mit „Jugendzentrum“ für das JuZ in der Stadionstraße 2 verwendet.

Sowohl das Get2gether als auch das Jugendzentrum präsentieren ihren Besuchern die neuen Logos auf 1,50m x 1,50m großen Tafeln. Möglich machte dies die Sparkasse Niederbayern-Mitte durch ihre großzügige Spende über 400 Euro.



## Frauentreff

Traditioneller Weise öffnet das Stadtteilzentrum Nord jeden Donnerstag gastfreundlich die Türen für Frauen. Hier, in gemütlichen Ambiente, bei einer Tasse Tee, kann man die letzten Neuigkeiten besprechen, über Schmerzliches reden oder gemeinsam lachen.

Das Stadtteilzentrum ist mit einer modernen Küche ausgestattet, von der jede Hausfrau träumt. Die Frauen bereiten hier leckere Gerichte zu, präsentieren ihre kulinarischen Talente und treffen oft die Geschmäcker der Gäste, die auf eine Tasse Tee vorbeischaun. Die geschickten Hände unserer bemerkenswerten Frauen bereiten nicht nur Gerichte der russischen Küche zu, sondern demonstrieren die kulinarische Kultur der ehemaligen Republiken UdSSR. Jener Austausch ist immer höchst interessant, er bereichert und

hilft auf den familiären Mittagstisch Abwechslung zu bringen und einen Funken der Wärme und guten Stimmung bei sich zu Hause zu schaffen.

Am 27. Juni veranstaltete der Frauentreff gemeinsam mit dem türkischen Elternbeirat einen Kochkurs, dessen Schwerpunkt auf der Zubereitung türkischer Gerichte lag. Östliche Nachspeise sind traditionell sehr süß. Das hat den jungen Teilnehmerinnen des Treffens besonders gefallen. Als Zeichen der Dankbarkeit gaben Regina Barz und Saskia Filippi den Gästen aus dem türkischen Verein handgemachte Geschenke. Ein Höhepunkt der warmen, herzlichen Atmosphäre war das gemeinsame Teetrinken, um das Vorbereitete zu probieren.

Die jungen türkischen Frauen Berkil Münever und Gülbahar Camur erzählte über ihre Familien und den Weg der

## Neue Sprechstunde

Sie haben ein Problem und wissen nicht genau wohin Sie damit gehen sollen?

Das Quartiermanagement Soziale Stadt Dingolfing und Artec Projectum e.V. bieten ab September eine Sprechstunde an, zu der jeder/ jede mit seinem Problemen kommen kann!

Herr Ruhstorfer und Frau Runde sind jeden Mittwoch von 10 bis 12.00 Uhr im Stadtteilzentrum Nord im Gruppenraum zu finden (Erdgeschoss).

Sie können sich gerne auch vorher telefonisch bei uns anmelden und einen Termin vereinbaren - Telefon 08731 326623.

Der erste Termin der Sprechstunde ist der 22. September!!

Wenn Sie vor ab schon Fragen zu Themen haben, können Sie auch gerne in den Sprechstunden des Quartiermanagements bei Herrn Ruhstorfer vorbei kommen.

Integration in Deutschland. Die Frauen aus dem Frauentreff berichteten über ihren Erfahrungen in einer neuer Heimat, aber viel mehr wurde über alltägliche Problemen jeder Frau geredet. Als Ergebnis des Treffens entschied man sich für einen Termin im Herbst, um den türkischen Gästen die russische Küche näher zu bringen.

Zwecks Fragen können Sie sich telefonisch über 08731/324404 oder bei einem Besuch im Stadtteilzentrum Nord informieren.

Frau Runde

## Sommerpause

In der Sommerpause finden bei uns im Stadtteilzentrum nur sehr wenige Angebote statt.

Viele Ehrenamtliche und Hauptamtliche Mitarbeiter, Vereine, Gruppen machen in dieser Zeit Urlaub. Nach den Schulferien ab Mitte September laufen dann auch wieder die Kurse und Veranstaltungen an.

Das Quartiermanagement Soziale Stadt ist dennoch im August für Sie ganz regulär erreichbar.

### Bürozeiten

Dienstag: 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch: 12.00 - 15.00 Uhr

Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

## Öffnungszeiten Get2gether

in der Sommerpause

offener Treff - Get2gether

Dienstag - Freitag von

16.00 bis 20.00 Uhr

**ACHTUNG: Samstags geschlossen!!**

**Wir suchen eine qualifizierte Lehrkraft**

**für unser Nachhilfeprojekt!!**

Sie sollten hervorragende Kenntnisse in den Schulfächern Mathematik und Deutsch mitbringen. Eine pädagogische Befähigung nachweisen können und bereits Erfahrung im Umgang mit Schulkindern haben.

Der Unterricht soll in 6 bis 8 Kleingruppen nachmittags abgehalten werden. Bezahlung erfolgt auf Honorarbasis, nach geleisteten Stunden!

Interessierte melden sich bitte beim Quartiermanagement Soziale Stadt Dingolfing.

Bewerbungen bitte postalisch oder per email.

quartiermanagement.dingolfing@t-online.de

Quartiermanagement Soziale Stadt Dingolfing

Herr Ruhstorfer

St. Josef Platz 4

84130 Dingolfing

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an 08731 326623.

## Bodystyling im Stadtteilzentrum Nord

### D 461 Bodystyling (Info)

Eine kostenlose Übungsstunde, in der die Dozentin das Trainingsprogramm des Kurses D 462 vorstellt.

Los geht es mit einem abwechslungsreichen Fitnessmix aus Aerobic- und Kickboxelementen, bei dem man seine Kondition stärken und sich zu flotter Musik so richtig auspowern kann. Abgerundet wird das Ganze durch ein Powertraining für Bauch, Beine und Po, so dass der Körper rundherum gekräftigt wird.

Ein anschließender Kursbesuch ist nicht verpflichtend.

Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und

Gymnastikmatte mitbringen.

Olga Nowokschenow, Übungsleiterin

Mittwoch, 29.9.2010, 19.00 Uhr

Dingolfing, Stadtteilzentrum Nord

1 x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr

Keine Gebühr

### D 462 Bodystyling (Kurs)

Bodystyling ist ein Fitnessmix aus Fatburner-Training, Aerobic- und Kickboxelementen. Untermalt mit rhythmischen Beats werden zum einen Fitness, Beweglichkeit und Koor-

dinationsfähigkeit gesteigert, zum anderen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Die Stunde endet mit Stretchingübungen für die beanspruchte Muskulatur. Alles in allem ein abwechslungsreiches einstündiges Programm zur Steigerung der Kondition und Straffung der Problemzonen. Bitte Sportkleidung, Sportschuhe und Gymnastikmatte mitbringen.

Olga Nowokschenow, Übungsleiterin

Mittwoch, 6.10.2010, 19.00 Uhr

Dingolfing, Stadtteilzentrum Nord

10 x mittwochs, 19.00-20.00 Uhr

25.- € (15-18 Tn); 30.- € (12-14 Tn); 35.-

€ (9-11 Tn)