

Kurzfristige Änderungen durch die Anbieterinnen sind jederzeit möglich. Die Teilnahmezahl ist begrenzt, eine Voranmeldung ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig. Informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten.



Neue Kurse und aktualisierte Informationen:
www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit



Häusliche Gewalt Beratung und Hilfe für Frauen



Regensburger Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
 c/o Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Tel. (0941) 507-1142



Frauenintegration durch Sport mit Spaß



Jugend-/Familienzentrum Kontrast
 Tel. (0941) 28095-983
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



**Quartiersmanagement
Soziale Stadt Innerer Südosten**
 Tel. (0941) 28090750
info@sozialestadt-suedost.de



**a.a.a. Initiativen für Menschen
mit Ein- u. Zuwanderungshintergrund e.V.**
 Weingasse 1 | Tel. (0941) 5997372
weingasse@aaa-regensburg.de



FrauenGesundheitsZentrum
 Grasgasse 10 | Tel. (0941) 81644
fgz-regensburg@gmx.de



ejsa Familienzentrum
 Tel. (0941) 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de



Integration durch Sport
 Regensburg / BLSV | Tel. (0941) 2972616
mandy.setzen-orth@BLSV.DE



das Stadtwerk Regensburg GmbH
 Tel. (0941) 601-2977
www.das-stadtwerk-regensburg.de



Wir bedanken uns für die Förderung durch den Bayerischen Landessportverband, die Unterstützung beim Aufbau des Projekts bei der Sozial- u. Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg und bei BIG-Department für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen für den Transfer.

Impressum: Gerlinde Axmann, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. (0941) 4009-761

**KURS
PROGRAMM
2026-1**

Von Frauen für Frauen:

Bewegung

günstig & nah



Frauenintegration durch Sport mit Spaß

FIT 1 | Yoga als postnatales Training

Kursleitung: *Maite Piris*

Zeitpunkt: Montag, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: ab 18. Januar 2026
Einstieg eventuell später möglich
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 80 € für 12 Termine
Ermäßigung möglich | zertifiziert von den KK,
also Rückerstattung über KK möglich
Kinder: mit Kinderbetreuung

FIT 2 | Frauenfitness

Kursleitung: *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich | 10 Termine
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine
Kinder: keine Kinderbetreuung, Kinder können aber
mitgenommen werden

FIT 3 | Frauenfitness 50 plus

Kursleitung: *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 10 Termine fortlaufend
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5
Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. (0941) 6001266
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 4 | Zumba

Kursleitung: *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: ab 14. Januar 2026 | 10 Termine nicht i. d. Ferien
Ort: Jugendzentrum, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 5 | Yoga 70 plus

Kursleitung: *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 6 | Gesundheitsgruppe 50 plus in russischer Sprache

Kursleitung: *Lidia Bauer*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.15 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: kostenlos

Info-Workshop:

Qualifizierung für Frauen im Sport – Dein Einstieg ins sportliche Engagement

Du liebst Sport? Du möchtest aktiv werden und andere motivieren?

Sport kann mehr als nur Bewegung! Im Sport können wir
Sprache lernen, uns qualifizieren und für andere Menschen
engagieren.

Wir bieten **Workshops** (mind. 10 Teilnehmerinnen) für
Frauen zu den Themen: Sportsystem in Deutschland, erste
Grundlagen, eine Gruppe anzuleiten und wo und wie kann
ich mich im Sportverein engagieren? Wie und wo kann ich
mich im Sport weiterbilden?

Wir beraten zum Thema **Anerkennung ausländischer
Qualifizierungen** im Sport.

Bundesprogramm Integration durch Sport im BLSV e.V.
Kontakt: mandy.seetzen-orth@blsv.de

FIT 7 | Luna Yoga

Kursleitung: *Martina Babalola*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa-Familienzentrum, Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine
Hinweis: Kurs findet ab 8 Teilnehmerinnen statt

FIT 8 | Fit vor 12! Fitnessstraining für Frauen mit Musik und Spaß

Kursleitung: *Alida Meier*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: neuer Block ab 7. Januar 2026
fortlaufender Kurs (Einstieg jederzeit möglich)
Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d
Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Hinweis: Kurs findet ab 8 Teilnehmerinnen statt

FIT 9 | Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Kursleitung: *Evi Freymadl*

Zeitpunkt: Samstag, 10. Januar 2026, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: Frauengesundheitszentrum (FGZ)
Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Anmeldung: FGZ, Tel. (0941) 81644
fgz-regensburg@gmx.de
Kosten: 70 € bis 30 € (je nach Selbsteinschätzung)

FIT 10 | Fit in den Frühling – mit Yoga für Mamis

Kursleitung: *Kristin Müller*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr
Beginn: ab 4. März 2026
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf
Brunnenstraße 3, Nittendorf
Anmeldung: Rosi Murauer, Tel. (0171) 1786586
familienstuetzpunkt@nittendorf.de
Kosten: 2 € pro Termin (gesamt 10 Termine)