



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.



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

FIT Frauenintegration durch Sport mit Spaß

Von Frauen für Frauen, die sparsam haushalten müssen

- ✓ Spaß und Bewegung mit Musik
- ✓ Fitness und Entspannung für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
- ✓ Kontakte mit Frauen aus allen Kulturkreisen
- ✓ Kinderbetreuung (bei Bedarf)

 Landratsamt Regensburg <small>Staatliches Landratsamt Gesundheitsamt des Landkreises und der Stadt Regensburg Stephanie Dobslaw Tel. 0941/4009-739 stephanie.dobslaw@landratsamt- regensburg.de</small>	 STADT REGENSBURG <small>Büro für Chancengleichheit Gleichstellungsstelle Antidiskriminierungsstelle Postfach 110643 - 93019 Regensburg Tel. 0941/507-1140 gleichstellungsstelle@regensburg.de</small>	 AWO <small>AWO Familienzentrum Humboldtstraße 34 Tel. 0941/6985754 info@awo-ov-regensburg.de</small>
 Stadt Regensburg Amt für Jugend und Familie <small>Stadtteilprojekt Burgweinting Tel. 0941/507-1765</small>	 STADTTEIL PROJEKT <small>Stadt Regensburg Amt für Jugend und Familie Stadtteilprojekt Ost Tel. 0941/28095 967</small>	 STADTTEILPROJEKTE SÜD <small>Stadt Regensburg Amt für Jugend und Familie Stadtteilprojekt Süd Tel. 0941/280-94380 oder 280-96102 stadtteilprojekt-sued@regensburg.de</small>
 Kontrast KJF <small>Jugend und Familienzentrum</small> Jugend-/Familienzentrum Kontrast <small>Tel. 0941/28095-983 familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de</small>	 vhs <small>Volkshochschule der Stadt Regensburg Tel. 0941/507-2433 service.vhs@regensburg.de</small>	 a.a.a. <small>a.a.a. Initiativen für Menschen mit Ein- und Zuwanderungshintergrund e.V. Weingasse 1, 93047 Regensburg Tel. 0941/5997372 weingasse@aaa-regensburg.de</small>
 Soziale Stadt Innerer Südost <small>Quartiersmanagement</small> Quartiersmanagement Soziale Stadt Innerer Südost <small>Tel. 0941/28090750 info@sozialestadt-suedost.de</small>	 ejsa <small>ejsa Familienzentrum Tel. 0941/586 12155 familienzentrum@ejsa-regensburg.de</small>	 INTEGRATION DURCH SPORT <small>DSB BLSV</small> Integration durch Sport <small>Regensburg / BLSV Tel. 0941/38197123 mandy.seetzen-orth@BLSV.DE</small>
 Gesund. Leben. Bayern. <small>Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege</small>	 CAMPUSASYL <small>Campus Asyl e.V. Bajuwarenstraße 1a sport@campus-asyl.de</small>	 Familientreff Nord <small>0941 6001266 sak@familientreff-regensburg.de</small>
 das Stadtwerk. Bäder <small>das Stadtwerk Regensburg GmbH Tel. 0941/601-2977 www.das-stadtwerk-regensburg.de</small>	 STADT REGENSBURG <small>Amt für Integration und Migration Postfach 110643 - 93019 Regensburg Tel. 0941/507-1770 aim@regensburg.de</small>	

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: Stephanie Dobslaw, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. 0941/4009-739

**KURS
PROGRAMM
2020-2**

Von Frauen für Frauen:
Bewegung
günstig und nah

REGENSBURG

Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Aufgrund der aktuellen **Corona-Situation** sind kurzfristige Änderungen durch den Anbieter jederzeit möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, eine Voranmeldung ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig. Um sicher zu gehen, informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten. Stand der Informationen: 24. Juli 2020

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 1 | Yoga 50+ *Jennifer Schulte*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: ab Juli 2020

Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum

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

Kosten: 20 € für 10 Termine

Hinweise: momentan keine Umkleidemöglichkeit

FIT 2 | Yoga für Frauen *Maite Piris*

Zeitpunkt: Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
Beginn: ab 2. Juli 2020

Ort: Einstieg in den laufenden Kurs noch
möglich, nächster Kurs: ab September
Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14

Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Kosten: 20 € mit Ermäßigung

35 € ohne Ermäßigung

Kinderbetreuung: Babys können gern
mitgenommen werden

FIT 3 | Fahrradkurs *Katja Ferstl*

Zeitpunkt: Dienstag, 16.00 – 16.45; 16.45 – 17.30 Uhr
Beginn: Juni 2020

Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14

Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Kosten: einmalig 5 €

Kinderbetreuung: Kinder können
mitgenommen werden

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 4 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: 10 Termine fortlaufend

Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14

Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Kosten: 20 € für 10 Termine

Hinweise: Keine Umkleidemöglichkeit/keine Dusche, bitte
in Sportkleidung kommen, geeignete Unterlage
(Handtuch, Matte) selbst mitbringen;
keine Kinderbetreuung

FIT 5 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

Beginn: ab sofort, fortlaufend

Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum
Hemauerstraße 20 a

Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. 0941/58612155

Kosten: 20 € für 10 Termine

Hinweise: Keine Umkleidemöglichkeit, bitte in Sportkleidung
kommen, geeignete Unterlage (Handtuch, Matte)
selbst mitbringen; keine Kinderbetreuung

FIT 6 | Zumba *Petra Dabler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr

Beginn: 30. September 2020

Ort: Jugend- und Familienzentrum Utopia
Kirchfeldallee 2

Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel.: 0941/507-1765

Kosten: 20 € für 10 Termine

Hinweise: Teilnehmerinnenzahl begrenzt!

FIT 7 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Juli 2020

Ort: Familientreff Nord, Taunusstraße 5

Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. 0941/6001266

Kosten: 20 € für 10 Termine

Hinweise: Keine Umkleidemöglichkeit, bitte in Sport-
kleidung kommen, geeignete Unterlage (Handtuch,
Matte) selbst mitbringen

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 8 | Yoga und Entspannung

Anna Brüheim

Zeitpunkt: Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr

Beginn: bis 16. Juli 2020 als online Kurs
über Zoom | ab 23. Juli 2020 vor Ort

Der Kurs findet – solange nur eine begrenzte
Teilnahme möglich ist – auch weiterhin parallel
als online Kurs statt.

Ort: Halle 37, Dieselstraße 7

Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!
CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419
sport@campus-asyl.de

Kosten: keine

FIT 9 | Dance Fitness für Frauen

Anna Brüheim

Zeitpunkt: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

Beginn: bitte anmelden, Sie erhalten vom
Veranstalter Informationen über
den genauen Kursbeginn

Ort: Gemeinschaftsunterkunft, Weinweg 34

Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!
CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419
sport@campus-asyl.de

Kosten: keine; eine Teilnahme von Frauen außer-
halb der Einrichtung ist erwünscht

Schwimmkurse für Frauen (ab 16 Jahre)

Stadt Regensburg und Campus Asyl

Beginn im Herbst 2020 geplant.

Ein genauer Starttermin kann aufgrund der
aktuellen Corona-Situation noch nicht bekannt
gegeben werden.

Anfragen und Vormerkungen:

Gleichstellungsstelle@Regensburg.de
sport@campus-asyl.de

Die vorgemerkten Frauen werden regelmäßig über Ver-
änderungen und den möglichen Kursbeginn informiert.