



Termine

für Frauen und Mädchen
Februar bis April 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 Februar bis April 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

Der März ist weiblich!

Der Internationale Frauentag findet jedes Jahr am 8. März statt.

Auch Regensburg setzt mit einem breiten und vielfältigen Programm rund um den Internationalen Frauentag ein Zeichen für die Gleichberechtigung der Geschlechter.

Sie finden alle Veranstaltungen mit allen aktuellen und weiterführenden Infos auf unserer Website:
www.regensburg.de/Internationaler-Frauentag



5. bis 22. März

Ausstellung „Breaking Blades“ zu FGM_C

(engl. Abkürzung für weibliche Genitalverstümmelung_Beschneidung)

Projekt: CaRe for Women | Caritas Beratung für Schwangerschaftsfragen und junge Familien Regensburg

Ort: Beratungszentrum St. Gabriel, Bruderwöhrdstraße 3

7. März, ab 19 Uhr | Online-Vortrag (nicht nur für Frauen)

Unverschämt kraftvoll: Die weibliche Kraft in uns leben lernen und dadurch die Welt verändern – ein Vortrag zum Weltfrauentag

EBW Regensburg

weitere Informationen/Anmeldung: www.ebw-regensburg.de/unverschaeamt-kraftvoll-die-weibliche-kraft-in-uns-leben-lernen-und-dadurch-die-welt-veraendern-45459/

7. bis 9. März

FrauenWelt – ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag in Regensburg

Fachstelle Frauenseelsorge, Fachstelle Ehe & Familie und NFP Regionalzentrale Regensburg in Kooperation mit der KEB-Regensburg (Stadt + Bistum)

weitere Informationen zum Programm/Anmeldung: keb-regensburg-stadt.de

Ort: Diözesanzentrum Obermünster

8. März, 13 Uhr

Kurzvortrag zum Thema "Frauenrechte - Menschenrechte"

im Rahmen der dreiwöchigen Ausstellung zu FGM_C („Breaking Blades“)

Projekt: CaRe for Women | Caritas Beratung für Schwangerschaftsfragen und junge Familien Regensburg

Ort: Beratungszentrum St. Gabriel, Bruderwöhrdstraße 3

8. März, ab 17.30 Uhr | Abendveranstaltung

„Wir gehen voran: GLEICHBERECHTIGUNG FÜR ALLE FRAUEN!

veranstaltet von Frauen in Ver.di

Ort: DGB-Haus, Richard-Wagner-Straße 2

8. März, 19 – 20.30 Uhr | Online-Vortrag

Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein

KEB Familienbildung e. V.

weitere Informationen und Anmeldung: keb-regensburg-stadt.de

8. März, ab 19 Uhr

Feministische Lesenacht: Essen, Trinken, Diskutieren

Arbeitskreis der Grünen Frauen in Regensburg

Ort: Grünen Büro, Wollwirkergrasse 17

9. März, ab 15 Uhr

Führung „Regensburger Frauengeschichten“

SPD Frauen

Treffpunkt: Tourist-Info Altes Rathaus

11. März, 19.30 Uhr

Kultur-politischer Abend zu Äthiopien

u. a. Thema: Menschenrechtsverletzungen an Frauen wie z. B. Zwangsheirat
Amnesty

Ort: Turmtheater Regensburg, Watmarkt 5, weitere Infos folgen

ab März, online

Portraits von Elly Maldaque und Margarete Runtinger

VHS Regensburg

3. April, 19.30 Uhr

Filmvorführung „Lisanne“

mit anschließendem Podiumsgespräch im Rahmen der Inklusiven Filmreihe
AK Frauen Inklusiv und Antidiskriminierungsstelle

Ort: Kinos im Andreasstadel

Am 8. März präsentieren sich Regensburger Einrichtungen und Organisationen, die zu Frauenthemen arbeiten im Raum für Engagement am St.-Kassians-Platz. Interessierte sind herzlich eingeladen!

Der Equal-Pay-Day findet dieses Jahr am **6. März** statt. Unter engagierter Leitung der BPW-Damen, organisiert das Regensburger Aktionsbündnis Equal-Pay-Day wieder eine Abendveranstaltung mit dem Motto „**Höchste Zeit für Equal Pay! (Arbeits-)Zeit neu denken**“.

Mittwoch, 6. März 2024
ab 19 Uhr im Degginger
(Wahlenstraße 17)





Kurs 12 x
montags
11 – 12 Uhr
seit 8.1.2024

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
seit 8.1.2024

FIT 2 | Frauenfitness

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

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

Kurs 10 x
durchgehend
mittwochs
19 – 20 Uhr

FIT 3 | Frauenfitness 50+

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

Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5

Kurs 10 x
mittwochs
13 – 14 Uhr
ab 7.2.2024

FIT 4 | Zumba

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

Ort: Jugendzentrum Burgweinting, Kirchefeldallee 2

Kurs 10 x
durchgehend
freitags
9 – 10 Uhr

FIT 5 | Yoga 50+

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

Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Gymnastikkurse Bewegung

Von Frauen für Frauen

bayanlar için yüzme imkanı
Женщины плавают

Frauenschwimmen im Hallenbad

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

An jedem 1. Donnerstag im Monat mit ausschließlich weiblicher Aufsicht im Schwimmbereich. Ab 11 Uhr kann an den anderen Donnerstagen unter Tel. (0941) 601-2977 nachgefragt werden, ob weibliche Aufsichten arbeiten.

Kurs
durchgehend
mittwochs
17 – 18 Uhr

FIT 6 | 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
seit 10.1.2024

FIT 7 | 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
seit 10.1.2024

FIT 8 | 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 10 x
Mi. und Fr.
im Wechsel
17 – 18 Uhr
seit 10.1.2024

FIT 9 | Fit in den Frühling – mit Yoga u. Fittesselementen

*Anmeldung: Rosi Murauer, Tel. (0171) 1786586
familienstuetzpunkt@nittendorf.de*

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstr. 3, Nittendorf

Februar 2024

- Fr., 2.2.2024
13.30 – 15 Uhr
Bäume im Winterkleid – Waldrundgang für Seniorinnen
*Katholische Erwachsenenbildung KEB
in Kooperation mit Walderlebniszentrum Sinzing
Anm.: Tel. (0941) 597-2253, www.keb-regensburg-stadt.de
Ort: Walderlebniszentrum, Rieglinger Höhe 1, Sinzing*
- Sa., 3.2.2024
14 – 15.30 Uhr
**Stolpersteine.
Lebenswege jüdischer Frauen in Regensburg**
inkl. Besuch der Mikwe in der Holzländestraße
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anmeldung: info@jg-regensburg.de
Infos: www.uni-regensburg.de/sprache-literatur-kultur/vergleichende-kulturwissenschaft/aktuelles/index.html
Ort: Treffpunkt am Dani-Karavan-Denkmal, Neupfarrplatz*
- So., 4.2.2024
18 – 20 Uhr
Kreativabend Vulva Art
*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*
- Mo., 5.2.2024
20 Uhr
Wenn's juckt und brennt – so pflegst du deine Vulva
Vortrags- und Gesprächsabend
*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Anmeldung bis Fr., 2.2.2024
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*
- Mi., 7.2.2024
17 – 18.30 Uhr
**Schwangeren-Treff:
Babyerstaussattung – minimalistisch und nachhaltig**
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2*
- Mi., 7.2.2024
18 Uhr
**Jüdische Komponistinnen: zwischen Erfolg und
Verfolgung, Exil und Heimkehr – Gesprächskonzert**
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Ort: Jüdisches Gemeindezentrum, Am Brixener Hof 2*
- Mi., 7.2.2024
18.30 – 21 Uhr
**Der richtige Mensch am richtigen Platz!
Welche Firma passt zu mir?**
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: BIC im Candis, Kastenmaierstraße 2, Seminarraum 2*

Mi., 7.2.2024
19.30 – 21 Uhr

Philosophinnen der Stunde – Carolin Emcke (*1967)
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle*

Sa., 10.2.2024
10 – 16 Uhr

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

Mi., 14.2.2024
9. – 16 Uhr

Von ganzem Herzen – Aschermittwoch der Frauen
*Fachstelle Frauenseelsorge Regensburg
Anmeldung bis 5.2.2024: Tel. (0941) 597-2243
frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Waldweg 15, EichhofenReferetinnen*

Mi., 14.2.2024
ab 16 Uhr

**One-Billion Rising
Tanzprotest „Für ein Ende der Gewalt gegen Frauen“**
*Veranstaltet durch LebensWerte Gesellschaft e.V.
Ort: Neupfarrplatz;
Ausklang im Jugendzentrum W1 (Weingasse)*

**1 BILLION RISING 2024
RISE FOR FREEDOM
TANZPROTEST**

**2024
REGENSBURG
lewege.de**

**ONE BILLION RISING
REGENSBURG
14. Februar
RISE IN SOLIDARITY**

**Für ein Ende der
Gewalt gegen Frauen**

OBR Tanztraining

Datum: Sonntag, 11.02.24 16.00 Uhr	Ort: W1 Regensburg Weingasse 1 93047 Regensburg
---	---

Mittwoch, 14.02.24
Nach dem Tanzprotest „Ausklang im W1“

Infos und Tanztraining Online bei lewege.de

- Workshop
Fr., 16.2.2024
16 – 18.30 Uhr
- Bewegungszeit für Frauen**
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 16.2.2024
16.30 – 18.30 Uhr
- Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 17.2.2024
10 – 16 Uhr
- Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 17.2.2024
10 – 12 Uhr
- Mich selbst und andere besser verstehen!**
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., 17.2.2024
14 – 15 Uhr
Sa., 10.3.2024
14 – 15 Uhr
- Souveräne Frauen, Ordensfrauen und Chefinnen
Frauenbilder im Domschatz Regensburg**
*Katholische Erwachsenenbildung KEB in Kooperation
mit Kunstsammlungen des Bistums Regensburg*
Anm.: Tel. (0941) 597-2253, www.keb-regensburg-stadt.de
Ort: Domschatzmuseum, Krauterermarkt 3
- 21.2.2024
17 – 18.30 Uhr
- Schwangeren-Treff: Paarzeit (Treff mit Partner*in)**
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anm: <https://nuudel.digitalcourage.de/Ap2LEx4Dzjq9QXHQ>
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Do., 22.2.2024
18.30 – 21 Uhr
- ... als wärest du selbst dabeigewesen –
Impulse zu religiösen Mutgeschichten**
Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Pfarrheim Steinweg, Steinweg 28
- Fr., 23.2.2024 bis
So., 25.2.2024
- Eine Reise zur inneren Freiheit –
Fastenzeit gut für sich gestalten**
Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.alleinerziehende-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen
- Kurs
ab Fr., 23.2.2024
9.15 – 10.30 Uhr
- Pilates – fit nach der Schwangerschaft**
Ab 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs
ab Fr., 23.2.2024
10.40 – 11.40 Uhr

Mütter Pilates

Ab der 8. Woche nach der Geburt
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Fr., 23.2.2024
19 – 21.30 Uhr
Sa., 24.2.2024
9.30 – 17.30 Uhr

Wohin mit meiner Wut

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

Sa., 24.2.2024
9 – 18 Uhr

Himmelwärts – Neue Geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele

Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Bildungshaus Kloster Enseldorf, Enseldorf

Sa., 24.2.2024
13.30 – 16.30 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag

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

Sa., 24.2.2024
15 – 18 Uhr

Bauchzeit – Ein stärkender Nachmittag für schwangere Frauen

Katholische Erwachsenenbildung KEB
Anm.: Tel. (0941) 597-2253, www.keb-regensburg-stadt.de
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

6 Online-Treffen
ab Mo., 26.2.2024
19.30 – 22 Uhr
2 Präsenztage im
EBW, samstags
9.30 – 16 Uhr

Qualifizierung zur Eltern-Kind-Gruppenleitung

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse haben eine Eltern-Kind-Gruppe zu leiten: sei es in Familienbildungsstätten, Kirchengemeinde oder Familienzentren.
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anmeldung: Tel. (0941) 59215-16 oder familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: Online + Präsenztage im EBW, Am Ölberg 2

Mo., 26.2.2024
20 Uhr

Gesund sein, artgerecht leben

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anm.: bis 23.2.24 bei fgz, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de, www.fgz-regensburg.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (im Innenhof)

Kurs
ab Mo., 26.2.2024
20 – 21 Uhr

Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept

Ab der 6. Woche nach der Geburt
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Kurs-ID: KU-BE-43SJPS
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Di., 27.2.2024
19 – 20.30 Uhr

Übergänge im Leben:

Abschied von Vertrautem – Einlassen auf Neues

Bildungswerk des KDFB e.V.

Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Ort: Online-Veranstaltung via Zoom

Kurs
ab Di., 27.2.2024
9.15 – 10.15 Uhr

Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept

Ab der 6. Woche nach der Geburt

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Kurs-ID: KU-BE-43SJPS

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs
ab Mi., 28.2.2024
9 – 10.15 Uhr

Beckenbodenfitness in der Schwangerschaft

Empfohlen ab der 13. Woche bis zur Entbindung

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Do., 29.2.2024
19.30 – 21 Uhr

„Hoffen wider alle Hoffnung“ – Frauen für den Frieden

Fachstelle Frauenseelsorge Regensburg

Anmeldung bis 22.2.2024: Tel. (0941) 597-2243

frauenseelsorge@bistum-regensburg.de

Ort: online

Der März ist weiblich!

Siehe auch Seite 4 und 5

Sa., 2.3.2024
9.30 – 16.30 Uhr

Mehr Leichtigkeit und Freude durch bewusstes Kommunizieren

Bildungswerk des KDFB e.V.

Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Mo., 4.3.2024
19 – 20.30 Uhr

Gespräch über die Welt und Gott – Wie von Gott sprechen?

Bildungswerk des KDFB e.V.

Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Ort: Online-Veranstaltung via Zoom

Mi., 6.3.2024
19.30 – 21.30 Uhr

Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode

pro familia, Anmeldung: Tel. (0941) 704455

Ort: pro familia, An der Schergenbreite 1

Mi., 6.3.2024
19.30 – 21 Uhr

Kapitänin auf stürmischer See

Bildungswerk des KDFB e.V.

Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de

Ort: Online-Veranstaltung via Zoom

Kurs 7 x
ab Do., 7.3.2024
16 – 17 Uhr

Pilates

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 7 x
ab Do., 7.3.2024
17.15 – 18.15 Uhr

Bewegte Faszien

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 12 x
ab Do., 7.3.2024
18.15 – 19.30 Uhr

Orientalischer Bauchtanz

Anfängerinnen mit Vorkenntnissen –

Choreographie mit Tanz-Schleier

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

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

Ort: ESV 1927 Regensburg e.V., Dechbettener Brücke 2

Do., 7.3.2024
19 Uhr

**Unverschämt kraftvoll: Die weibliche Kraft
in uns leben lernen und dadurch die Welt verändern –
ein Vortrag zum Weltfrauentag**

(nicht nur für Frauen)

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Anmeldung/Infos: www.ebw-regensburg.de/unverschaeamt-kraftvoll-die-weibliche-kraft-in-uns-leben-lernen-und-da-durch-die-welt-veraendern-45459/

Ort: online

Do., 7.3.2024
19.30 bis
Sa., 9.3.2024
21 Uhr

Frauenwelt – Ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag

Fachstelle Frauenseelsorge Regensburg

Infos/Flyer sind bei der Fachstelle Frauenseelsorge erhältlich.

Anmeldung ab Mitte Januar bei der KEB Regensburg-Stadt

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Seminar
Fr., 8.3.2024
19.30 – 21 Uhr

**Equal Pay: Finanzpower für Frauen –
finanziell unabhängig sein**

Katholische Erwachsenenbildung KEB in Kooperation

*mit „Geld und Haushalt“ – Beratungsdienst der Sparkassen-
Finanzgruppe*

Anm.: Tel. (0941) 597-2253, www.keb-regensburg-stadt.de

Ort: online mit Anmeldung

Kurs 2 x
ab Sa., 9.3.2024
9 – 16 Uhr

Portrait- und Aktfotografie für Frauen

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

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

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

So., 10.3.2024
14 – 18 Uhr

Frauenkreis zur Frühlingskraft

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Di., 12.3.2024
18 – 21 Uhr

**Glücklich sein im Übermaß –
erfolgreicher lernen und arbeiten im „Glücks-Flow“**

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

Fr., 15.3.2024
16 – 19 Uhr

Mein Beckenboden – Basiswissen & Übungen to go

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

- Sa., 16.3.2024
Wenn Eltern sich trennen
 Bedürfnisse/Unterstützung der Kinder in Trennungssituation
Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.alleinerziehende-regensburg.de
 Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7
- Sa., 16.3.2024
 9.30 – 16.30 Uhr
So gewinnen Sie an Charisma!
Der Zusammenhang von Persönlichkeit und Auftreten
Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
 Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7
- Mo., 18.3.2024
 20 Uhr
Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP
 Vortrags- und Gesprächsabend
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Anmeldung bis Fr., 15.3.2024
 Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Di., 19.3.2024
 18 – 21 Uhr
Die Geheimnisse der Körpersprache
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., 20.3.2024
 19.30 – 21 Uhr
Philosophinnen der Stunde – Martha Nussbaum
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
 Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle
- Sa., 23.3.2024
 9.30 – 17 Uhr
Schreibern für Frauen
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
 Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum
- Kurs 2 x
 Mi., 27.3.2024 u.
 Do., 28.3.2024
 13.30 – 16.30 Uhr
Selbstverteidigung für Mädchen von 13 – 16 Jahren
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
 Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

April 2024

Mittwoch, 3.4.2024 | 19.30 Uhr | Ort: Kinos im Andreasstadel

Film „Lisanne“ mit anschließendem Podiumsgespräch

Unter dem Motto „2024 – Jahr des Inklusionsfilms 2“ wird vom *Inklusionsbeirat der Stadt Regensburg in Kooperation mit den Kinos im Andreasstadel* vom 10. Januar 2024 an insgesamt zehn Abenden je ein Film zum Thema Inklusion beziehungsweise Leben mit Behinderung gezeigt werden.

Der *AK Frauen Inklusiv übernimmt gemeinsam mit der Antidiskriminierungsstelle* die Filmpatenschaft für Lisanne.

Ein Roadmovie-Kurzfilm über Konflikte, Behinderung(en) und Geschwisterliebe. Im Anschluss ist ein Podiumsgespräch geplant.

Kurs 2 x

Do., 4.4.2024 und

Fr., 5.4.2024

9.30 – 12.30 Uhr

Selbstbehauptung für Mädchen von 8 – 12 Jahren

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 13 x

ab Mi., 10.4.2024

8.30 – 10 Uhr

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 4 x

ab Do., 11.4.2024

18 – 20.30 Uhr

Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 26 x Fr./Sa.

ab Fr., 12.4.2024

freitags 14.30 –
17.30 Uhr, samstags
9 – 17 Uhr

Qualifizierungskurs zur

Kindertagespflege/Kindertageseinrichtung

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

Sa., 13.4.2024

Finanzen im Fokus

Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge

Tel. (0941) 597-2243, www.alleinerziehende-regensburg.de

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Sa., 13.4.2024

10 – 16 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen

FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

- Sa., 13.4.2024
10 – 16.30 Uhr
Selbstbewusst auftreten – dank Theatertechniken
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal, 2.OG
- Sa., 13.4.2024
10 – 18 Uhr
**Gekonnt kontern –
Schlagfertig reagieren mit Humor und Strategie**
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
- So., 14.4.2024
10 – 17 Uhr
Eine Reise durch die Pubertät – für 9 – 12jährige
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mo., 15.4.2024
20 Uhr
Menstruationsbeschwerden – was tun?
Vortrags- und Gesprächsabend
*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Anmeldung bis Fr., 12.4.2024*
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Di., 16.4.2024
18 – 20 Uhr
**(So) Geht es früher in Rente?
Was Sie schon frühzeitig 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
- Kurs 12 x
ab Mi., 17.4.2024
17.45 – 19.15 Uhr
Hatha Yoga am Abend
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 12 x
ab Mi., 17.4.2024
19.30 – 21 Uhr
Hatha Yoga am Abend
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 17.4.2024
19.30 – 21 Uhr
Philosophinnen der Stunde – Susan Neiman
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle
- Fr., 19.4.2024
18 – 21 Uhr und
Sa., 20.4.2024
10 – 18 Uhr
**Rhetorik: Frei reden – klar formulieren –
gezielt argumentieren** (Grundlagen)
*vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de*
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121

- Sa., 20.4.2024
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., 20.4.2024
10 – 17 Uhr
Meinen Lebensmitteln auf der Spur
Bildungstag für mich, für dich, für die ganze Familie
*Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Klostermühle Cham, Altenmarkt 6, Cham*
- Sa., 20.4.2024
13.30 – 17.30 Uhr
Stress lass nach! – Gelassener durch den Alltag
*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*
- Mo., 22.4.2024
19 – 20.30 Uhr
Gespräch über die Welt und Gott – Kraft finden in der Veränderung
*Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Online-Veranstaltung via Zoom*
- Mo., 22.4.2024
20 Uhr
Achtsam essen
Vortrags- und Gesprächsabend
*FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Anmeldung bis Fr., 19.4.2024
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*
- Di., 23.4.2024
10.05 – 11.05 Uhr
12 Treffen
Yoga für Schwangere
*Katholische Erwachsenenbildung KEB
in Kooperation mit Sonja Güthe
Anmeldung: www.keb-regensburg-stadt.de
oder anmeldung@keb-regensburg-stadt.de
Ort: Tanz'n Yoga Studio, Regensburger Straße 4, Lappersdorf*

Donnerstag, 25.4.2024 **„Girls- und BoysDay“**

Der Orientierungstag dient dazu Schülerinnen über Berufe zu informieren, in denen überwiegend noch Männer arbeiten (MINT; technische Berufe etc.) und Schüler umkehrt für Berufe zu interessieren, in den überwiegend Frauen arbeiten (klassische Verwaltung, Erziehungsberufe, Soziales, Pflege etc.).

Das diesjährige Motto für die Schülerinnen und Schüler heißt **„Jetzt kommst Du!“**. Bitte unterstützen Sie den Aktionstag.

Weiterführende Informationen finden Sie hier:

<https://www.girls-day.de/> & <https://www.boys-day.de/>

Kurs 5x
ab Mi., 24.4.2024
17.15 – 18.15 Uhr

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

Do., 25.4.2024
18 – 21 Uhr

Work-Private-Balance – vom Spagat zum Flow!
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

Fr., 26.4.2024
ab 16 Uhr bis
Sa., 27.4.2023
18 Uhr

Du bist mein Schmuckstück!
Mutter-Tochter-Tage mit Schmuckworkshop
Für Mütter zusammen mit einer Tochter (13 – 16 Jahre)
Fachstelle Frauenseelsorge Regensburg
Anmeldung bis 4.4.2024: Tel. (0941) 597-2243
frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
Ort: Haus Johannisthal

Fr., 26.4.2024 und
Sa., 27.4.2024
17 – 20 Uhr

Schreiben über mich – Biographische Schreibwerkstatt
Anmeldung unter: <https://www.vhs-regensburg.de/>
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 11

Fr., 26.4.2024
18 Uhr bis
Sa., 27.4.2024
16 Uhr

**Übergänge im Leben:
Abschied von Vertrautem – Einlassen auf Neues**
Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Haus Johannisthal, Windischeschenbach

Sa., 27.4.2024
9 – 17 Uhr

Wertschätzende Kommunikation
vhs Regensburg; Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433; service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121

Sa., 27.4.2024
10 – 18 Uhr

Die 13 inneren weisen Frauen (A. Aliti)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Mo., 29.4.2024
18.30 – 21 Uhr

Weibliche Lustlosigkeit: vom Gähnen zum Glühen!
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Fr., 3.5.2024
19 Uhr

**VORANKÜNDIGUNG FÜR MAI
Führen in Teilzeit ist möglich!**
Herausforderungen und Chancen für Mitarbeitende
und Unternehmen | Sonderveranstaltung zum Tag der Arbeit
BFBM – BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V.
Ort: REWAG-Casino, Grefflingerstraße 26

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

- 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, franziska.buechl@bistum-regensburg.de, Tel.: (0941) 597-2200

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
- Elterntraining 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/

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:

- Endopowerment – Frauen mit Endometriose
- Frauen Selbsthilfegruppe Polytox
- Frauen in schwierigen Mutter-Tochter-Beziehungen
- Mütter anfallskranker und behinderter Kinder
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Regenbogen-Mamas
- Let's talk about the 50ies
- Narzissmus im Umfeld
- Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrungen
- Pink Padler – Padeln gegen Brustkrebs

■ La Leche Liga Deutschland e.V.

Ortsgruppe Regensburg
Peggy Klemm, Speerweg 9, 93049 Regensburg, Tel. (0941) 2802852

■ 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) 280-94380 oder 280-96102, 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.