

Vorankündigung zum Internationalen Frauentag 2012

„Der März ist eine Frau“

Veranstaltungsreihe Beratungsstelle Frau und Beruf - Regionalzentrum Regensburg, Gleichstellungsstelle Landkreis Regensburg, Beauftragte für Chancengleichheit Agentur für Arbeit, Beratungsstelle für Alleinerziehende der Diakonie

Frühlingsgefühle – Frauen starten durch im Beruf - Telefonaktion

10.00 - 14.00 Uhr, Mittelbayerische Zeitung
Infos: Frau und Beruf - Regionalzentrum Regensburg, Tel. 507-4430, in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit, Gleichstellungsstelle Landkreis Regensburg, Tel. 4009-358, VHS für den Landkreis Regensburg, Beratungsstelle für Alleinerziehende der Diakonie

Ausstellungseröffnung:

„Mehr Stolz ihr Frauen! – Weibliche Persönlichkeiten“

19.00 Uhr, BIC im KÖWE, Bücherei
Infos: Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg, Tel. 507-4430

Workshop: „Zurück in den Beruf“ – Planen Sie Ihren Wiedereinstieg

in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Regensburg
14.03.2011, 9.00 – 11.00 Uhr, BIC im KÖWE
Infos: Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg, Tel. 507-4430

Frauen leben länger – aber wovon?

23.03.2012, 9.00 – 11.00 Uhr, BiZ
Infos: Agentur für Arbeit, Tel. 7808-399

Praxistag Bewerbung und berufliches Coaching

24.03.2012, 10.00 – 17.00 Uhr, BIC im KÖWE
Infos: Frau und Beruf - Regionalzentrum Regensburg, Tel. 507-4430

Frauen Lunch „Sekt oder Selters“

08.03.2012, 12.00 Uhr, Leeren Beutel, Bertoldstr. 9
Infos: Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg, Tel. 507-1140

Frauen in der Arbeitswelt - Buchpräsentation der IG Metall Frauen

08.03.2012, 17.30 Uhr, Gloria, Simadergasse
Infos: IG Metall Frauen Regensburg, Tel. 6 03 96 27



Frauen- und Mädchenterminkalender



Januar - März 2012

Mein persönlicher Frauenkalender

jeden Mo. 10.00 - 12.00 Uhr
Interkultureller Frauen-Frühstückstreff

Do. 12.01.2012
Start Fit ab 50 für Damen

Fr. 10.02./Sa. 11.02.2012
Selbstverteidigungskurs: Starke Mütter! Starke Töchter!

Do. Frauenschwimmen im Hallenbad

Do. 08.03.2012
Frauen-Lunch, Telefonaktion, Ausstellungseröffnung,
Buchpräsentation Gloria

Impressum:
Herausgeberin: Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Minoritenweg
8 – 10, 93047 Regensburg
Satz und Layout: Gleichstellungsstelle
Druck: Hausdruckerei
Auflage: Januar 2012, 800 Stück

Januar 2012

Anmeldung und Information über Inhalte, Kosten etc. direkt unter den angegebenen Telefonnummern!

jeden Montag
10.00 – 12.00 Uhr

Interkultureller Frühstückstreff für Frauen aus allen Ländern

EJSA-Familienzentrum, Hemauerstr. 20 a, Tel. 5 70 68

Kurs 8 x je Di.
ab 10.01.2012
18.00 – 19.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung für Mädchen von 12 – 16 Jahren

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Di. 10.01.2012
19.00 – 21.00 Uhr

„Geben Sie sich in erfahrene Hände – Ihre eigenen!“ Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode

pro familia Regensburg e. V., An der Schergenbreite 1
Tel. 0941/70 44 55
Nur mit telefonischer Voranmeldung!

Kurs je Di.
ab 10.01.2012
18.00 – 19.30 Uhr

Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: telefonisch zu erfragen unter EBW, Tel. 592 – 150

Kurs 6 x je Di.
ab 10.01.2012
16.30 – 18.00 Uhr

Rückbildungsgymnastik

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: telefonisch zu erfragen unter EBW, Tel. 592 – 150

Kurs 6 x je Die.
ab 10.01.2012
19.30 – 21.00 Uhr

Schreibwerkstatt – für Frauen

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: EBW, Am Ölberg 2
Anmeldung: Tel. 592 – 150

Kurs 11 x je Mi.
ab 11.01.2012
8.30 – 10.00 Uhr
10.15 – 11.45 Uhr

Hatha-Yoga nach B.K.S. Iyengar

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Kurs 8 x je Mi.
ab 11.01.2012
17.45 – 19.15 Uhr

Hatha-Yoga für Schwangere

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM, Tel. 592 – 150
Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Tel. 597 – 22 53
Ort: Diözesanzentrum, Obermünsterplatz 7, Raum 105

Kurs 10 x je Mi.
ab 11.01.2012
8.30 – 9.30 Uhr
9.30 – 10.30 Uhr

Damengymnastik am Vormittag

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter

Kurs 10 x je Do.
ab 12.01.2012
8.30 – 9.30 Uhr
9.30 – 10.30 Uhr

Damengymnastik mit Musik / Fit in's Wochenende

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter Tel. 597 – 22 53

Kurs 10 x je Do.
ab 12.01.2012
14.00 – 15.30 Uhr

Fit ab 50 für Damen

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter Tel. 597 – 22 53

Kurs 8 x je Do.
ab 12.01.2012
19.30 – 21.00 Uhr

Beckenbodengymnastik

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter Tel. 597 – 22 53

Kurs 6 x je Fr.
ab 13.01.2012
09.30 – 11.00 Uhr

Pilates – Fit nach der Schwangerschaft

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: EBW, Am Ölberg 2
Anmeldung: Tel. 592 – 150

Fr. 13.01. –
So. 15.01.2012
18.00 Uhr

Gott hat ein Wort für dich

Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Haus Werdenfels, Nittendorf/Eichhofen
Anmeldung unter 597 – 22 24

Kurs je 10 x je Fr.
ab 13.01.2012
9.30 – 11.00 Uhr

Balance der Hormone – Yogakurs

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Kurs 10 x je Di.
ab 13.01.2012
18.00 – 19.30 Uhr
19.45 – 21.15 Uhr

Iyengar-Yoga

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Fr. 13.01.2012
19.30 – 21.30 Uhr

IT-Netz Regensburg – Ideen für IT Frauen

Frau und Beruf Regionalzentrum Regensburg
Kontakt: info@it-netz-regensburg.de

Seminar
Sa. 14.01.2012
14.00 – 18.00 Uhr

„Hitzewallungen und Co.“

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: KEB, Obermünsterzentrum, Obermünsterplatz 7
Anmeldung: über KEB, Tel. 597 – 22 53

Sa. 14.01.2012
10.00 – 13.00 Uhr

Alleinerziehendentreff in St. Matthäus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Gemeinderaum St. Matthäus, Graf-Spee-Str. 2
Tel. 59 81 48

Mo. 16.01.2012
9.30 – 12.00 Uhr

Religiöser Gesprächskreis für Frauen

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter Tel. 597 – 22 53

Vortrag
Mo. 16.01.2012
20.00 Uhr

Die Patientenverfügung

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Di. 17.01.2012
19.00 Uhr

Genussvoller Start ins neue Jahr – Business-Küche leicht gemacht

B.F.B.M. Regionalgruppe Regensburg
Ort: Kochstudio Rosenberger in Regensburg
Anmeldung unter Tel. 2 96 68 66

Di. 17.01.2012
18.00 – 21.00 Uhr

Tue Gutes und rede darüber

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Di. 17.01.2012
19.30 Uhr

Magnesium – Wissenswertes für die Praxis

Deutscher Ärztinnenbund
Ort: Cafeteria im Evang. Krankenhaus, Emmeramsplatz
Info unter Tel. 09444-88187 oder c.beis@online.de

Kurs 6 x je Mi.
ab 18.01.2012
19.45 – 21.15 Uhr

Hormonyoga für die Wechseljahre

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM

Ort: KEB, Diözesanzentrum, Obermünsterplatz 7, Raum
105

Anmeldung: Tel. 592 – 150

Do. 19.01.2012
19.00 – 21.00 Uhr

Lach-Yoga – eine ganzheitliche Methode

Frau und Beruf Regionalzentrum Regensburg und
frauen.online.netzwerk

Ort: BIC im KÖWE

Anmeldung und Infos über Tel. 90 08 78 oder 507-4430

Do. 19.01.2012

Bewerbungswerkstatt

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,

Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47

Anmeldung unter Tel. 507-4430

Fr. 20.01. und
Sa. 21.01.2012

Körperorientierte Selbsterfahrung bei Esstörungen

FrauenGesundheitsZentrum

Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44

Telefonische Anmeldung erforderlich

Fr. 20.01. –
So. 22.01.2012

Getragen von Gottes Kraft

Referat Frauenseelsorge der Diözese Regensburg,

Veranstalterin: Arbeitsstelle Frauenseelsorge,

Tel. 597 – 2243

Ort: Kloster Weltenburg, Kelheim

Sa. 21.01.2012
15.00 – 17.00 Uhr

Alleinerziehendentreff in St. Markus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff

Ort: Gemeindehaus in St. Markus, Killermannstr. 58 a,

Tel. 0175/3 62 19 32

Sa. 21.01.2012
10.00 – 16.00 Uhr

Werbung und Öffentlichkeitsarbeit für Gründerinnen

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,

Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47

Anmeldung unter Tel. 507-4435

Sa. 21.01.2012
9.30 – 17.30 Uhr

Schreibraum für Frauen

FrauenGesundheitsZentrum

Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44

Telefonische Anmeldung erforderlich

Mo. 23.01.2012
18.30 – 21.00 Uhr

Gründerinnen-Netz: Offenes Netzwerktreffen – Plattform für Ihr Angebot

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435

Vortrag
Mo. 23.01.2012
20.00 Uhr

Adipositas XXL – eine Herausforderung

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung bis 20.01. erforderlich

Fr. 27.01. –
So. 29.01.2012
15.00 Uhr

Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund!

Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Exerzitienhaus „Maria Hilf“, Cham
Anmeldung unter 597 – 22 24

Fr. 27.01.2012
13.00 Uhr

Frauen-Business-Lunch

BPW Club Regensburg e.V.
Ort: Roter Hahn, Regensburg
Anmeldung: karin.schnappauf@bpw-regensburg.de

Sa. 28.01.2012
10.00 – 19.00 Uhr

Stimme entfalten

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Sa. 28.01.2012
15.00 – 17.00 Uhr

Alleinerziehendentreff Altstadt im Mehrgenerationenhaus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29,
Tel. 5 85 24-22 oder 5 99 93 74

Sa. 28.01.2012
10.00 – 16.00 Uhr

Der Geschäftsplan: Pflicht, keine Kür!

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435

Sa. 28.01.2012
10.00 – 17.00 Uhr

Praxistag Bewerbung und berufliches Coaching

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung erforderlich unter Tel. 507-4430

Februar 2012

Anmeldung und Information über Inhalte, Kosten etc. direkt unter den angegebenen Telefonnummern!

Mi. 01.02.2012
19.00 – 21.00 Uhr

„Geben Sie sich in erfahrene Hände – Ihre eigenen!“ Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode

pro familia Regensburg e. V., An der Schergenbreite 1
Tel. 0941/70 44 55
Nur mit telefonischer Voranmeldung!

Mi. 01.02.2012
18.00 – 21.00 Uhr

Stil und Etikette für Karrierefrauen

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Sa. 02.02.2012
10.00 – 17.00 Uhr

Was passiert in meinem Körper?

(Kurs für Mädchen zwischen 9 und 12 Jahren)
FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Fr. 03.02.2012
13.00 – 18.00 Uhr

Gründungscoaching

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435

Fr. 03.02.2012
19.30 – 21.00 Uhr

IT-Netz Regensburg – Ideen für IT Frauen

Frau und Beruf Regionalzentrum Regensburg
Kontakt: info@it-netz-regensburg.de

Fr. 03.02. und
Sa. 04.02.2012

Stockkampf für Frauen

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Fr. 03.02.2012
19.00 – 21.00 Uhr

Brustgesundheit: Mich gut fühlen (Selbstuntersuchungskurs)

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

- Fr. 03.02. –
Sa. 04.02.2012
13.00 Uhr
- Kalligraphie – die Kunst der schönen Schrift**
Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Haus der Begegnung, Kloster Strahlfeld, Roding
Anmeldung unter 597 – 22 24
- Fr. 03.02. –
So. 05.02.2012
15.00 Uhr
- Die Bibel erleben mit Figuren**
Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Haus Werdenfels, Nittendorf/Eichhofen
Anmeldung unter 597 – 22 24
- Sa. 04.02. –
So. 05.02.2012
14.00 Uhr
- Strich und Schwung – fertig ist das Alphabet**
Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Haus der Begegnung, Kloster Strahlfeld, Roding
Anmeldung unter 597 – 22 24
- Sa. 04.02.2012
10.00 – 13.00 Uhr
- Infotag: Berufliche Kurzberatung**
Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430
- Sa. 04.02.2012
13.00 – 16.00 Uhr
- Infotag: Existenzgründung – Ja oder Nein**
Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435
- Sa. 04.02.2012
11.00 – 14.00 Uhr
- Infotag: Wie komme ich zu meinem Job?**
Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430
- Sa. 04.02.2012
10.00 – 11.00 Uhr
- Wie stelle ich mich und mein Unternehmen in 30 Sekunden prägnant vor?**
Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435
- Mo. 06.02.2012
19.00 Uhr
- Netzwerk-Abend** für Clubfrauen und Gäste
BPW Club Regensburg e.V.
Anmeldung: katja.kola@bpw-regensburg.de
- Vortrag
Mo. 06.02.2012
20.00 Uhr
- „Hilfe! Mein Kind wird gemobbt!“**
FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung bis 03.02. erforderlich

Mi. 08.02.2012
9.00 – 11.00 Uhr

Workshop: „Zurück in den Beruf“ – Planen Sie Ihren Wiedereinstieg

VHS-Regionalzentrum Frau und Beruf
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-2433

Mi. 08.02.2012
9.00 – 11.00 Uhr

Zurück in den Beruf in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Regensburg

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Kurs 6 x je Do.
ab 09.02.2012
20.00 – 21.30 Uhr

Sexuelle Erfüllung kann ich lernen

FrauenGesundheitszentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Do. 09.02.2012
14.00 – 16.00 Uhr

Bewerbungswerkstatt

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Fr. 10.02.2012
17.00 – 18.30 Uhr

Klangmassage zum Kennenlernen

FrauenGesundheitszentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Fr. 10.02. –
Sa. 11.02.2012
15.00 Uhr

Frauen feiern das Kirchenjahr

Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Apostolatshaus, Hofstetten, Falkenstein
Anmeldung unter 597 – 22 24

Fr. 10.02. –
Sa. 11.02.2012
16.00 Uhr

**Starke Mütter, starke Töchter!
Selbstverteidigungs- und „Anderskennenlern-
Kurs“ für Mütter und Töchter**

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: EBW, Am Ölberg 2
Anmeldung: Tel. 592 – 150

Kurs je 2 x Sa.
ab 11.02.2012
10.00 – 12.00 Uhr

**„Ich mag nicht mehr in die Schule gehen!“
Mobbing im Klassenzimmer (für Mädchen)**

FrauenGesundheitszentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

- Sa. 11.02.2012
10.00 – 16.00 Uhr
- Line-Dance**
Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Diözesanzentrum, Konferenzraum III,
Obermünsterplatz 7, Regensburg
Anmeldung unter 597 – 22 24
- Sa. 11.02.2012
10.00 – 16.00 Uhr
- Kunden gewinnen und binden durch gute Kommunikation**
Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435
- Sa. 11.02.2012
10.00 – 13.00 Uhr
- Alleinerziehendentreff in St. Matthäus**
Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Gemeinderaum St. Matthäus, Graf-Spee-Str. 2
Tel. 59 81 48
- Mo. 13.02.2012
18.00 – 21.00 Uhr
- Übungen für lockere Kiefermuskeln**
FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich
- Di. 14.02.2012
19.30 Uhr
- Besichtigung der Praxisräume von „profertilita“**
Deutscher Ärztinnenbund
Ort: Hildegard-von-Bingen-Str. 1
Info unter Tel. 09444-88187 oder c.beis@online.de
- Do. 16.02.2012
19.00 Uhr
- Frauen.Online.Netzwerk**
Frau und Beruf Regionalzentrum Regensburg und
frauen.online.netzwerk
Ort: BIC im KÖWE
Anmeldung und Infos über Tel. 90 08 78 oder 507-4430
- Fr. 17.02 –
So. 20.02.2012
- Lebendig sein**
Referat Frauenseelsorge der Diözese Regensburg,
Veranstalterin: Arbeitsstelle Alleinerziehende,
Tel. 597 – 2243
Ort: Kolping Ferienhotel Lambach
- Sa. 18.02.2012
9.30 – 17.30 Uhr
- Selbstbewusst mit weiblichen Rundungen**
FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Sa. 18.02.2012
15.00 – 17.00 Uhr

Alleinerziehendentreff in St. Markus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Gemeindehaus in St. Markus, Killermannstr. 58 a,
Tel. 0175/3 62 19 32

Ferienkurs Mo-Fr.
ab 20.02.2012
10.00 - 11.30 Uhr
16.30 – 18.00 Uhr

Yoga und Entschlackung nach Ayurveda

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung bis 18.11. erforderlich

Kurs 6 x je Di.
ab 21.02.2012
16.30 – 18.00 Uhr

Rückbildungsgymnastik

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: telefonisch erfragen unter EBW, Tel. 592 – 150

Mi. 22.02.2012

Das Vater unser – Fastenzeit für alle Frauen

Referat Frauenseelsorge der Diözese Regensburg,
Veranstalterin: Arbeitsstelle Frauenseelsorge,
Tel. 597 – 2243
Ort: Haus Werdenfels, Nittendorf/Eichhofen

Sa. 25.02.2012
15.00 – 17.00 Uhr

Alleinerziehendentreff Altstadt im Mehrgenerationenhaus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29,
Tel. 5 85 24-22 oder 5 99 93 74

Sa. 25.02.2012
9.00 – 14.00 Uhr

Abschied vom Märchenprinzen

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter Tel. 597 – 22 53

Di. 28.02.2012
19.00 Uhr

Die eigenen Kompetenzen erkennen und nutzen

BPW Club Regensburg e.V.
Ort: Bürogemeinschaft Klemm & Riedl, Adolf-Schmetzer-
Str. 27
Anmeldung: karin.schnappauf@bpw-regensburg.de

Frauenschwimmen

Frauenschwimmen im Hallenbad

jeden Donnerstag*
von 16:30 bis 18:30 Uhr ist das
Hallenbad nur für Frauen geöffnet

*Ausgenommen an Feiertagen, während der Schließung in den Sommerferien
und der WESTBAD-Schließung im Oktober.

für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

RBB

Hallenbad

Gabelsbergerstr. 14, 93047 Regensburg, Tel. 0941 601-2007, www.rbb-regensburg.de
Buslinien 1, 2, 5, 10 u.L., Haltestelle Stobäusplatz

Bis ca. März findet das Frauenschwimmen im Hallenbad statt.

März 2012

Anmeldung und Information über Inhalte, Kosten etc. direkt unter den angegebenen Telefonnummern!

Fr. 02.03.2012
19.30 – 21.30 Uhr

IT-Netz Regensburg – Ideen für IT Frauen

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Kontakt: info@it-netz-regensburg.de

Sa. 03.03.2012
10.00 – 16.00 Uhr

Coaching-Netz Regensburg

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Sa. 03.03.2012
9.30 – 16.00 Uhr

Singen belebt die Sinne

Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Diözesanzentrum, Konferenzraum III,
Obermünsterplatz 7, Regensburg
Anmeldung unter 597 – 22 24

Mo. 05.03.2012
19.00 Uhr

Netzwerk-Abend für Clubfrauen und Gäste

BPW Club Regensburg e.V.
Anmeldung: katja.kola@bpw-regensburg.de

Kurs 10 x je Mi
ab 07.03.2012
10.30 – 11.30 Uhr

Pilates

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Kurs 10 x je Mi
ab 07.03.2012
11.45 – 12.30 Uhr

Stress-Ex

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Do. 08.03.2012
19.00 -21.00 Uhr

Ausstellungseröffnung:

„Mehr Stolz ihr Frauen! –

Weibliche Persönlichkeiten“

bis Fr. 11.05.2012
zu den Öffnungs-
zeiten der
Bücherei Süd

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Bücherei
Infos unter Tel. 507-4430

Do. 08.03.2012
10.00 – 14.00 Uhr

Frühlingsgefühle – Frauen starten durch im Beruf in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

08.03.2012
12.00 Uhr

Frauen Lunch „Sekt oder Selters“
Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg,
Tel. 507-1140
Ort: Leeren Beutel, Bertoldstr. 9

08.03.2012
17.30 Uhr

**Frauen in der Arbeitswelt - Buchpräsentation
der IG Metall Frauen**
IG Metall Frauen Regensburg, Tel. 6 03 96 27
Ort: Gloria, Simadergasse

Fr. 09.03. –
So. 11.03.2012
15.00 Uhr

„Wer's glaubt, wird selig!“
Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Exerzitienhaus Johannisthal, 92670
Windischeschenbach
Anmeldung unter 597 – 22 24

Sa. 10.03.2012
10.00 – 17.00 Uhr

Existenzgründerinnentag 2012
Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Sa. 10.03.2012
10.00 – 13.00 Uhr

Alleinerziehendentreff in St. Matthäus
Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Gemeinderaum St. Matthäus, Graf-Spee-Str. 2
Tel. 59 81 48

Sa. 10.03.2012
10.00 – 17.00 Uhr

**Rumpelstilzchen oder Du riefst mich bei
meinem Namen**
Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Haus der Begegnung, Kloster Strahlfeld, Roding
Anmeldung unter 597 – 22 24

Kurs je 2 x Mo.
ab 12.03.2012
17.00 – 19.00 Uhr

Hallux valgus
FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Vortrag
12.03.2012
20.00 Uhr

Stressorgan Schilddrüse
FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung bis 08.03. erforderlich

Mo. 12.03.2012
9.30 – 12.00 Uhr

Religiöser Gesprächskreis für Frauen
Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.
Diözesanzentrum, Abt. Elternschule, Obermünsterplatz 7
Anmeldung unter Tel. 597 – 22 53

Di. 13.03.2012
19.30 Uhr

Der Einfluss von Ernährung und Körpermasse auf das Krebsrisiko

Deutscher Ärztinnenbund
Ort: Cafeteria im Evang. Krankenhaus, Emmeramsplatz
Info unter Tel. 09444-88187 oder c.beis@online.de

Kurs 8 x je Mi.
ab 14.03.2012
17.45 – 19.15 Uhr

Hatha-Yoga für Schwangere

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: Diözesanzentrum, Obermünsterplatz 7, Raum 105
Anmeldung: Tel. 592 – 150

Mi. 14.03.2012
9.00 – 11.00 Uhr

Workshop: „Zurück in den Beruf“ – Planen Sie Ihren Wiedereinstieg in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit Regensburg

Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Do. 15.03.2012
18.00 – 21.00 Uhr

Wie wirke ich kompetent?

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Kurs je 10 x Do.
ab 15.03.2012
20.00 – 21.30 Uhr

Der liebevolle Weg zu Selbstakzeptanz und Stressreduktion – angeleitete Meditation

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Fr. 16.03. –
So. 18.03.2012
18.00 Uhr

Pfeffer mit Pfiff – mit Selbstbewusstsein und Durchsetzungsfähigkeit dem Leben Würze geben

Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Haus der Begegnung, Kloster Strahlfeld, Roding
Anmeldung unter 597 – 22 24

Sa. 17.03.2012
15.00 – 17.00 Uhr

Alleinerziehendentreff in St. Markus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Gemeindehaus in St. Markus, Killermannstr. 58 a,
Tel. 0175/3 62 19 32

Mo. 19.03. –
Fr. 30.03.2012
8 Termine
8.45 – 12.30 Uhr

Office für den Büroalltag

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8
Anmeldung unter Tel. 507-4430

Di. 20.03.2012
19.00 – 21.00 Uhr

„Geben Sie sich in erfahrene Hände – Ihre eigenen!“ Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode

pro familia Regensburg e. V., An der Schergenbreite 1
Tel. 0941/70 44 55
Nur mit telefonischer Voranmeldung!

Di. 20.03.2012
18.00 – 21.00 Uhr

Der kleine Start – Gründung in Teilzeit

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung unter Tel. 507-4435

Kurs 6 x je Mi.
ab 21.03.2012
19.45 – 21.15 Uhr

Hormonyoga für die Wechseljahre

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.,
ALUMNEUM
Ort: KEB, Diözesanzentrum, Obermünsterplatz 7, Raum
105
Anmeldung: Tel. 592 – 150

Fr. 23.03.2012
9.00 – 11.00 Uhr

Frauen leben länger – aber wovon?

Agentur für Arbeit, Gagenbergstr. 24
Ort: BiZ-Gruppenraum 0.140
Anmeldung unter Tel. 7808-399

Sa. 24.03.2012
10.00 – 17.00 Uhr

Praxistag Bewerbung und berufliches Coaching

Frau und Beruf- Regionalzentrum Regensburg,
Ort: BIC im KÖWE, Dr.-Gessler-Str. 47
Anmeldung erforderlich unter Tel. 507-4430

Sa. 24.03.2012
15.00 – 17.00 Uhr

Alleinerziehendentreff Altstadt im Mehrgenerationenhaus

Diakonie Regensburg, Alleinerziehendentreff
Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29,
Tel. 5 85 24-22 oder 5 99 93 74

Mo. 26.03.2012
20.00 Uhr

Gesunde Abgrenzung – Schlüssel zum Glück

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Mo. 26.03.2012
20.00 Uhr

Leben auf der Grenze – Borderline bei Frauen

FrauenGesundheitsZentrum
Grasgasse 10 (Rückgebäude), Tel. 8 16 44
Telefonische Anmeldung erforderlich

Mi. 28.03.2012
9.00 – 11.00 Uhr

Infos zu Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Agentur für Arbeit, Galgenbergstr. 24
Anmeldung unter Tel. 7808-399

Mi. 28.03.2012
10.00 – 16.30 Uhr

Digitalfotografie

Bildungswerk des KDFB e.V., Obermünsterplatz 7
Ort: Diözesanzentrum, Raum 325, Obermünsterplatz 7,
Regensburg
Anmeldung unter 597 – 22 24

Humboldtstraße

FIT 1 | Qi Gong

Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

FIT 2 | Fitness mit Musik

Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

FIT 3 | Stressabbau mit Yoga

Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Burgweinting

FIT 4 | Tanzen tut mir gut!

Montag, 14.00 – 15.30 Uhr

Liebigstraße

FIT 5 | Frauenfitness

Montag, 18.00 – 19.30 Uhr

FIT 6 | Frauenfitness

Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

FIT 7 | Frauenfußball

Freitag, 17.00 – 19.00 Uhr

Walderdorffstraße

FIT 8 | Fahrradkurs

März 2012

Infos bei

FIT Frauenintegration durch Sport mit Spaß

c/o Landratsamt Regensburg

Adolfine Schade 0941 – 4009 752



Beratungsangebote und ständige Termine

Agentur für Arbeit Regensburg

Andrea Teichmann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Tel. 78 08-3 99, 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

Frauenzentrum Regensburg e. V.

Veranstaltungen: LEDERER e.V., Lederergasse 25, Tel. 38 09 24
www.frauenzentrum-regensburg.de

Jeden 1. Montag im Monat (wenn Feiertag, eine Woche später): 20.00 Uhr – Frauenplenum
Jeden 3. Samstag im Monat: ab 20.00 Uhr – Frauen- und Lesbenkneipe

Bitte immer auf Aktualität – auch fester Termine – auf der Homepage achten.

Zusätzliche Veranstaltungen sind auch in der Tagespresse und in den Veranstaltungskalendern zu finden.

AWO Familienzentrum

Humboldtstraße 34, Tel: 0941/6985754

luzgin@awo-ov-regensburg.de, www.awo-ov-regensburg.de

Öffnungszeiten:

Mo – So individuell, wir sind von morgens früh bis spät abends offen

Unsere Angebote richten sich an alle, bieten für jeden etwas an: 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.

Familienzentrum Königswiesen

Dr.-Gessler-Straße 22, Tel. 94 87 13

- Café mit Kinderbetreuung:
Montag, Mittwoch, Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr,
Montag auch von 15.00 bis 18.00 Uhr
- Eltern-Kind-Gruppen, Babytreff, Frühstücksrunden, Gymnastik für Mütter,
Frauentreff für Migrantinnen

Familienzentrum Bischof-Wittmann-Haus

Heiliggeistgasse 7, Tel. 5 86 85 25

Offener Treff:	Do. 9.00 – 12.00 Uhr
Elternfrühstück:	Mo. 9.00 – 12.00 Uhr (einmal im Monat)
Kinderpark	Di. und Mi. 9.00 – 12.00 Uhr
Gruppen und Kurse für Eltern und Kinder:	Kinderturnen, Musikgarten, Mensa-Kids, Eltern-Kind-Gruppen und Sprachförderung des russ. Kulturvereins
Kurse für Erwachsene mit Kinderbetreuung am Vorm.:	Yoga-Kurs, Englisch f. Mütter und Väter
Kurse für Erwachsene am Abend:	Offenes Patchwork-Treffen, Yoga-Kurs

Familienzentrum Burgweinting: Herztöne e.V.

Kirchfeldallee 2, Tel. 99 92 70, 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 u. gesunde Kleinkindküche
- Familiencafé: Mo. – Fr. von 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo + Mi offene Kinderspiele-Welt während der Cafézeit

Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ Sozialdienst katholischer Frauen

Prüfeninger Schloßstr. 73 e, 93051 Regensburg
Tel. 30 78 756-4, Fax: 30 78 756-6.
rekiz.familienzentrum@kirche-bayern.de

EJSA-Familienzentrum

Evang. Jugendsozialarbeit
Hemauerstr. 20 a, 93047 Regensburg, Tel. 5 70 68
familienzentrum@ejsa-regensburg.de

FAMILIENTREFF NORD des SAK e.V.

Taanusstr. 5, 93057 Regensburg, Tel. 6 00 12 66

Bürozeiten: Mo. bis Do. von 09.00 bis 13.00 Uhr

offener Stadtteiltreff für Familien im Stadtnorden:

- offenes Café mit Spielangeboten: Mo., Di. und Do. von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Kurse, Freizeiten, Gesprächskreise, Vorträge (siehe aktuelles Programm)
- individuelle Hilfen und Beratung in schwierigen Lebenslagen

Babysitter-Vermittlung

- Babysitter-Vermittlung Prüfening/St. Bonifaz
ausgebildete Babysitter für Prüfening und Umgebung
Info und Vermittlung: Susanne Zölch Tel. 3 23 33 + Nelly Schambeck Tel. 3 53 64
- Babysitter-Vermittlung Burgweinting
private Babysitter für Burgweinting
Info und Vermittlung: Stadtteilprojekt Burgweinting, Friedrich-Viehbacher-Allee 3,
Tel. 507-1765 oder per E-Mail: stadtteilprojekt-bw@regensburg.de
- Babysitterdienst Max & Moritz Kinderbetreuung in und um Regensburg
Tel. (AB) 0700-6 29 66 74 89, E-Mail vermittlung@derbabysitterdienst.de;
www.derbabysitterdienst.de/

Bayer. Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg, Tel. 59 93 59 10

Gruppe für Frauen mit Ängsten und Depressionen:

In einer geleiteten Gesprächsgruppe treffen sich die Gruppenteilnehmerinnen in 14-tägigem Rhythmus jeweils am Dienstag von 18.00 Uhr - 20.00 Uhr.

KDFB - Der Frauenbund

Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. 5 97-22 54

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 von derzeit fast 65.000 Frauen in 473 Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen in der Diözese Regensburg

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag: 08.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr
Freitag: 08.30 bis 13.00 Uhr

Kath. Erwachsenenbildung in der Stadt Regensburg e.V.

Abteilung Elternschule

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. 5 97-22 54

elternschule@keb-regensburg-stadt.de, www.keb-regensburg-stadt.de

Facebook: Keb Regensburg Stadt Elternschule

- 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

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg, Tel. 5 92 15-0, Fax 5 92 15-23
ebw@ebw-regensburg.de, www.ebw-regensburg.de

Das Angebot von Frauen für Frauen ist ein fester Bestandteil des Programms des Evangelischen Bildungswerkes Regensburg e.V., z.B.

- Kurse für Frauen von Frauen, um sie kompetent und eigenständig zu machen
- Diskussionen / Vorträge / Gesprächskreise z.B. zu politischen und sozialen Themen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden von Frauen betreffen.

Autonomes Frauenhaus / Beratungsstelle für Frauen

Beratungsstelle für Frauen: Gumpelzhaimerstr. 8 a, 93049 Regensburg
Terminabsprache über Tel. 0941 – 24 000

Autonomes Frauenhaus Regensburg (Frauen helfen Frauen e.V.)

Postfach 11 02 44, 93015 Regensburg, Tel. 0941 – 24 000

www.frauenhaus-regensburg.de, autonomesfrauenhausregensburg@t-online.de

Beratung für gewaltbetroffene Frauen zu Trennung und Scheidung, zum Gewaltschutzgesetz

Zuflucht und Schutz für misshandelte und bedrohte Frauen und ihre Kinder

Frauen- und Kinderschutzhaus

Sozialdienst Katholischer Frauen e. V. Regensburg

Postfach 11 02 43, 93015 Regensburg
Tel. 56 24 00 (Tag und Nacht erreichbar!), Fax 5 99 93 89

La Leche Liga Deutschland e.V.

Ortsgruppe Regensburg
Fr. Peggy Klemm, Speerweg 9, 93049 Regensburg, Tel. 2 80 28 52

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Sedanstraße 1, im Landratsamt – Gesundheitsamt,
93055 Regensburg, Tel. 0941/40 09-7 38, -7 39 oder -7 55

- Beratung bei allen Fragen im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft
- Beratung bei Schwangerschaftskonflikten mit Beratungsnachweis gemäß § 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!

DONUM VITAE in Bayern e. V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Maximilianstraße 13, 93047 Regensburg,
Tel. 5 95 64 90, Fax: 5 95 64 99, donum.vitae.regensburg@t-online.de

- Beratung und Hilfe bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und bis zum 3. Lebensjahr des Kindes
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Beratung bei Schwangerschaftskonflikten
- Beratung über finanzielle Hilfen wie Kindergeld, Elterngeld, Unterhalt, Arbeitslosengeld
- Beratung und Begleitung bei anonymer Geburt im Rahmen des Projektes „Moses“

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	08.00 – 12.00 Uhr	Dienstag und Donnerstag	13.00 – 19.00 Uhr
Montag und Mittwoch	13.00 – 16.00 Uhr	Freitag	13.00 – 15.00 Uhr

PRO FAMILIA Regensburg e. V.

Deutsche Gesellschaft für Sexualberatung und Familienplanung e. V.

An der Schergenbreite 1, 93059 Regensburg, Tel. 70 44 55, Fax 70 46 90
regensburg@profamilia.de, www.profamilia-regensburg.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Allgemeine Schwangerenberatung, Schwangerenkonfliktberatung mit Beratungsnachweis nach § 219 StGB, Beratung zu und Vermittlung von finanziellen Hilfen, Ehe- und Paarberatung, Beratung zu Empfängnis- und Zeugungsverhütung, Sexualberatung, Sexualität und Behinderung, Sexualpädagogik – geschlechtsspezifische Angebote nach Vereinbarung, Informationsveranstaltungen zu verschiedenen Themen

Telefonzeiten:

Montag	09.00 – 12.00 Uhr
Di. und Do.	09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	09.00 – 12.00 Uhr

Beratungen finden auch außerhalb dieser Zeiten statt, wir bitten um telefonische Vereinbarung!

Frauengesundheitszentrum e. V.

Grasgasse 10 (Rückgebäude). 93047 Regensburg, Tel. 8 16 44, Fax 89 34 73
fgz-regensburg@gmx.de
www.fgz-regensburg.de

Öffnungszeiten:

Montag	17.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 17.00 Uhr
Freitag	09.00 – 13.00 Uhr

Beratung zu:

- gynäkologischen Fragen und frauenspezifischen Erkrankungen
- Sexualität und Verhütung
- Wechseljahre
- Essstörungen
- psychosomatischen Beschwerden
- persönlichen Krisensituationen (z. B. Konflikte in der Partnerschaft, Einsamkeit,...)

Angebote: Mädchenkurse, Vorträge, Selbsthilfegruppen, Frauenärztinnen-Infos, Gesundheitsbibliothek

Beratungsstelle für Essstörungen „waagnis“

Öffnungszeiten:

Dienstag	09.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch	09.00 – 13.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr

Beratungstermin nach Vereinbarung (Tel. 5 99 86 06). Die Beratungen sind kostenlos.

Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg

Volkshochschule der Stadt Regensburg
BiC im Köwe Center, Dr.-Gessler-Str. 47, 93051 Regensburg

Beratung: Berufliche Orientierung
und Qualifizierung, Weiterbildung

Frau Stefanie Breyer-Indefrey

Tel. 507-4430

E-Mail: breuyer-indefrey.stefanie@regensburg.de

Existenzgründungsberatung,
Familienfreundlichkeit in Unternehmen

Frau Michaela Wolff

Tel. 507-4435

E-Mail: wolff.michaela@regensburg.de

NOTRUF und Beratung e.V.

Beratungs- und Fachzentrum gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen
Alte Manggasse 1, 93047 Regensburg, Tel. 2 41 71, Fax 6 98 78 80
www.frauennotruf-regensburg.de

Bürozeiten:	Montag, Dienstag u. Mittwoch	10.00 bis 14.00 Uhr
	Donnerstag	14.00 bis 20.00 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Unterstützungsangebote:

- telefonische oder persönliche Beratungsgespräche; E-Mail Beratung
- Begleitung zu Behörden und Ämtern, z.B. bei Anzeigenerstattung, Gerichtsverhandlungen, ÄrztInnen
- Unterstützung bei der Suche nach einer Therapeutin, Rechtsanwältin
- Selbsthilfegruppen f. Betroffene sexueller Gewalt (Einstieg in bestehende Gruppen möglich!)
- Fortbildungs- und Informationsangebote auf Anfrage, z.B. Vorträge, Seminare, Workshops
- Unterstützung bei Referaten und themenbezogenen Arbeiten
- Bücherverleih

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

Beratungsstelle für alleinerziehende Mütter und Väter:
Gustav-Adolf-Wiener-Haus, Schottenstraße 6, 93047 Regensburg
Agnes Sitzberger, Tel. 5 85 24 22

- Informationen, Beratung und Hilfe für Alleinerziehende
- Seminare und Gruppen für Alleinerziehende (mit Kinderbetreuung)

Ehrenamtliche Treffpunkte für Alleinerziehende:

Samstagsbrunch (am 2. Samstag im Monat) von 10.00 bis ca. 13.00 Uhr

Ort: Gemeinderaum St. Matthäus, Graf-Spee-Str. 2, Infos: Tel. 59 81 48

Altstadttreff (jeder 4. Samstag im Monat) von 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29 (Spielhaus), Infos: Tel. 5 85 24 – 22 oder 5 99 93 74

Alleinerziehendentreff (am 3. Samstag im Monat) von 15 bis 17 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Markus, Killermannstr. 58 a, Infos: 0175/3 62 19 32

**Arbeitsstelle für Alleinerziehende
Bischöfliches Ordinariat Regensburg**

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Michaela Wein, Tel. 597-2200, Fax 597 – 2410, mwein.fs@bistum-regensburg.de

Gruppen tun gut!

Wer alleine erzieht, braucht ein gut funktionierendes Kontaktnetz. Gesprächskreise, Treffpunkte, Seminare, Ferienfreizeiten und Beratungsmöglichkeiten informieren und sollen die Möglichkeit bieten, andere 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!

**Referat Frauenseelsorge
Bischöfliches Ordinariat Regensburg**

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg
Karoline Kammerl, Tel. 597-2243, Fax 597 – 2410, kkammerl.fs@bistum-regensburg.de

Die Arbeitsstelle Frauenseelsorge im Bistum Regensburg ist eine Fachstelle des Seelsorgeamtes. Bei der Frauenseelsorge sind alle Frauen willkommen: Frauen jeden Alters, Frauen in ihren vielfältigen Lebenssituationen und in unterschiedlicher Nähe zur Kirche.

Frauenseelsorge versteht sich als Begleiterin von Frauen auf ihrem Lebens- und Glaubensweg.

Besonders am Herzen liegt uns, den Schatz unserer christlichen Frauentradition für die Spiritualität der Frauen von heute zu heben.

**Kinder- und Jugendtreff Container + Interkulturelles Zentrum (Hohes Kreuz)
für Mädchen und Frauen**

An der Irlr Höhe 1 a, 93055 Regensburg
Tel. 7 80 35 71, Fax 507-4557

Frauenfitness	montags	17.30 – 19.15 Uhr
	mittwochs	18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Interkulturelles Zentrum (IZ), Liebigstr 8, 93055 Regensburg Tel. 7 80 30 13

Girls' Time für Mädchen ab 9 – 12 Jahren	dienstags	16:00 – 18:00 Uhr
Girls' Time für Mädchen ab 13 Jahren	donnerstags	18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Musik- und Theaterraum, Deggendorfer Str. 25/27, Hohes Kreuz, 93055 Regensburg