

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](http://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



# fit

## Frauenintegration durch Sport mit Spaß



Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt des Landkreises  
und der Stadt Regensburg  
Gerlinde Axmann  
Tel. (0941) 4009-761  
gerlinde.axmann@lra-regensburg.de



Büro für Chancengleichheit  
Gleichstellungsstelle  
Antidiskriminierungsstelle  
Postfach 110643 - 93019 Regensburg  
Tel. (0941) 507-1140  
gleichstellungsstelle@regensburg.de



Gleichstellungsstelle  
Landkreis Regensburg  
Silvia Siegler  
Tel. (0941) 4009-790  
silvia.siegler@lra-regensburg.de



Stadt Regensburg  
Amt für Jugend und Familie  
Stadtteilprojekt Burgweinting  
Tel. (0941) 507-1765



Stadt Regensburg  
Amt für Jugend und Familie  
Stadtteilprojekt Ost  
Tel. (0941) 280 95 967



Stadt Regensburg  
Amt für Jugend und Familie  
Stadtteilprojekt Süd  
Tel. (0941) 280 94380 oder 280 96102  
stadtteilprojekt-sued@regensburg.de



Amt für  
Integration und Migration  
Postfach 110643 - 93019 Regensburg  
Tel. (0941) 507-1770  
aim@regensburg.de



Volkshochschule  
der Stadt Regensburg  
Tel. (0941) 507-2433  
service.vhs@regensburg.de



AWO Familienzentrum  
Humboldtstraße 34  
Tel. (0941) 6985754  
info@awo-ov-regensburg.de



Jugend- und Familienzentrum  
Kontrast



Orte der Begegnung  
in Regensburg  
Für Frauen und Kinder in ihrer neuen Heimat



Soziale Stadt  
Innerer Südosten  
Quartiersmanagement



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



Johanniter-Familientreff Nord  
Tel. (0941) 6001266  
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de



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



ejsa Familienzentrum  
Tel. (0941) 586 12155  
familienzentrum@ejsa-regensburg.de



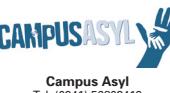
Integration durch Sport  
Regensburg / BLSV | Tel. (0941) 2972616  
mandy.setzen-orth@BLSV.DE



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



Gesund.Leben.Bayern.  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Campus Asyl  
Tel. (0941) 56803419

KURS  
PROGRAMM  
2026-1

Von Frauen für Frauen:  
**Bewegung**  
günstig & nah

fit

Frauenintegration durch Sport mit Spaß

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

## 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

Stand der Informationen: Dezember 2025

## 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](mailto: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 Weißen, Tel. (0176) 56823446  
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de  
Kosten: 25 € für 10 Termine  
Hinweis: Kurs findet ab 8 Teilnehmerinnen statt

## FIT 8 | Fit vor 12! Fitnesstraining 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 Weißen, 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)