



# Frauen- und Mädchenterminkalender



April – Juni 2018

## Die Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg

- berät Bürgerinnen und Bürger und Beschäftigte der Stadtverwaltung Regensburg und geht ihren Beschwerden über Benachteiligung nach
- informiert durch Öffentlichkeitsarbeit wie Veranstaltungen oder Broschüren über aktuelle frauen-, gender- und familienbezogene Themen
- vernetzt gleichstellungsrelevante Angebote und arbeitet mit Gruppierungen themenbezogen zusammen
- fördert Gender Mainstreaming und Diversity im städtischen Verwaltungshandeln und in der Kommunalpolitik
- entwickelt Maßnahmen für Empowerment und gegen Diskriminierung
- steht Frauen und Männern mit Familienpflichten als Anlaufstelle zur Verfügung und vermittelt unbürokratisch an Fachdienststellen weiter

Von-der-Tann-Straße 1 · 93047 Regensburg  
Telefon 507-1142 · Fax 507-4149 · [gleichstellungsstelle@regensburg.de](mailto:gleichstellungsstelle@regensburg.de)

## Frauen- und Mädchenterminkalender April – Juni 2018



**Beratungsangebote  
und ständige Termine**  
ab Seite 11

### Impressum

Herausgeberin: Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Von-der-Tann-Str. 1, 93047 Regensburg  
Layout: Ibañez Design, Regensburg | Fotos: Stadt Regensburg, Peter Ferstl  
März 2018 | Auflage: 700 Stück

## April 2018

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

---

Kurs 1 x  
Sa., 7.4.2018  
14.00 – 17.00 Uhr  
**Akrobatisches Yoga für junge Frauen** (16–25 Jahre)  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs ab  
Mo., 9.4.2018  
8.30 Uhr  
**Frischekur „Digitale Kompetenz“**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*

Montag  
9.4.2018  
15.00 – 18.00 Uhr  
**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 1 x  
Di., 10.4.2018  
9.15 – 10.45 Uhr  
**Yoga und Chanten** (Schnupperkurs)  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Dienstag  
10.4.2018  
18.00 Uhr  
**Vielfältig und geschlechtergerecht gestalten:  
Was ist das und wie geht das?**  
Ort: OTH Regensburg, Halle A Prüfeninger Str. 58

Kurs ab  
Di., 10.4.2018  
18.00 Uhr  
**Wissen, was „Frau“ kann!**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*

Kurs 14 x  
ab Mi., 11.04.2018  
8.30 – 10.00 Uhr  
**Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Mittwoch,  
11.4.2018  
14.30 Uhr  
**Frauentreffpunkt: Medizinischer Hilfeinsatz in Indien**  
*Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas*  
Ort: Lukaskirche, Siebenbürgener Straße 12

Mittwoch,  
11.4.2018  
19.30 – 21.30 Uhr  
**Selbstuntersuchung der Brust mit der  
MammaCare-Methode**  
*pro familia – Anmeldung erforderlich: 704455*  
Ort: Beratungsstelle pro familia, An der Schergenbreite 1

Kurs 5 x  
ab Do., 12.4.2018  
18.00 – 19.00 Uhr

### Trainingsgruppe Füße

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 12 x  
ab Fr., 13.4.2018  
9.30 – 11.00 Uhr

### Sanftes Yoga für Frauen ab 60

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 5 x  
ab Fr., 13.4.2018  
9.30 – 11.00 Uhr

### Pilates – fit nach der Schwangerschaft

*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
*Anmeldung: Tel. 5921516, www.ebw-regensburg.de*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Sa., 14.4.2018  
??:00 Uhr

### Frühstücksbrunch und „der Osterhase hat was vergessen“ – lustige Osteiersuche nach Ostern

*Diakonie Regensburg*  
Ort: ??????????????????????

Kurs 1 x  
Sa., 14.4.2018  
11.00 – 16.00 Uhr

### Yoga gegen Schulstress

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 1 x  
So., 15.4.2018  
17.30 – 19.30 Uhr

### Begrüße den Frühling mit Yin Yoga im Element Holz

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Montag  
16.4.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

### Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder

*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 8 x  
ab Mo., 16.4.2018  
19.00 – 20.00 Uhr

### Gesund & Fit durch die Schwangerschaft

*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
*Anmeldung: Tel. 5921516, www.ebw-regensburg.de*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 10 x  
ab Mo., 16.4.2018  
20.00 – 21.30 Uhr

### Durch Yoga in Bewegung kommen

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Mo., 16.4.2018  
20.00 Uhr

### Essen und Emotion

Vortrags- und Gesprächsabend  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 12 x  
ab Di., 17.4.2018  
9.15 – 10.45 Uhr

### Yoga und Chanten

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Gasgasse 10 (Rückgebäude)

- Mittwoch  
18.4.2018  
10.00 – 12.00 Uhr
- Frauenfrühstück im Bistro „Mosaik“**  
Frauen unterhalten sich über Beruf und Familie  
*Agentur für Arbeit Regensburg*  
Ort: AWO Familienzentrum, Humboldtstraße 34
- Kurs ab  
Mi., 18.4.2018  
18.00 Uhr
- Rauf auf den roten Teppich –  
Sich selbstbewusst präsentieren!**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*
- Kurs 8 x  
ab Do., 19.4.2018  
9.15 – 10.15 Uhr
- Beckenbodengymnastik – Rückbildung nach der Geburt**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
*Anmeldung: Tel. 5921516, www.ebw-regensburg.de*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 10 x  
ab Fr., 20.4.2018  
16.30 – 18.00 Uhr
- XL-Yoga am Abend**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 1 x  
Sa., 21.4.2018  
13.00 – 17.00 Uhr
- „Ich wünsch mir, dass Sex sich richtig anfühlt...“**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 21.4.2018  
9.00 – 17.00 Uhr
- Existenzgründerinnen-Tag – Tag der Selbstständigkeit**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*  
Ort: BiC im Köwe, Regensburg
- Kurs 1 x  
So., 22.4.2018  
10.00 – 16.00 Uhr
- Was passiert in meinem Körper? (9-12 Jahre)**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 1 x  
So., 22.4.2018  
10.00 – 13.00 Uhr
- Mein Beckenboden**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Montag  
23.4.2018  
15.00 – 18.00 Uhr
- Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Mo., 23.4.2018  
20.00 Uhr
- Natürlich entspannt durch die Wechseljahre**  
Vortrags- und Gesprächsabend  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Dienstag  
24.4.2018  
19.30 Uhr
- Argulakreis – Gesprächskreis**  
*Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas*  
Ort: Lukaskirche, Siebenbürgener Straße 12

Donnerstag  
**26. April 2018**  
8.00 – 15.00 Uhr

**Gender – Girls’Day und Boys’Day  
in der Verwaltung der Stadt Regensburg**

Schülerinnen und Schüler haben die Gelegenheit einen Tag lang in einen technischen bzw. sozialen Beruf ihrer Wahl reinzuschneppern.

[www.regensburg.de/girlsday](http://www.regensburg.de/girlsday)



*Infos/Anmeldung: www.girls-day.de oder www.boys-day.de*  
*Gleichstellungsstelle Stadt Regensburg, Tel. 507-1141,*  
*grosskopf.elena@regensburg.de*

Sa., 28.4.2018  
10.00 – 12.00 Uhr

**Offener Treff mit Kinderbetreuung im Café Klara**

*Diakonie Regensburg*

Ort: Mehrgenerationenhaus Regensburg

Kurs 1 x  
Sa., 28.4.2018  
10.00 – 16.00 Uhr

**Sexuelle Empfindsamkeit – Tao und Tantra**

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*

Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 1 x  
Sa., 28.4.2018  
14.00 – 17.00 Uhr

**Meine weibliche Kraft**

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*

Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Montag  
30.4.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**

*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mo., 30.4.2018  
20.00 Uhr

**Vegan – aber mit Köpfchen**

Vortrags- und Gesprächsabend

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*

Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Mo., 30.4.2018  
19.00 Uhr

**Walpurgisnacht**

Veranstaltung

*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*

Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

## Mai 2018

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

---

Montag,  
7.5.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mo., 7.5.2018  
20.00 Uhr

**Tampons ade, hallo Menstruations-Tasse!**  
Vortrags- und Gesprächsabend  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 8 x  
ab Mi., 9.5.2018  
17.45 – 19.15 Uhr

**Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Montag,  
14.5.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mo., 14.5.2018  
20.00 Uhr

**Die Plage mit den Tagen – Hilfe aus der Natur**  
Vortrags- und Gesprächsabend  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Dienstag  
15.5.2018  
19.00 – 21.00 Uhr

**Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode**  
*pro familia – Anmeldung erforderlich: 704455*  
Ort: Beratungsstelle pro familia, An der Schergenbreite 1

Di., 15.5.2018  
Netzwerken ab  
19 Uhr, Beginn  
um 19.30 Uhr

**Sing-Dich-frei Abend**  
An diesem Abend können Sie Erkenntnisse gewinnen,  
wie tief Ihre Stimme Ihr seelisches Erleben spiegeln und  
ausdrücken kann.  
*B.F.B.M.*  
Ort: Haus Heuport am Dom, [www.heuport.de](http://www.heuport.de)

Dienstag  
15.5.2018  
19.30 Uhr

**Argulakreis – Gesprächskreis**  
*Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas*  
Ort: Lukaskirche, Siebenbürgener Straße 12

Mittwoch  
16.5.2018  
15.00 Uhr

**Frauentreffpunkt:  
Besuch der Ostdeutschen Galerie mit Führung**  
*Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas*  
Ort: Treffpunkt bei der Ostdeutschen Galerie

Kurs 1 x  
Mi., 16.5.2018  
17.00 – 19.30 Uhr

**Starke Knie**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 6 x  
ab Do., 17.5.2018  
19.30 – 21.30 Uhr

**Sexuelle Erfüllung kann ich lernen!**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 1 x  
Mo., 21.5.2018  
10.00 – 16.00 Uhr

**Meditatives Wandern**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Montag,  
28.5.2018  
15.00 – 18.00 Uhr

**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

## Juni 2018

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

---

Montag,  
4.6.2018  
15.00 – 18.00 Uhr  
**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mo., 4.6.2018  
20.00 Uhr  
**Verhüten ohne Hormone – wie geht das?**  
Vortrags- und Gesprächsabend  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs ab  
Di., 5.6.2018  
18.00 Uhr  
**Meines Glückes Schmied ...  
berufliche Perspektiven schaffen**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*

Kurs ab  
Mi., 6.6.2018  
18.00 Uhr  
**Die Türen öffnen – Selbstsicher zum Erfolg  
in Bewerbungssituationen**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*

Kurs 8 x  
ab Mi., 6.6.2018  
19.30 – 21.00 Uhr  
**Schreibwerkstatt für Frauen**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
*Anmeldung: Tel. 5921516, www.ebw-regensburg.de*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Fr., 8.6.2018  
8.30 Uhr  
**Kurzberatung: Werbung, PR und Sozial Media**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*

Kurs 5 x  
ab Fr., 8.6.2018  
9.30 – 11.00 Uhr  
**Pilates – fit nach der Schwangerschaft**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
*Anmeldung: Tel. 5921516, www.ebw-regensburg.de*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 1 x  
Fr., 8.6.2018  
17.00 – 19.00 Uhr  
**Brustgesundheit: Mich gut fühlen...**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Sa., 9.6.2018  
9.30 Uhr  
**Buchhaltung u. Steuern – Grundlagen für Gründerinnen**  
*Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435*

Kurs 1 x  
Sa., 9.6.2018  
10.00 – 18.00 Uhr  
**Inneres Kind & weise Frau –  
Kraftquellen für ein erfülltes Leben**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 1 x  
So., 10.6.2018  
14.00 – 16.00 Uhr  
**Die „Geistige Hausapotheke“**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Montag,  
11.6.2018  
15.00 – 18.00 Uhr  
**Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder**  
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mo., 11.6.2018  
20.00 Uhr  
**Macht sauer lustig und basisch gesund?**  
Vortrags- und Gesprächsabend  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Dienstag  
12.6.2018  
9.00 – 11.30 Uhr  
**Meinen beruflichen Wiedereinstieg planen!**  
Gruppencoaching – Eigenreflexion und Austausch  
*Agentur für Arbeit Regensburg*  
*Anmeldung: Monika Stemmer, Tel. 7808-203 oder*  
*Regensburg.Wiedereinstieg@arbeitsagentur.de*  
Ort: Agentur für Arbeit, Galgenbergstraße 24

Mittwoch  
13.6.2018  
19.30 - 21.30 Uhr  
**Selbstuntersuchung der Brust mit der  
MammaCare-Methode**  
*pro familia – Anmeldung erforderlich: 704455*  
Ort: Beratungsstelle pro familia, An der Schergenbreite 1

Kurs 1 x  
Fr., 15.6.2018  
18.00 – 20.00 Uhr  
**Mein Kind hat eine Essstörung**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 1 x  
Sa., 16.6.2018  
10.00 – 15.30 Uhr  
**Mein Kind hat eine Essstörung**  
*FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644*  
Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 1 x So., 17.6.2018 17.00 – 20.00 Uhr	<b>Jahreskreisfest und Frauenkraft – Sommersonnenwende</b> <i>FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644</i> Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Kurs 1 x So., 17.6.2018 10.00 – 13.00 Uhr	<b>Loslassen, was das Leben schwer macht</b> <i>FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644</i> Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Montag, 18.6.2018 15.00 – 18.00 Uhr	<b>Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder</b> <i>Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.</i> Ort: EBW, Am Ölberg 2
Di., 19.6.2018 Netzwerken ab 19 Uhr, Beginn um 19.30 Uhr	<b>„Return on invest“ und nicht „Return on Schweinehund“</b> Erst herrscht „Ich-schaff-das-Euphorie“ und dann erreichen Sie grade noch so Ihre Ziele oder auch nicht. <i>B.F.B.M.</i> Ort: Haus Heuport am Dom, <a href="http://www.heuport.de">www.heuport.de</a>
Mittwoch 20.6.2018 15.00 Uhr	<b>Frauentreffpunkt: Besuch des Schifffahrtsmuseums</b> <i>Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas</i> Ort: Treffpunkt vor dem Schifffahrtsmuseum
Kurs 3 x ab Fr., 22.6.2018 16.30 – 18.00 Uhr	<b>Achtsam essen</b> <i>FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644</i> Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Kurs 1 x So., 24.6.2018 17.30 – 19.30 Uhr	<b>Sommerwärme spüren mit Yin Yoga im Element Feuer</b> <i>FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644</i> Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Montag, 25.6.2018 15.00 – 18.00 Uhr	<b>Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder</b> <i>Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.</i> Ort: EBW, Am Ölberg 2
Kurs 1 x Mi., 27.6.2018 17.00 – 19.30 Uhr	<b>Unverbissene Kiefererleichterungen</b> <i>FrauenGesundheitsZentrum e.V. – Anmeldung: Tel. 81644</i> Ort: Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Mi., 27.6.2018 18.00 Uhr	<b>Mut zur Akquise – Frauen werben anders!</b> <i>Servicestelle Frau und Beruf Regensburg, Tel. 507-4435</i>

## Beratungsangebote und ständige Termine

### Agentur für Arbeit

Andrea Teichmann, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Tel. 7808-399, [regensburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:regensburg.BCA@arbeitsagentur.de)  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) [www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://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.

[www.frauenzentrum-regensburg.de](http://www.frauenzentrum-regensburg.de)

### Familienzentrum/Familienstützpunkt/Familienbildungsstätte des EBW

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg, Tel. 59215-16  
[familienbildung@ebw-regensburg.de](mailto:familienbildung@ebw-regensburg.de), [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)

- Gesundheitskurse/-Vorträge für Frauen mit und ohne Kinder
- Internationales Begegnungscafé für Frauen und Kinder (Mo 15.00 – 18.00 Uhr)
- Breites Kursangebot für Mütter mit Kindern wie: PEKIP, Babymassage, BabySteps, Babytreff, Eltern-Kind-Gruppen, Musikgarten, Sauseschritt u.v.m.
- Familiencafé (Mo 9.30 – 11.30 Uhr; Di und Do 14.30 – 16.30 Uhr)

### AWO Familienzentrum/Familienstützpunkt

Humboldtstraße 34, Tel: 0941/6985754  
[luzgin@awo-ov-regensburg.de](mailto:luzgin@awo-ov-regensburg.de), [www.awo-ov-regensburg.de](http://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 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.

### Jugend und Familienzentrum KONTRAST

Vilshofener Straße 14, 93055 Regensburg  
Tel. 280959-83 und 280959-84, Fax: 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 tägl. Cafétbetrieb
- 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

### Familienzentrum/Familienstützpunkt Königswiesen

Dr.-Gessler-Straße 22, 93051 Regensburg, Tel. 948713

- 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 beim Ostentor – BWH

Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg, Tel. 58685-25  
familienzentrum@kjf-regensburg.de

Mo. 9.00 – 12.00 Uhr Elternfrühstück, 1 x monatlich  
Di. u. Mi. 9.00 – 12.00 Uhr Kinderpark  
Do. 9.00 – 12.00 Uhr Offener Treff

Gruppen und Kurse für Eltern und Kinder: Eltern-Kind-Turnen  
„Offenes Tragecafé“ – Angebot mit Austausch für „Tragebegeisterte“ und interessierte Eltern  
Mensa-Kids – Freizeitgestaltung für Hochbegabte  
Russ. Sprachförderkurs für Kinder  
„Thailändisch für Kinder“  
„Batolata“ – Tschechische Mutter-Kind-Gruppe  
Psychomotorik-Gruppe für Kinder

Kurse f. Erw. am Abend: Offenes Patchwork-Treffen, Yoga-Kurs

### Familienzentrum/Familienstützpunkt Burgweinting: Herztöne e.V.

Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg, Tel. 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: Mo. – Fr. von 9.30 bis 11.30 Uhr,  
Mo + Mi offene Kinderspiele-Welt während der Cafézeit

### Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ/Familienstützpunkt Sozialdienst katholischer Frauen

Prüfeninger Schloßstraße 73 e, 93051 Regensburg  
Tel. 3078756-4, Fax: 3078756-6, familienzentrum@rekiz-regensburg.de  
www.rekiz-regensburg.de, www.skf-regensburg.de

Offener Treff mit Bewegungsangebot: Mi 12.00 – 17.00 Uhr  
Offener Treff mit Babyfrühstück: Do 8.30 – 13.30 Uhr

### EJSA-Familienzentrum/Familienstützpunkt

Evang. Jugendsozialarbeit  
Hemauerstraße 20 a, 93047 Regensburg, Tel. 57068  
familienzentrum@ejsa-regensburg.de

### FAMILIENTREFF/Familienstützpunkt NORD des SAK e.V.

Tanusstraße 5, 93057 Regensburg, Tel. 6001266  
Bürozeiten: Mo. bis Do. von 9.00 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



### Familienstützpunkt Familienwerkstatt e. V.

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

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

### Stadtteilprojekte

#### Stadtteilprojekt Burgweinting

Friedrich-Viehbacher-Allee 3, 93055 Regensburg  
Tel. 507-1765, stadtteilprojekt-bw@regensburg.de

#### Stadtteilprojekt Humboldtstraße

Humboldtstraße 34, 93053 Regensburg  
Tel. 507-4580, stadtteilprojekt-humboldtstrasse@regensburg.de

#### Stadtteilprojekt Nord

Ostpreußenstraße 3, 93057 Regensburg  
Tel. 4645943, stadtteilprojekt-nord@regensburg.de

#### Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Josef-Straße 21, 93053 Regensburg, Tel. 2809 5967  
Vilshofener Straße 14, 93053 Regensburg, Tel. 28094157  
stadtteilprojekt-ost@regensburg.de

### Solwodi Regensburg – SOLidarity with WOMen in DIstress

Maierhoferstraße 1, 93047 Regensburg, Tel: 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.

### Babysitter-Vermittlung

#### Babysitter-Vermittlung Prüfening/St. Bonifaz

ausgebildete Babysitter für Prüfening und Umgebung  
Info und Vermittlung:  
Susanne Zölch Tel. 32333 + Nelly Schambeck Tel. 35364

#### 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

#### Stadt Regensburg

Domplatz 3, 93047 Regensburg, Tel. 0941 507-7527  
prem.andrea@regensburg.de, www.regensburg.de

### Bayer. Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg, Tel. 59935910

Gruppe für Frauen mit Ängsten und Depressionen: In einer geleiteten Gesprächsgruppe treffen sich die Gruppenteilnehmerinnen in 14-tägigem Rhythmus jeweils am Dienstag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr.

### KDFB – Der Frauenbund

#### Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. 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 von derzeit fast 65.000 Frauen in 473 Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen in der Diözese Regensburg

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag: 8.30 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 16.00 Uhr  
Freitag: 8.30 bis 13.00 Uhr

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

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg, Tel. 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

**Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.**

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg, Tel. 59215-0, Fax 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., z. B.

- 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

**Autonomes Frauenhaus / Beratungsstelle für Frauen**

**Beratungsstelle für Frauen:** Gumpelzhaimerstraße 8 a, 93049 Regensburg  
Terminabsprache über Tel. 24000

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

**Autonomes Frauenhaus Regensburg** (Frauen helfen Frauen e.V.)  
Postfach 110244, 93015 Regensburg, Tel. 24000  
autonomesfrauenhausregensburg@t-online.de  
www.frauenhaus-regensburg.de

- 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. 562400 (Tag und Nacht erreichbar!), Fax 599 9389

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

**La Leche Liga Deutschland e.V.**

Ortsgruppe Regensburg  
Peggy Klemm, Speerweg 9, 93049 Regensburg, Tel. 2802852

**Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

Sedanstraße 1, im Landratsamt – Gesundheitsamt, 93055 Regensburg  
Tel. 4009-738, -739 oder -755

- 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. 595-6490, Fax: 595-6499, regensburg@donum-vitae-bayern.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 (Kinder-/Elterngeld, Unterhalt, Arbeitslosengeld)
- Beratung u. Begleitung bei anonymer Geburt im Rahmen des Projektes „Moses“

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	8.00 – 12.00 Uhr
Montag und Mittwoch	13.00 – 16.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	13.00 – 19.00 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. 704455, Fax 704690  
regensburg@profamilia.de, www.profamilia-regensburg.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Vermittlung von finanziellen Hilfen, Schwangerenkonfliktberatung mit Beratungsnachweis nach § 219 StGB, vorgeburtlichen Untersuchungen und vertraulichen Geburt. Paarberatung für Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr, Beratung zu Sexualität und Verhütung, bei unerfülltem Kinderwunsch, zu Sexualität und Behinderung. Sexualpädagogik in Schulen/Einrichtungen.

Telefonzeiten:

Montag u. Freitag 9.00 – 12.00 Uhr  
Dienstag u. Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr

Beratungen finden auch außerhalb dieser Zeiten statt. Wir beraten kostenlos, weltanschaulich neutral, vertraulich und auf Wunsch anonym. Bitte um telefonische Terminvereinbarung.

**Frauengesundheitszentrum e.V.**

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

Öffnungszeiten:

Montag 9.00 – 13.00 Uhr und 18.00 – 20.00 Uhr  
Mittwoch 14.00 – 17.00 Uhr  
Freitag 9.00 – 13.00 Uhr

Beratung zu:

- Endometriose, Brustgesundheit
- Sexualität, hormonfreie Verhütung, Diaphragma-Anpassung
- Ängsten, Depressionen, Krisensituationen, Psychotherapieberatung

Angebote:

Kurse, Vorträge, Selbsthilfegruppen, Frauenärztinnen-Infos, Gesundheitsbibliothek

**Beratungsstelle für Essstörungen „waagnis“**

Öffnungszeiten:

Dienstag 9.00 – 13.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 – 13.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

Beratungstermin nach Vereinbarung (Tel. 599 8606).

Die Beratungen sind kostenlos.

**Frau und Beruf – Regionalzentrum Regensburg**

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

**Beratung: Berufliche Orientierung und Qualifizierung, Weiterbildung  
Existenzgründungsberatung, Familienfreundlichkeit in Unternehmen**

Doris Baruck, Tel. 507-4435, baruck.doris@regensburg.de

**Frauennotruf Regensburg e.V.**

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen  
Alte Manggasse 1, 93047 Regensburg, Tel. 24171, Fax 6987880  
frauennotruf-regensburg@r-kom.net, www.frauennotruf-regensburg.de

Bürozeiten: Mo, Di und Mi 10.00 – 14.00 Uhr, Do 14.00 – 20.00 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

**Terre des Femmes – Städtegruppe Regensburg**

Treffen an jedem letzten Donnerstag im Monat  
Infos: regensburg@frauenrechte.de

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

### **Beratungsstelle für alleinerziehende Mütter und Väter:**

Carmen Gollé-Schuh, Am Ölberg 2, 93047 Regensburg

Tel.: 58523-23 (ganztägig montags und mittwochs), c.golle@dw-regensburg.de

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

## **Arbeitsstelle für Alleinerziehende Bischöfliches Ordinariat Regensburg**

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Michaela Wein, Tel. 597-2200, Fax 597-2410

michaela.wein@bistum-regensburg.de, kathrin.hauser@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 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!

## **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.

26|04|18

# Girls'Day

Mädchen-Zukunftstag

Wissenschaft

Industrie

Forschung

Technik

Informatik

Handwerk

[girls-day.de](http://girls-day.de)

[www.regensburg.de/girlsday](http://www.regensburg.de/girlsday)

[www.oth-regensburg.de/?id=3352](http://www.oth-regensburg.de/?id=3352)