



Termine

für Frauen und Mädchen
Mai bis Juli 2024

Das Büro für Chancengleichheit der Stadt Regensburg

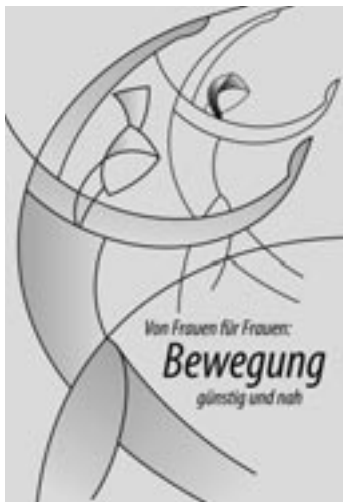
- ... **umfasst** Gleichstellungsstelle, Antidiskriminierungsstelle und AGG-Beschwerdestelle
- ... **informiert** über frauen-, familien- und genderbezogene Themen sowie Chancengleichheit
- ... **fördert** Gender Mainstreaming, Diversität, Antidiskriminierung und intersektionale Ansätze im Verwaltungshandeln und der Kommunalpolitik
- ... **setzt sich ein** für die Gleichbehandlung aller Familienformen und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- ... **unterstützt** Aktionen, die jungen Menschen helfen, gesellschaftliche Rollenbilder zu hinterfragen
- ... **entwickelt** Maßnahmen für Empowerment, gegen Diskriminierung und gegen Rassismus
- ... **vernetzt** Angebote für Chancengleichheit, Antidiskriminierung und Gleichstellung

Termine für Frauen und Mädchen Mai bis Juli 2024

Aktuelle Informationen zu Terminen,
Anmeldung, Kosten etc. bitte direkt im
Internet prüfen oder unter den angegebenen
Telefonnummern nachfragen!

Beratungsangebote und ständige Termine

ab Seite 20



Kurs 12 x
montags
11 – 12 Uhr
durchgehend

FIT 1 | Yoga

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 10 x
montags
19 – 20.30 Uhr
durchgehend

FIT 2 | Frauenfitness

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 5 x

FIT 3 | Vorankündigung Fahrradkurs ab Mai

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 10 x
mittwochs
19 – 20 Uhr
fortlaufend

FIT 4 | Frauenfitness 50+

Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. (0941) 6001266
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de

Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5

Kurs 5 x
mittwochs
13 – 14 Uhr
ab 19.6.2024

FIT 5 | Zumba

Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765

Ort: Jugendzentrum Burgweinting, Kirchefeldallee 2

Kurs
freitags
9 – 10 Uhr
4 durchgehend

FIT 6 | Yoga 50+

Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de

Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs
mittwochs
17 – 18 Uhr
durchgehend

FIT 7 | Gesundheitsgruppe 50+ in russischer Sprache
*Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de*
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs 10 x
mittwochs
18 – 19.30 Uhr
fortlaufend

FIT 8 | Luna Yoga
*Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
familienzentrum@ejsa-regensburg.de*
Ort: ejsa-Familienzentrum, Hemauerstraße 20 a

Kurs 10 x
mittwochs
11 – 12 Uhr
fortlaufend

FIT 9 | Fit vor 12! Fitnessstraining mit Musik und Spaß
*Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
familienzentrum@ejsa-regensburg.de*
Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d

Kurs 4 x
freitags
13 – 15 Uhr
12.4., 12.5.,
14.6., 12.7.2024

**FIT 10 | Selbstbehauptungskurs
für Frauen mit Suchterfahrung**
*Anmeldung: Rosi Murauer, Tel. (0171) 1786586
familienstuetzpunkt@nittendorf.de*
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstr. 3, Nittendorf

FIT 11 | Schnuppertraining Cricket/Criiio
Cricket hat eine lange Tradition. Cricket wurde in England erfunden und ist auf der ganzen englisch-sprachigen Welt verbreitet. Jetzt wird diese Schlagballsportart auch in Regensburg etabliert. Über die einfache Cricketvariante „Criiio“ kann jede Frau den Ball mit einem Schläger treffen und gemeinsam entsteht ein Spiel aus Werfen, Schlagen, Fangen und Laufen. Das hält fit und ist gesellig. Bei Interesse an einem Schnuppertraining oder Gründung einer Vormittagsgruppe gern Kontakt aufnehmen mit rgrebelscricket@gmail.com. Mehr Informationen unter [Regensburg Rebels Cricket \(regensburg-rebels.com\)](http://RegensburgRebelsCricket.com) Das Projekt wird unterstützt vom Bundesprogramm Intergration durch Sport im BLSV e.V.

Kurs 1 x
Sa., 29.6.2024
10 – 16 Uhr

**FIT 12 | Selbstverteidigung für Frauen
mit Gewalterfahrung**
*Anmeldung: FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
www.fgz-regensburg.de*
Ort: Frauengesundheitszentrum, Gragasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 10 x
Mi. und Fr.
im Wechsel
17 – 18 Uhr
durchgehend

**FIT 13 | Fit in den Sommer –
mit Yoga und Fittesselementen**
*Anmeldung: Rosi Murauer, Tel. (0171) 1786586
familienstuetzpunkt@nittendorf.de*
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3

Am 28. Mai ist der Internationale Tag der Menstruationshygiene

Der **Arbeitskreis Mädchen*** und **pro familia Regensburg** organisieren in Kooperation mit der **Stadtbücherei Regensburg** eine Ausstellung zum Thema Menstruation.

Vom 21. Mai bis zum 1. Juni 2024 wird die Jugendbücherei im zweiten Stock der Stadtbücherei am Haidplatz zum Ausstellungsraum umfunktio- niert. Unter dem Titel **»Läuft bei uns.«** wird zum einen die Bandbreite aktueller Menstruations-Literatur präsentiert. Zum anderen beleuchtet die Ausstellung den weiblichen Zyklus, die Historie der Menstruations- produkte bis zum Status Quo und überrascht mit ein paar »Good to know«-Facts. Eine kleine Mitmach-Möglichkeit zum Statementabgeben rundet die Ausstellung ab.

Ab Dienstag, **21. Mai 2024**, 13 Uhr, ist die Ausstellung im Bereich der Jugendbücherei zu sehen. Von 13 bis 15 Uhr können Besucherinnen und Besucher an einer Buttonmaschine aktiv werden »Menstruations-Buttons« erstellen.

Am Dienstag, **28. Mai 2024** werden 50 Geschenktüten mit Menstruations- produkten, Infos und einem Bastelset für Menstruationsarmbänder ver- schenkt.



Hintergrund:

Am 28. Mai ist der Internationale Tag der Menstruationshygiene.

Die Organisatorinnen erleben im pädagogischen oder Beratungs-Alltag immer wieder, dass die monatliche Blutung und der weibliche Zyklus nach wie vor schamhaft sind. Es ist ein Tabuthema, obwohl es eigentlich alle Menschen direkt oder indirekt betrifft. Auch der Zugang zu Menstruationsprodukten ist leider nach wie vor nicht für alle Mädchen und Frauen gesichert.

Die mittlerweile sehr vielfältige und gute Literatur wird nur selten aus- geliehen.

Mit der Ausstellung soll Aufklärung, mehr Klarheit im Umgang mit unserer Menstruation, mehr Verständnis und Enttabuisierung erreicht werden – damit alle mit Wohlgefühl sagen können: »Ja! Läuft bei uns.«

Mai 2024

- seit So.,
14.4.2024
10 – 12 Uhr
- Pilates für Frauen**
Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: KEB Obermünsterplatz, Gymnastikraum
- Kurs 10 x
seit Mi., 17.4.2024
10.45 – 11.45 Uhr
- Yoga für Schwangere**
Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: Weinweg 31 (Bischof-Manfred-Müller-Schule)
- Kurs 10 x
seit Mi., 24.4.2024
8.50 – 9.50 Uhr
- Yoga mit Baby – Stärkt Dich und Dein Baby!**
Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: Weinweg 31 (Bischof-Manfred-Müller-Schule)
- Mi., 1.5.2024
17 – 18.30 Uhr
- Schwangeren-Treff – Paarzeit (Treff mit Partner*in)**
Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Donum Vitae
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Do., 2.5.2024
17.30 – 19.30 Uhr
- Beweglicher Brustkorb – Vom Aufrichten und Durchatmen**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 3.5.2024 –
So., 5.5.2024
- Harmonie finden Körper und Geist im Einklang bringen**
Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.alleinerziehende-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen
- Kurs 4 x
ab Fr., 3.5.2024
9.15 – 10.30 Uhr
- Pilates – fit nach der Schwangerschaft**
Ab 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt
In diesem Kurs dürfen Babys und Kinder mitkommen.
Evangelisches Bildungswerk, Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 4 x
ab Fr., 3.5.2024
10.40 – 11.40
Uhr
- Mütter Pilates**
Ab der 8. Woche nach der Geburt. Der Kurs ist ohne Babys.
Evangelisches Bildungswerk
Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de www.ebw-regensburg.de; Kurs ID: KU-BE-9CZ17G
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Fr., 3.5.2024
16 – 17.30 Uhr

Gehirnjogging im Stadtpark – Spaziergang mit Gedächtnistraining

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Treffpunkt – Stadtpark, Mariä-Schütz-Kirche*

Sa., 4.5.2024
14 – 18 Uhr

Einführung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str.47, 1. OG Raum 8*

Kurs 10 x
ab Mo., 6.5.2024
8.45 – 9.45 Uhr

Outdoorfitness für Frauen

*Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Treffpunkt: Parkplatz der Prüfeninger Schloßgaststätte*

Mi., 8.5.2024

Mädchen*treff – Kickboxen

*mit Julia Irmen (Kickboxweltmeisterin)
JUZ Guericke
Ort: JUZ Guericke, Guerickestraße 79d*

Kurs 4 x
ab Mi., 8.5.2024
18 – 20.30 Uhr

Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP

*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*

Workshop
Mi., 8.5.2024
18 – 21 Uhr

Stärke durch Präsenz! Mit mir ist zu rechnen.

*Business and Professional Women Germany Regensburg e.V.
Anmeldung: jenny.ausserstorfer@bpw-regensburg.de
Ort: Institut für systemische Supervision ISYS
Hermann-Köhl-Str. 2a, Eingang A*

Kurs 2 x
ab Mi., 8.5.2024
19.30 – 21.30 Uhr

Bereit fürs Baby?

*Der Bauch wächst und die Vorfreude auf dein Baby ist spürbar. Trotzdem hast du Fragen! EBW-Zentralveranstaltung
Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: online*

Mo., 6.5.2024
18 – 20.15 Uhr

Online: Überzeugen Sie mit Ihrem aussagekräftigen Bewerbungsschreiben!

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: online*

Sa., 11.5.2024
9.30 – 17 Uhr

Schreinern für Frauen

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Scheugässchen 1, Werkraum*

Sa., 11.5.2024
19 – 21.30 Uhr

Traumtänzer – Austanzen & Raum der Stille

*EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

Mo., 13.5.2024
18 – 20.15 Uhr

Online: Fallen Sie auf durch Ihren professionellen Lebenslauf!

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: online*

Mo., 13.5.2024
19 – 20.30 Uhr

Psychoanalyse im Gespräch: Psychoanalyse und Yoga

*EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Keine Anmeldung nötig! Kommen Sie gerne vorbei!
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

Mo., 13.5.2024
20 Uhr

Selbsthilfe bei Endometriose

*Vortrags- und Gesprächsabend, (Anm. bis Fr., 10.5.2024)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*

Di., 14.5.2024
15 Uhr

Vernissage „Metamorphosen – Eine heldenhafte Reise zu sich selbst“

Das defakto-Projekt Mütter in Szene Regensburg hat eine Gruppe von arbeitssuchenden oder sich in Elternzeit befindenden Frauen ein Jahr lang begleitet und sich mit ihnen auf den Weg begeben – beruflich, persönlich und künstlerisch. Dabei begaben sich die Frauen auf ihre eigene Heldinnenreise, begegneten sich künstlerisch immer wieder selbst, lernten ihre Stärken und Fähigkeiten aber auch Hindernisse und Hürden kennen – und alle wuchsen über sich hinaus und wurden schließlich zu ihrer eigenen Heldin. Eine kleine Auswahl der Werke sowie Portraitbilder, die bei dieser Reise entstanden sind, erwarten Sie bei der Ausstellung
*Karten-Reservierung: reservierungen@defakto.org,
www.defakto.org, Tel. (0234) 91792870
Ort: Kulturraum VOR DER GRIEB, Vor der Grieb 5*

Di., 14.5.2024
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Polizei

*Dialog für Betroffene, Angehörige und Profis
EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Keine Anmeldung nötig!
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

- Di., 14.5.2024
18.30 – 19.45 Uhr
**„Leinen los!“ –
Handlungsfähig der Zukunft entgegensteuern**
EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Di., 14.5.2024
19.30 – 20.30 Uhr
**Lern- und Verhaltensblockaden lösen
Evolutionspädagogik®**
EBW-Zentralveranstaltung
Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: online
- Mi., 15.5.2024
17 – 18.30 Uhr
Schwangeren-Treff
Offene Gesprächsrunde mit Hebamme Lena Bierschneider
Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Donum Vitae
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Mi., 15.5.2024
18.30 – 20 Uhr
**Von Glitzerprinzessinnen & Superhelden – unser
Umgang mit Rollenstereotypen im Familienalltag**
*Anmeldung: www.keb-regensburg-stadt.de oder
anmeldung@keb-regensburg-stadt.de*
Ort: Online-Bildungsplattform der KEB
- Mi., 15.5.2024
19.30 – 21.30 Uhr
**Selbstuntersuchung der Brust
mit der MammaCare-Methode**
Pro Familia, Anmeldung: (0941) 704455
Ort: pro familia, An der Schergengbreite 1
- Do., 16.5.2024
17.30 – 19.30 Uhr
Unverbissene Kiefererleichterungen
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Do., 16.5.2024
18 – 20 Uhr
**Krisen meistern – Resilienz:
mentale Abwehrkräfte stärken**
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str.47, 1. OG Raum 1
- Sa., 18.5.2024,
19 Uhr bis Mo.,
20.5.2024, 18 Uhr
Werkeinführungen im Rahmen der Tage Alter Musik
In Zusammenarbeit mit dem Institut für Musikwissenschaft
der Universität Regensburg (UR) gibt es zum Eröffnungs-
und Schlusskonzert Konzerteinführungen bei freiem Eintritt
EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

ab Di., 21.5.2024
13 Uhr

»Läuft bei uns.« – Ausstellung zum Internationalen Tag der Menstruationshygiene

Eröffnung. Von 13 bis 15 Uhr können Besucherinnen und Besucher an einer Buttonmaschine aktiv werden »Menstruations-Buttons« erstellen. (Siehe auch S. 6)
Arbeitskreis Mädchen und pro familia Regensburg in Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg*
Ort: Stadtbücherei am Haidplatz, 2. Stock

Kurs 8 x
ab Mi., 22.5.2024
18.40 – 19.40 Uhr

Outdoor Kurs – Fit durch die Schwangerschaft

ab der 12. Schwangerschaftswoche
Evangelisches Bildungswerk
Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Treffpunkt: Parkplatz am Westbad (rechts unter den Bäumen)

Di., 21.5.2024

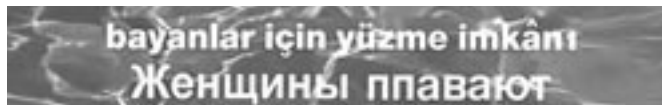
»Läuft bei uns.« – Ausstellung zum Internationalen Tag der Menstruationshygiene

An diesem Tag werden 50 Geschenktüten mit Menstruationsprodukten, Infos und einem Bastelset für Menstruationsarmbänder verschenkt. (Siehe auch S. 6)
Arbeitskreis Mädchen und pro familia Regensburg in Kooperation mit der Stadtbücherei Regensburg*
Ort: Stadtbücherei am Haidplatz, 2. Stock

Mi., 29.5.2024
17 – 18.30 Uhr

Schwangeren-Treff – Visionen für die Elternschaft

Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Donum Vitae
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2



Frauenschwimmen im Hallenbad

Jeden Donnerstag von 16.30 bis 18.30 Uhr ist das Hallenbad, Gabelsberger Straße, nur für Frauen geöffnet.

Ab 11 Uhr kann unter Tel. (0941) 601-2977 nachgefragt werden, ob weibliche Aufsichten arbeiten.

Juni 2024

Schwimmkurs für Frauen vom Büro für Chancengleichheit

8 Termine: 6.6., 13.6., 20.6., 27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7.2024

Für Frauen ab 16 Jahre. An jedem Termin finden zwei Kurse statt mit jeweils 10 Teilnehmerinnen im **Hallenbad** an der Gabelsberger Straße.

Anmeldungen ausschließlich über die VHS Regensburg: vhs-regensburg.de.

Kursgebühr: 40 € (mit Stadtpass 20 €). Bitte beachten: Der Eintritt zum Hallenbad muss zusätzlich vor Ort gezahlt werden (Tagesticket 4,60 €, 10er-Karte: 41,40 €; mit Stadtpass günstiger)



Kurs I46060

17.00 Uhr bis 17.45 Uhr



Kurs I46062

17.45 Uhr bis 18.30 Uhr

Kurs 6 x
ab Mo., 3.6.2024
17.30 – 18.30 Uhr

Waistline Ting

vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de

Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Str. 47, 1. OG, Gymnastikraum

Kurs 6 x
ab Mo., 3.6.2024
19.45 – 21 Uhr

Orientalischer Tanz

für Fortgeschrittene Erfahrung ab 7 Semester

vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de

Ort: Ballett-Podium, R.1, Puricellistr. 40, Untergeschoss

Kurs 10 x
ab Mo., 3.6.2024
20 – 21 Uhr

Rückbildungskurs

Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept

Ab der 6. Woche nach der Geburt

Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Herztöne e.V.

Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de; Kurs-ID: KU-BE-43SJPS

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 10 x
ab Di., 4.6.2024
9.15 – 10.15 Uhr

Rückbildungskurs

Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept

Ab der 6. Woche nach der Geburt

Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Herztöne e.V.

Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de; Kurs-ID: KU-BE-43SJPS

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 3 x
ab Di., 4.6.2024
17 – 20 Uhr

Endlich Ordnung im PC, Laptop und Tablet mit Windows

vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216 und online

Di., 4.6.2024
17.30 – 19 Uhr

de la lune – Mondkreis

Du hast Sehnsucht nach genug Zeit, gehaltvollen Worten und wohltuender Stille, Tanz und Bewegung, Inspiration, die nicht ermüdet. Komm in den Kreis! Kennenlernen der weiblichen Kraft im Kreis. Entspannung. Gemeinsam in die eigene Tiefe tauchen. Raum und Grenzen schenken. Lachen, weinen, tief-ernst und vollkommen leicht. Weiblicher*, bewertungsfreier, queer-freundlicher Safe Space. *Anm. u. Infos: bit.ly/leastreher*
Ort: Josef-Adler-Straße 6

Di., 4.6.2024
19 Uhr

Offene NetzWerkStatt

Netzwerkabend

Business and Professional Women Germany Regensburg e.V.

Anmeldung: kontakt@bpw-regensburg.de

Ort: Degginger, Wahlenstraße 17

Mi., 5.6.2024

Mädchen*treff

JUZ Guericke

Ort: JUZ Guericke, Guerickestraße 79d

Kurs 6 x
ab Mi., 5.6.2024
9 – 10.15 Uhr

Beckenbodenfitness in der Schwangerschaft

Empfohlen ab der 13. Woche bis zur Entbindung

Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Herztöne e.V.

Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de;

Mi., 5.6.2024
18 – 19.30 Uhr

Alle Zeit – Eine Frage von Macht und Freiheit

Lesung mit der Journalistin Teresa Bücken

ONLINE-Lesung mit moderiertem Austausch

Bildungswerk des KDFB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224

frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Ort: online

Mi., 5.6.2024
19.30 Uhr

Ihr Jahrhundert – Frauen erzählen Geschichte

in der Reihe „Starke Filme für starke Frauen“

Kooperation Regina Filmtheater und KEB

Ort: Regina Kino, Holzgartenstraße 22

Do., 6.6.2024
17.30 Uhr

Informationsabend zur schmerzarmen Geburt (PDA)

Kooperation Caritas-Krankenhaus St. Josef und KEB

Ort: Caritas-Krankenhaus St. Josef, Landshuter Straße 65,
Konferenzsaal im Verwaltungsgebäude

- Fr., 7.6.2024
17 – 21 Uhr
Krafritual – das innere Feuer entfachen und hüten
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 7.6.2024 –
So., 9.6.2024
Kleine Helden groß betreuen
Ein Fortbildungswochenende für KinderbetreuerInnen
Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.alleinerziehende-regensburg.de
Ort: Haus Johannisthal, Windischeschenbach
- Sa., 8.6.2024
10 – 16 Uhr
TaoTantra mit Herz und Sinnen
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 8.6.2024
14 – 18 Uhr
Schöner streiten!
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 8.6.2024
19 – 21.30 Uhr
Traumtänzer – Austanzen & Raum der Stille
EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Sa., 8.6.2024
9.30 – 16.30 Uhr
Auszeit für mich – Ruhe – Kraft – Erholung
Bildungswerk des KDFB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Haus Johannisthal, Windischeschenbach
- Di., 11.06.2024
18 – 20 Uhr
Mut tut gut! – Ermutigungs-Training
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2
- Kurs 2 x
ab Di., 11.6.2024
18 – 20 Uhr
**(So) Lebt es sich schön in der Rente?
Was Sie jetzt wissen sollten!**
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 1
- Mi., 12.6.2024
17 – 18.30 Uhr
Schwangeren-Treff – (Vorgeburtliche) Bindung
Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Donum Vitae
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mi., 12.6.2024
18 – 19.30 Uhr

Geschlechtersensible Medizin und gesunde Ernährung – Schlüssel zur Prävention – Vortragsabend



*In Kooperation: Gleichstellungsbeauftragte Stadt und
Landkreis Regensburg, Universitätsklinikum Regensburg,
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg*
Anmeldung: www.vhs-regensburger-land.de/p/gesund-und-aktiv/gesundheitskompetenz-erwerben-647-C-241-480014
Ort: Landratsamt Regensburg, Altmühlstraße 3, Raum 4.035
und online

Do., 13.6.2024
18 – 21 Uhr

Ihr beruflicher (Wieder-)Einstieg in 3 Schritten!

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 1

Do., 13.6.2024
19 Uhr

Moderierte Lesung mit Pfarrer Rainer Maria Schießler

*Bildungswerk des KDFB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
frauenbund@frauenbund-regensburg.de*
Ort: Amberger Congress Centrum (ACC)

Fr., 14.6.2024
17 – 19 Uhr

Brustgesundheit: mich gut fühlen...

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Sa., 15.6.2024
9.30 – 17 Uhr

Schreinerinnen für Frauen

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum

Sa., 15.6.2024
9.30 – 16 Uhr

Richtig antworten!

Optimal vorbereitet für das Bewerbungsgespräch

*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2

Sa., 15.6.2024
11 – 16.30 Uhr

Kraftorte entdecken – geführte Wanderung zur Wallfahrtskapelle Streicherröhren

*Bildungswerk des KDFB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
frauenbund@frauenbund-regensburg.de*
Treffpunkt: Pfarrheim Untertraubenbach, Cham

- So., 16.6.2024
14 – 15 Uhr
**Führung zur Ausstellung:
Renate Christin – Hier fühle ich mich wohl, hier bin ich**
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Kunst- und Gewerbeverein, Ludwigstraße 6*
- So., 16.6.2024
18.30 – 20 Uhr
In den Bergen findest du zu dir
Was können wir beim Wandern über Resilienz lernen?
*KEB, unterstützt von Bayern liest e.V. Anm.: www.keb-regensburg-stadt.de, anmeldung@keb-regensburg-stadt.de
Treffpunkt: Kirche Keilberg, St. Michael, Zur Hohen Linie 20*
- Kurs 7 x
ab Mi., 19.6.2024
17.15 – 18.15 Uhr
**So erreichen Sie Ihre Ziele!
Frauenfitness im Freien**
*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Gragasse 10 (Rückgebäude)*
- ab Di., 18.6.2024
17.30 – 21 Uhr
Effizientes Selbst- und Zeitmanagement
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2*
- Di., 18.6.2024
19 Uhr
**Nachhaltig Anlegen –
Investiere in die Welt, die du dir wünschst**
*BusinessFrauen im freien Beruf und Management (BFBM)
Anmeldung: kontakt@bfbm-regensburg.de
Ort: Hotel Goliath, Goliathstraße 10*
- Do., 20.6.2024
14 – 16.30 Uhr
**Nachhaltigkeit erleben – Exkursion
zum Nawareum in Straubing**
*Bildungswerk des KDfB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Nawareum, Straubing*
- Do., 20.6.2024
19 – 21 Uhr
Kräutergeschichten im Sommerwald
Sagen, Brauchtum und Wirkung rund um Heilkräuter
*Kooperation KEB und Walderlebniszentrum Sinzing
Anmeldung: www.keb-regensburg-stadt.de oder
anmeldung@keb-regensburg-stadt.de oder (0941) 597-2231
Ort: Walderlebniszentrum, Rieglinger Höhe 1, Sinzing*
- Kurs 5 x
ab Fr., 21.6.2024
9.15 – 10.30 Uhr
Pilates – fit nach der Schwangerschaft
Ab 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt
In diesem Kurs dürfen Babys und Kinder mitkommen.
*Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Herztöne e.V.
Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

- Kurs 5 x
Fr., 21.6.2024
10.40 – 11.40 Uhr
- Mütter Pilates**
Ab der 8. Woche nach der Geburt. Der Kurs ist ohne Babys.
Anm.: EBW, Tel. (0941) 59215-16 oder familienbildung@ebw-regensburg.de, ebw@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 21.6.2024,
18 Uhr bis So.,
23.6.2024, 13 Uhr
- Kraftquellen für Leib und Seele**
Bildungswerk des KDFB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224 frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Haus der Begegnung, Kloster Strahlfeld, Roding
- Sa., 22.6.2024
10 – 16 Uhr
- Selbstverteidigung für Frauen**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 26.6.2024
17 – 18.30 Uhr
- Schwangeren-Treff**
Selbstfürsorge in der Schwangerschaft und Elternzeit
Evangelisches Bildungswerk in Kooperation mit Donum Vitae
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 3 x
ab Do., 27.6.2024
17 – 20 Uhr
- Outlook effektiv nutzen**
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216 und online
- Sa., 29.6.2024
9.30 – 17 Uhr
- Schreinern für Frauen**
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Scheugässchen 1, Werkraum
- Sa., 29.6.2024
10 – 16 Uhr
- Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- So., 30.6.2024
14 – 15 Uhr
- Führung zur Ausstellung:
Renate Christin – Hier fühle ich mich wohl, hier bin ich**
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Kunst- und Gewerbeverein, Ludwigstraße 6
- So., 30.6.2024
16 – 18 Uhr
- Singen, summen, tönen ...**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Juli 2024

- Di., 2.7.2024
19 Uhr
Offene NetzWerkStatt
Netzwerkabend auf Englisch
Business and Professional Women Germany Regensburg e.V.
Anmeldung: kontakt@bpw-regensburg.de
Ort: Degginger, Wahlenstraße 17
- Mi., 3.7.2024
Mädchen*treff
JUZ Guericke
Ort: JUZ Guericke, Guerickestraße 79d
- Mi., 3.7.2024
18 – 21 Uhr
Wie gründe ich ein eigenes Unternehmen?
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)
- Do., 4.7.2024
19 – 21.30 Uhr
Lust auf Lust? Frauen für Frauen
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 5.7.2024
9 – 11 Uhr
Offenes Frauenfrühstück im Lernpunkt
Wir stärken Frauen! Wir laden Sie zum Frühstück in den Lernpunkt ein und Sie erfahren, welche Angebote von uns Ihren persönlichen Weg begleiten können: vom beruflichen Coaching bis hin zum Nachholen von Schulabschlüssen oder der Beratung zur Anerkennung von ausländischen Qualifikationen.

Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Str. 47, 1. OG, Lernpunkt

Die Anmeldung ist von Montag bis Donnerstag 14 – 18 Uhr und Freitag 14 – 17 Uhr unter Tel. (0941) 507-5433 oder lernpunkt@regensburg.de möglich. Das Angebot wird durch die Förderung des Fördervereins der Volkshochschule realisiert. Weitere Informationen unter vhs-regensburg.de:
Zusammen frühstücken – den Lernpunkt kennen lernen
- Mo., 8.7.2024
20 Uhr
Natürlich entspannt durch die Wechseljahre
Vortrags- und Gesprächsabend, (Anm. bis Fr., 5.7.2024)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

- Do., 11.7.2024
18.30 – 20 Uhr
Ohn-Mächtig im Notfall oder im Alter? Bleiben Sie Selbst-Bestimmt durch Patientenverfügung und Co!
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)
- Fr., 12.7.2024
13.30 – 16.30 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 12.7.2024,
18 Uhr bis Sa.,
13.7.2024, 16 Uhr
Schritt für Schritt – zur Ruhe kommen
*Bildungswerk des KDFB e.V., Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
frauenbund@frauenbund-regensburg.de*
Ort: Gästehaus St. Georg, Kloster Weltenburg, Kelheim
- Sa., 13.7.2024
19 – 21.30 Uhr
Traumtänzer – Austanzen & Raum der Stille
EBW-Zentralveranstaltung, www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 2 x
ab Di., 16.7.2024
16 – 20 Uhr
Hybrid: PowerPoint – gewusst wie!
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)
- Mi., 17.7.2024
19.30 – 21.30 Uhr
Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode
Pro Familia, Anmeldung: (0941) 704455
Ort: pro familia, An der Schergenbreite 1
- Fr., 19.7.2024
18 – 20.30 Uhr
Kräutersinnlichkeit im Sommer
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 20.7.2024
10 – 13 Uhr
Mein inneres Team – Ermutigungs-Werkstatt
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
- Sa., 20.7.2024
14 – 18 Uhr
Viel sprechen mit entspannter Stimme
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 20.7.2024
Ein Sommertag für die Seele – Oasentag für Frauen
*Fachstelle Frauenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.frauenseelsorge-regensburg.de*
Ort: Exerzitenhaus Cham

Beratung und ständige Angebote

■ Agentur für Arbeit

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Sonja Förg, Tel. (0941) 7808-413, regensburg.BCA@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de

Ansprechpartnerin zu folgenden Themen

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Familienphase
- Berufliche Orientierung
- Bewerbung und Jobsuche
- Mädchen in MINT-Berufen und Girls' Day
- Familienbewusste Personalpolitik

■ Antidiskriminierungsstelle der Stadt Regensburg

Büro für Chancengleichheit, Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg
Tel. (0941) 507-1143, antidiskriminierungsstelle@regensburg.de

- Wir beraten Sie vollkommen vertraulich, wenn Sie sich benachteiligt fühlen.
- Wir prüfen Ihre Ansprüche nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz.
- Wir vermitteln Unterstützungsmöglichkeiten.
- Wir verweisen an zuständige Anlaufstellen und Fachdienststellen.

■ Arbeitskreis Mädchen*

Michaela Schindler, Tel. (0941) 507-1556
ak-maedchen@regensburg.de, www.regensburg.de/maedchen

Der AK Mädchen* ist ein Zusammenschluss von Fachfrauen* und Organisationen, die mädchen*spezifische Angebote organisieren. Auf der Homepage findet frau u. a. einen Veranstaltungskalender.

■ Autonomes Frauenhaus Regensburg

Frauen helfen Frauen e.V.

Postfach 110204, 93015 Regensburg, Tel. (0941) 24000
info@frauenhaus-regensburg.de, www.frauenhaus-regensburg.de

- Zuflucht und Schutz für misshandelte und bedrohte Frauen und ihre Kinder

■ AWO Familienzentrum/Familienstützpunkt

Humboldtstraße 34, 93053 Regensburg, Tel: (0941) 6985754
luzgin@awo-ov-regensburg.de, www.awo-ov-regensburg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag individuell – wir haben von morgens früh bis spät abends offen

Unsere Angebote richten sich an alle, bieten für jeden etwas: für Kinder, Jugendliche, Väter, Mütter, Senioren, Alleinstehende. Wir sind bestrebt, Familien mit ihren Kindern Anregungen und Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zu geben, Treffpunkte zu ermöglichen und durch unsere Aktivitäten Unterstützung für die kreative Entwicklung der Kinder zu leisten. Wir möchten die Erziehungskompetenz der Eltern stärken.

■ Babysitter-Vermittlung

Babysitter-Vermittlung Prüfening/St. Bonifaz

Ausgebildete Babysitter für Prüfening und Umgebung

Info und Vermittlung:

Susanne Zölch, Tel. (0941) 32333 und Nelly Schambeck, Tel. (0941) 35364

Babysitter-Vermittlung Burgweinting

Private Babysitter für Burgweinting

Info und Vermittlung:

Stadtteilprojekt Burgweinting, Friedrich-Viehbacher-Allee 5

Tel. (0941) 507-1765 oder per E-Mail: stadtteilprojekt-bw@regensburg.de

Stadt Regensburg

Domplatz 3, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 507-7527

www.regensburg.de

■ Bayer. Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 59935910

Gruppe für Frauen mit Ängsten und Depressionen:

In einer geleiteten Gesprächsgruppe treffen sich die Gruppenteilnehmerinnen in 14-tägigem Rhythmus jeweils am Dienstag von 18 Uhr bis 20 Uhr.

■ Beratungsstelle für Essstörungen „waagnis“

Dienstag 9 – 13 Uhr

Mittwoch 9 – 13 Uhr

Donnerstag 14 – 17 Uhr

Die Beratungen sind kostenlos. Beratungstermin-Vereinbarung, Tel.: (0941) 5998606

■ Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen

Gumpelzhaimerstraße 8 a, 93049 Regensburg

Terminabsprache über Tel. (0941) 24000

- Beratung für gewaltbetroffene Frauen zu Trennung und Scheidung, zum Gewaltschutzgesetz

■ Beratungsstelle Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr

Hemauer Straße 8, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 585960

info@beratungsstelle-horizont.de

■ Beratung und Begegnung für Alleinerziehende und ihre Kinder Diakonisches Werk Regensburg e.V.

Beratungsstelle für alleinerziehende Mütter und Väter | MGW Kurberatung

Schottenstraße 6, 93047 Regensburg

Theresa Gröbner, Tel. (0941) 58524-11

alleinerziehendenberatung@dw-regensburg.de

- Beratung, Information, Unterstützung und Hilfe für Alleinerziehende
- Treffpunkte/Gruppen für Alleinerziehende (mit Kinderbetreuung)

■ Beratungszentrum St. Gabriel

Caritas-Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und junge Familien

Bruderwöhrdstr. 3, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 5021 530, (Fax (0941) 5021 539
regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 9-12 Uhr

Montag, Mittwoch, Donnerstag 13-16 Uhr, Dienstag 13-18 Uhr

Beratungen (mit vorheriger Terminvereinbarung) persönlich, telefonisch, online oder per Video möglich. Kostenlos, unabhängig von Weltanschauung, Nationalität oder Religionszugehörigkeit. Auf Wunsch auch anonym.

Wir beraten, begleiten und unterstützen:

- in allen Fragen vor, während und nach einer Schwangerschaft (bis zum 3. Lebensjahr des Kindes)
- informieren über alle gesetzlichen Ansprüche und Rechte, auch Elternzeit und Elterngeld
- stellen Anträge auf finanzielle Unterstützung bei Stiftungen und Fonds (z. B. Bay. Landesstiftung)
- im Schwangerschaftskonflikt (ohne Beratungsnachweis)
- vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen (auch mit Befund)
- beim Wunsch nach Vertraulicher Geburt
- alle Krisen- und Konfliktsituationen vor, während und nach einer Schwangerschaft
- Sexuelle Bildung für Menschen mit Migrationshintergrund
- CaRe for women: Beratung und Prävention für von FGM_C betroffene und bedrohte Mädchen und Frauen
- Mama oder Papa mit Behinderung – Beratung und Begleitung bei Kinderwunsch und Familiengründung für Menschen mit körperlichem Handicap oder chronischen Erkrankungen
- Aktuelle Vorträge und Kursangebote, auch englischsprachig bei fehlenden deutschen Sprachkenntnissen (z.B. Hebammensprechstunde, Geburtsvorbereitungskurse in Deutsch und englisch, Rückbildung, offene PEKiP-Gruppe usw.) siehe unter: www.caritas-regensburg.de

■ DONUM VITAE in Bayern e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Maximilianstraße 13, 93047 Regensburg

Tel. (0941) 595-6490, Fax (0941) 595-6499, regensburg@donum-vitae-bayern.de

www.regensburg.donum-vitae-bayern.de

Instagram: [donum_vitae_regensburg](https://www.instagram.com/donum_vitae_regensburg)

- Beratung und Begleitung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt bis zum dritten Lebensjahr des Kindes
- Unterstützung bei finanziellen Problemen
- Beratung im Schwangerschaftskonflikt
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Information über rechtliche Ansprüche und Hilfestellung bei Anträgen z. B. Elterngeld, Kindergeld ...
- Information zu Themen rund um körperliche Veränderungen während der Pubertät und Entwicklung
- Sexuelle Bildung mit Informationen und Austausch zu allen Themen rund um Sexualität wie beispielsweise Fruchtbarkeit, Verhütung, geschlechtliche Identität, sexuelle Orientierung, Partnerschaft oder Umgang mit Grenzen u.v.m.
- Begleitung für Frauen und Paare bei unerfülltem Kinderwunsch
- Beratung und Begleitung bei anonymer (Moses Projekt) und vertraulicher Geburt
- Begleitung bei Trauer und Verlust während der Schwangerschaft oder nach Geburt

Montag 8 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr

Dienstag 8 – 12 Uhr und 13 – 17 Uhr

Mittwoch 8 – 12 Uhr und 13 – 16 Uhr

Donnerstag 13 – 19 Uhr

Freitag 8 – 12 Uhr und 13 – 15 Uhr

Angebote:

- Mehrlingselterntreff
- Schwangerentreff
- Babytreff
- Spielgruppe für Klient:innen ab 1 Jahr
- Ankommen: Bindung zu ihrem Kind mit Begleitung einer Hebamme
- Trauergruppe

■ EJSa-Familienzentrum/Familienstützpunkt

Evang. Jugendsozialarbeit, Hemauerstraße 20 a, 93047 Regensburg
Tel. (0941) 58612155, familienzentrum@ejsa-regensburg.de, www.ejsa-regensburg.de

- Beratung und Unterstützung rund um das Thema Familie
- Offenes Familiencafé
 - Montag 9 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr (Standort: Guerickestraße 79d)
 - Mittwoch 9 – 12 Uhr (Standort: Guerickestraße 79d)
 - Donnerstag 9 – 12 Uhr (Standort: Hemauerstraße 20a)
- Sprachförderung Deutsch für Frauen mit Kinderbetreuung
 - Donnerstag 10 – 11.30 Uhr (Standort: Hemauerstraße 20a)
- Sportangebote für Frauen
- Interkulturelles Familienfrühstück (Termine s. Website)
- Innenspielplatz (Termine s. Website)

Mehr Informationen unter www.ejsa-regensburg.de,
Facebook ejsa Regensburg oder Instagram ejsa_regensburg

■ Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 59215-0, Fax (0941) 59215-23
ebw@ebw-regensburg.de, www.ebw-regensburg.de

Angebote von Frauen für Frauen sind regelmäßiger Bestandteil des Programms des Evangelischen Bildungswerkes Regensburg e. V. Zum Beispiel:

- Kurse von Frauen für Frauen, um sie selbstbewusst, kompetent und urteilsfähig zu machen
- Diskussionen und Vorträge zu Themen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden von Frauen betreffen
- Spirituelle Angebote von Frauen für Frauen
- Begegnungscafé

■ Fachstelle Frauenseelsorge | Bistum Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Elisabeth Rembeck, Tel. (0941) 597-2243 oder -2226
elisabeth.rembeck@bistum-regensburg.de
www.frauenseelsorge-regensburg.de

Egal, jung oder alt, Singlefrau oder Partnerin, weit weg oder nah dran an der Kirche
– bei der Frauenseelsorge sind alle willkommen:

- Raum für Gespräch & Begleitung
- Seminarangebote von Frauen für Frauen
- Literatur & Materialien zu Frauenspiritualität und christlicher Frauentradition

■ Fachstelle für Alleinerziehende | Bischöfliches Ordinariat Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Franziska Büchl, alleinerziehende@bistum-regensburg.de, Tel.: (0941) 597-2243

Gruppen tun gut!

Wer alleine erzieht, braucht ein gut funktionierendes Kontaktnetz. Gesprächskreise, Treffpunkte, Seminare, Ferienfreizeiten und Beratungsmöglichkeiten informieren und sollen die Möglichkeit bieten, andere Ein-Eltern-Familien kennen zu lernen.

- Erfahrungen auszutauschen
- Von Hilfsangeboten zu erfahren
- Kontakte zu ermöglichen
- Daran zu arbeiten, dass Alleinerziehende mehr Anerkennung in der Gemeinde und in der Öffentlichkeit erhalten

Die Treffpunkte sind jeweils in einer Pfarrei angesiedelt und arbeiten selbständig.
Wenn Sie Interesse an einer Gruppe haben, rufen Sie doch an!

■ Familienstützpunkt Familienwerkstatt e. V.

St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 46523934
familienstuetzpunkt@familienwerkstatt-regensburg.de
Jenny Außersdorfer, Kirsten Luther

- Offene systemische Beratung
- Informatives Elternfrühstück
- Freizeitpädagogische Angebote
- Soziale Kompetenz-Training
- Elterntaining für Alleinerziehende
- Gruppe für Trennungsgroßeltern
- BASE Babywatching – Empathieschulung

■ Familienzentrum beim Ostentor – BWH

Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 58685-25
familienzentrum@kjf-regensburg.de, www.familienzentrum-kjf.de

Montag 9.00 – 12.00 Uhr Büro | Angebote bitte anfragen
Dienstag/Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr Kinderpark (Kinderbetreuung ab ca. 1 Jahr)
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr Offener Treff

Gruppen und Kurse für Eltern, Großeltern, Kinder/Enkelkinder:

- Montagstreff rund um den Kochtopf
- Gesprächskreise in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatungsstelle
- Kochen/Backen mit dem Frauentreff „Lebenswirklichkeit in Bayern“
- Russ. Sprachförderkurse für Kinder
- „Batolata“-Tsch. Mutter-Kind-Gruppen
- Musikgarten

■ Familienzentrum/Familienstützpunkt Burgweinting: Herztöne e.V.

Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de

- Hebammensprechstunde, Beratung in der Schwangerschaft
- Stillberatung, Offene Stillgruppen, Babymassage, kostenlose Säuglingsberatung, Vorträge
- Offener Babytreff, PEKIP, Eltern-Kind-Turnen, Fitness-Kurse für Mütter mit ihren Kindern/Babys
- Eltern-Kind-Gruppen (ab 1 Jahr), Musikgarten, Montessori-Gruppe, Kinderbetreuung
- Erste Hilfe und Homöopathie, Ernährung im 1. Lebensjahr und gesunde Kleinkindküche
- Familiencafé: Montag bis Freitag von 9.30 bis 11.30 Uhr, Montag und Mittwoch offene Kinderspiele-Welt während der Cafézeit

■ Familienzentrum/Familienstützpunkt/Familienbildungsstätte des EBW

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 59215-19
familienbildung@ebw-regensburg.de, www.ebw-regensburg.de

- Gesundheitskurse/-Vorträge für Frauen mit und ohne Kinder
- Schwangeren-Treff für werdende Mütter
- Breites Kursangebot für Mütter mit Kindern: PEKIP, Babymassage, FenKid, Babytreff, Eltern-Kind-Gruppen, Musikgarten u.v.m.
- wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt
- Familiencafé (Mo 9.30 – 11.30 Uhr, Di und Do 14.30 – 16.30 Uhr)
- Unser Instagram Account mit Infos zu Veranstaltungen und Familienthemen: www.instagram.com/ebw_familienbildung

■ Familienzentrum Kumpfmühl Familienstützpunkt der Familienwerkstatt e.V.

St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 46523934
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de, Marina Lang

- Offene KreativWerkstatt (Mehrgenerationenprojekt)
mit monatlich wechselnden besonderen Angeboten (Do 14.30 – 16.30 Uhr)
- Offener Babytreff (Di 9.00 – 11.00 Uhr)
- Ferienprogramm
- Lebensberatung, Elternkompetenzkurse
- Juristische Beratung
- Kostengünstige freizeitpädagogische Angebote
- Stadtteilorientierte Veranstaltungen und Feste
(Fasching, Sommerfest, Weihnachtsmarkt)
- Unser Instagram Account mit Infos zu Veranstaltungen und Themen rund um
Familie und Kinder: www.instagram.com/familienzentrum_kumpfmuehl/?hl=de

■ Frauengesundheitszentrum e. V.

Grasgasse 10 (Rückgebäude), 93047 Regensburg, Tel. (0941) 81644
Fax (0941) 893473, fgz-regensburg@gmx.de, www.fgz-regensburg.de

Montag	18 – 20 Uhr
Mittwoch	13 – 15 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr

Beratung zu:

- Brustgesundheit, Menstruation, HPV-Impfung, Wechseljahre,
Gynäkologische Probleme, Blaseninfektionen
- Sexualität, hormonfreie Verhütung, Diaphragma-Anpassung
- Ängsten, Depressionen, Krisensituationen, Psychotherapieberatung

Angebote:

- Kurse • Vorträge • Selbsthilfegruppen
- Frauenärztinnen-Infos • Gesundheitsbibliothek

Unser aktuelles Programm finden Sie unter
www.fgz-regensburg.de oder auf unserer Facebook-Seite!

■ Frauennotruf Regensburg e.V.

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen

Alte Manggasse 1, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 24171

frauennotruf-regensburg@r-kom.net, www.frauennotruf-regensburg.de

Bürozeiten: Mo, Di und Mi 10 – 16 Uhr, Do 14 – 20 Uhr, Fr 10 – 15 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Beratung – Information – Selbsthilfe – Prävention

- telefonische oder persönliche Beratungsgespräche; E-Mail-Beratung
Wir beraten anonym, vertraulich und kostenfrei!
- Begleitung zu Behörden und Ämtern, z. B. bei Anzeigeerstattung, Gerichtsverhandlung
- Unterstützung bei der Suche nach einer Therapeutin, Rechtsanwältin
- Selbsthilfegruppen für Betroffene sexueller Gewalt
- Fortbildungs- und Informationsangebote auf Anfrage,
z. B. Vorträge, Seminare

■ Frauentreff – „Lebenswirklichkeit in Bayern“

Telefon: (0941) 58685-26, lebenswirklichkeitbayern@kjf-regensburg.de

- Treffen für Frauen mit Migrationshintergrund und ihre Kinder
- Treffen zu unterschiedlichen Themen, Austausch, Kochen, Basteln, Bewegung
- Aktuelle Termine unter www.kjf-regensburg.de
- Träger: Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.
- Förderung: Bayerisches Staatministerium des Innern, für Sport und Integration

■ Frauen- und Kinderschutzhaus

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Regensburg

Postfach 11 02 43, 93015 Regensburg

Tel. (0941) 562400 (Tag und Nacht erreichbar!), Fax (0941) 5999389

- Zuflucht und Schutz für misshandelte und bedrohte Frauen und ihre Kinder

■ Johanniter-Familientreff Nord

Taunusstraße 5, 93057 Regensburg, Tel. (0941) 6001266
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de
www.johanniter.de/familientreff-regensburg-nord

Bürozeiten: Mo. bis Do. von 9 bis 13 Uhr

Offener Stadtteiltreff für Familien im Stadtnorden:

- Offenes Café mit Spielangeboten:
Dienstag und Donnerstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Kurse, Freizeiten, Gesprächskreise, Vorträge (siehe aktuelles Programm)
- Individuelle Hilfen und Beratung in schwierigen Lebenslagen

■ Johanniter-Familienzentrum Königswiesen

Dr.-Gessler-Straße 22, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 948713
familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de
www.johanniter.de/familienzentrum-koenigswiesen

Öffnungszeiten:

Montag 9 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr

Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 9 – 12 Uhr

- Offenes Familien Café:
Montag 9 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr
Mittwoch und Freitag 9 – 12 Uhr
- Eltern-Kind-Gruppen, Babytreff, Frühstücksrunden,
Gymnastik für Mütter, Frauentreff für Migrantinnen

■ Jugend- und Familienzentrum KONTRAST

Vilshofener Straße 14, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 280959-83 und 280959-84
Fax: (0941) 280959-85, jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Das Jugend- und Familienzentrum ist ein Ort der persönlichen Entfaltung und der kulturellen, konfessionellen und altersspezifischen Vielfalt.

Wir bieten:

- Aufenthaltsraum mit Bühne und täglichem Cafébetrieb
- Wickelstation, Eltern-Kind-Raum
- Kletterwand, Bewegungsraum
- Werk-, Computer- und Musikräume
- Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen, Mädchen- und Frauenangebote und diverse weitere Angebote in sportlichen und musisch-kreativen Bereichen

■ Jugendzentrum Arena

Unterislinger Weg 2, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-1558, Fax (0941) 507-5558
lang.elisabeth@regensburg.de, www.regensburg.de/arena

Jeden Mittwoch von 15.30 – 18 Uhr ist das Jugendzentrum nur für Mädchen und junge Frauen geöffnet. Während dieser Zeit kann das gesamte Angebot des Jugendzentrums genutzt werden.

Zum Beispiel:

- Billard & Kicker spielen
- Musik hören
- Tanzen
- Schlagzeug & Klavier spielen
- Kochen & Backen
- Klettern u.v.m.

■ Katholische Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V. Abteilung FAMILIENBILDUNG UND M.E.H.R.

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 597-2253
familienbildung.und.mehr@keb-regensburg-stadt.de
www.keb-regensburg-stadt.de
www.facebook.com/keb.familienbildung.und.mehr

- Laufende Eltern-Kind-Gruppen – einsteigen jederzeit möglich
- Eltern-Kind-Gruppen unter Berücksichtigung der Pädagogik Maria Montessoris
- Hormon-Yoga für die Wechseljahre
- Hata-Yoga für Schwangere

■ Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Regensburg – KDFB

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 597-2224
frauenbund@frauenbund-regensburg.de, www.frauenbund-regensburg.de

Wir sind

- gesellschaftspolitisch engagiert, arbeiten überparteilich und vertreten die Interessen von Frauen in Kirche, Gesellschaft und Politik
- ein Bildungsverband, in dem Frauen jeden Alters, in unterschiedlichen Lebenssituationen, mit verschiedenen Interessen Platz haben
- eine große Gemeinschaft mit Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 15.30 Uhr
Freitag 8.30 – 12.00 Uhr

■ KISS Regensburg – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 599388-610

Fax (0941) 599388-666, kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

www.kiss-regensburg.de

www.facebook.com/SelbsthilfeRegensburg/

Instagram: [kiss_regensburg](https://www.instagram.com/kiss_regensburg)

Sprechzeiten:

Montag bis Mittwoch 9 – 13 Uhr und Donnerstag 16 – 19 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

KISS berät Frauen, die auf der Suche nach einer Frauengruppe oder frauenspezifischen Selbsthilfethemen sind und unterstützt Frauen, die selbst eine eigene Gruppe gründen möchten. Im jährlich erscheinenden KISS-Verzeichnis finden interessierte Frauen sowohl Informationen zu bereits bestehenden Gesundheitsselbsthilfegruppen und sozialen Selbsthilfegruppen als auch einen Überblick über gemeinnützige Fraueninitiativen in der Region.

Selbstorganisierte Frauengruppen – Selbsthilfegruppen für Frauen:

- Endpowerment – Frauen mit Endometriose
- Selbsterfahrungsgruppe der Frauenkraft
- Regenbogen-Mamas
- Bi-Gruppe Regensburg
- Let's talk about the 50ies
- Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrungen
- Lebenslust – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs in Regensburg
- Pink Padler – Padeln gegen Brustkrebs

■ La Leche Liga Deutschland e.V.

Ortsgruppe Beratzhausen

Peggy Drechsel, peggy.drechsel@lalecheliga.de, Tel. (09493) 9599794

■ PRO FAMILIA Regensburg e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

An der Schergenbreite 1, 93059 Regensburg, Tel. (0941) 704455, Fax (0941) 704690
regensburg@profamilia.de, www.profamilia-regensburg.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Vermittlung von finanziellen Hilfen, vorgeburtlichen Untersuchungen und zur vertraulichen Geburt. Schwangerenkonfliktberatung mit Beratungsbescheinigung, Paarberatung für Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr, Beratung zu Sexualität, Verhütung, sexueller Orientierung, geschlechtlicher Identität, bei unerfülltem Kinderwunsch, zu Sexualität und Behinderung. Sexuelle Bildung in Schulen und Einrichtungen.

Telefonzeiten: Montag und Freitag 9 – 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr
Mittwoch 15 – 18 Uhr

Beratungen können vor Ort, telefonisch oder per Video stattfinden.

Wir beraten kostenlos, weltanschaulich neutral, vertraulich und auf Wunsch anonym.

■ Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ

Familienstützpunkt mit Spielstube | Sozialdienst katholischer Frauen

Weinweg 31 (Bischof-Manfred-Müller-Schule), 93049 Regensburg
Tel. (0941) 3078756-4, Mobil (0178) 8662110, Fax (0941) 3078756-6
familienzentrum@rekiz-regensburg.de, www.rekiz-regensburg.de

- Mittwochs und freitags 9 – 11.30 Uhr: **Babygruppe**
Hier treffen sich Mamas zum ratschen, stillen und frühstücken. Es ist ein offenes Treffen ohne Kursgebühr, ohne Anmeldung und ihr könnt spontan teilnehmen. Zur Absprache unter den Mamas gibt es eine Whatsappgruppe, wer wann kommen mag. Außerdem gibt es auch Fachfrauen-Infos für Mütter mit Baby, wir laden auf euren Wunsch Referentinnen ein zum Thema Stillen, Tragen, Beikost und es gibt eine tolle Online-Reihe ab September.
- Mittwochs 12 – 17 Uhr: **Offener Spiele-Treff, Familiencafe mit Bastelstation und Spielplatz drinnen und draußen** für 0-5 Jährige (außer in den Schulferien)
<https://www.rekiz-regensburg.de/familien-zentrum/offener-treff/>
- Donnerstags 9 – 14 Uhr: **Baby- und Kleinkindfrühstück** im Offenen Treff
- **Papa-Kind-Treff** montags und samstags 9 – 12 Uhr
- **Frauenoutdoor-Fitnesskurs** montags 8.45 – 9.45 Uhr (10 Treffen, 50 €)
- **Pilates für Frauen** am Obermünsterplatz: vierzehntägig am Sonntag
zwei Treffen monatlich (30 €/ Monat): nächste Termine: 5.11., 19.11., 3.12.2023

Alle unsere aktuellen Kurse findet ihr in unserem Kurskalender:
<https://www.rekiz-regensburg.de/familien-zentrum/kurskalender>

■ **Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

Staatliches Landratsamt Regensburg

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg, Tel. (0941) 4009-755, -732, -193

Fax (0941) 4009-764, schwangerenberatung@lra-regensburg.de

- Beratung bei allen Fragen im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft
- Beratung bei Schwangerschaftskonflikten mit Beratungsnachweis gem. § 219 StGB
- Vermittlung von Zuschüssen aus der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“
- Beratung vor, während und nach pränataler Diagnostik
- Beratung über Empfängnisverhütung

Termine nach telefonischer Vereinbarung!

■ **Stadtteilprojekte**

Stadtteilprojekt Burgweinting

Friedrich-Viehbacher-Allee 5, 93055 Regensburg

Tel. (0941) 507-1765, stadtteilprojekt-bw@regensburg.de

Stadtteilprojekt Süd

Lore-Kullmer-Straße 161, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-95153

stadtteilprojekt-sued@regensburg.de

Stadtteilprojekt Nord

Ostpreußenstraße 3, 93057 Regensburg

Tel. (0941) 4645943, stadtteilprojekt-nord@regensburg.de

Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Josef-Straße 21, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 28095967

Guerickestraße 79d, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-95155

stadtteilprojekt-ost@regensburg.de

Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 507-7740 und 507-7741

stadtteilprojekt-west@regensburg.de

Stadtteilprojekt Hohes Kreuz – Ostenviertel

Vilshofener Straße 14, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 507-7750

stadtteilprojekt-hoheskreuz@regensburg.de

■ Solwodi Regensburg – SOLidarity with WOMen in Distress

Obermünsterstraße 10, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 89966547
regensburg@solwodi.de, www.solwodi.de

Solwodi bietet Beratung und Betreuung für ausländische Frauen in Notsituationen (unabhängig, überkonfessionell, kostenlos und anonym).

Schwerpunkte: Hilfe für Frauen die Opfer sind von

- Zwangsprostitution und Menschenhandel
- Zwangsverheiratung und Bedrohung von „Ehrenmord“
- Heiratsvermittlung und Sextourismus
- Genitalverstümmelung
- Aufenthalts- und Integrationsprobleme
- Gewalt und Probleme in Ehe und Partnerschaft

Das Angebot von Solwodi umfasst im Weiteren anonyme Unterbringung sowie Rückkehrhilfen ins Heimatland.

■ Terre des Femmes – Städtegruppe Regensburg

Regina Hellwig-Schmid

Informationen über aktuelle Treffen:
regensburg@frauenrechte.de oder Telefon (0941) 55133

■ Verband für Popkultur in Bayern e. V.

Marion Schmid c/o Bayerische Musikakademie Schloss Alteglofsheim
Am Schlosshof 1, 93087 Alteglofsheim

■ Volkshochschule der Stadt Regensburg

Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 507-2433
service.vhs@regensburg.de, www.vhs-regensburg.de
Folgt uns auf Instagram und Facebook

- kostenfreie Beratung zu beruflicher Orientierung und Bewerbung sowie (Deutsch-)Sprachkursen
- kostenfreie Beratung und Kurse zur berufsbegleitenden Erlangung eines Schulabschlusses (Quali oder M10)
- regelmäßige Kursangebote zu Gesundheitsbildung und Selbststärkung sowie beruflicher Fortbildung und Bewerbungsthemen



Häusliche Gewalt

Beratung und Hilfe für Frauen

- ❖ **0941 24171 | Frauennotruf Regensburg e.V.**
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
Bürozeiten: Mo, Di, Mi 10 – 14 Uhr, Do 14 – 20 Uhr | Beratung nach Vereinbarung
- ❖ **110 | Notruf der Polizei**
- ❖ **0941 506-1333 | Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer**
Polizeipräsidium Opf. (während der Dienstzeiten)
- ❖ **0941 24000 | Autonomes Frauenhaus**
Frauen helfen Frauen e.V.
- ❖ **0941 562400 | Frauen- und Kinderschutzhaus für misshandelte Frauen und ihre Kinder**
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.



STADT
REGENSBURG



Regensburger Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
c/o Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle
Telefon 0941 507-1142