



Termine

für Frauen und Mädchen
Mai bis Juli 2025

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 Mai bis Juli 2025

Aktuelle Informationen zu Terminen,
Anmeldung, Kosten etc. bitte direkt im
Internet prüfen oder unter den angegebenen
Telefonnummern nachfragen!

Beratungsangebote und ständige Termine

ab Seite 21



FIT

**Gymnastikkurse
Bewegung**
Von Frauen für Frauen

Kurs 12 x
montags
11 – 12 Uhr
fortlaufend

FIT 1 | Yoga als postnatales Training

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
fortlaufend

FIT 2 | Frauenfitness

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

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

Kurs 15 x
ab Mai

FIT 3 | Fahrradkurs

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

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

Kurs 10 x
mittwochs
19 – 20 Uhr
fortlaufend

FIT 4 | Frauenfitness 50 plus

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

Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5

Kurs 10 x
mittwochs
13 – 14 Uhr
seit 30. April

FIT 5 | Zumba

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

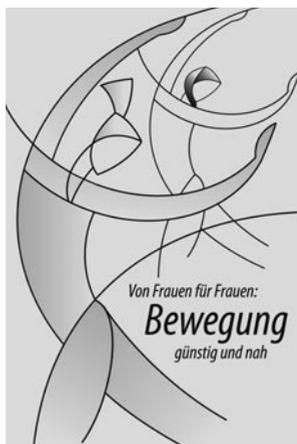
Ort: Jugendzentrum, Kirchfeldallee 2

FIT

Gymnastikkurse

Bewegung

Von Frauen für Frauen



Kurs 10 x
freitags
9 – 10 Uhr
ab sofort

FIT 6 | Yoga 70 plus

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

Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs 10 x
mittwochs
17 – 18.15 Uhr
ab sofort

FIT 7 | Gesundheitsgruppe 50 plus 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
fortlaufend

FIT 8 | 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
fortlaufend

FIT 9 | Fit vor 12! Fitnesstraining mit Musik und Spaß

Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
familienzentrum@ejsa-regensburg.de

Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d

Kurs 10 x
mittwochs und
freitags im Wechsel
17 – 18 Uhr
fortlaufend

FIT 10 | Fit in den Sommer – mit Yoga und Fittesselementen

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

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3

Gesundheitsregion^{plus} unterstützt „Mädchen stärken“

Das Frauengesundheitszentrum Regensburg e.V. hat im März 2025 das Projekt „Mädchen stärken“ gestartet, das speziell auf die Bedürfnisse von Mädchen im Alter von 9 bis 17 Jahren ausgerichtet ist. Das Ziel des Projekts ist es, Mädchen dabei zu unterstützen, ihren Alltag selbstbewusst zu meistern und als starke Individuen heranzuwachsen. Dabei steht die Förderung von Gesundheitskompetenz ebenso im Mittelpunkt wie die Stärkung persönlicher Ressourcen, die Mädchen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ein positives Selbstbild zu entwickeln.

Dank einer Projektförderung können die Workshops und Angebote kostenfrei durchgeführt werden. Im Rahmen des aktuellen Schwerpunktthemas „Frauengesundheit“ unterstützt die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} das frisch gestartete Projekt.

Mehr Infos zum Projekt gibt es unter: www.fgz-regensburg.de

KEB – Katholische Erwachsenen Bildung

Informationen über unsere Veranstaltungen finden Sie jederzeit auf unserer Homepage unter: www.keb-regensburg-stadt.de
Dort können Sie sich auch zu unseren Kursen anmelden.

donnerstags 14.30 – 16 Uhr (nicht in den Schulferien)

Elternkind Waldspielgruppe

Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familienapp.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum

Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Mai 2025

Kurs 10 x
seit Mo.,
28.4.2025
8.45 – 9.45 Uhr

Frauenoutdoorfitness

Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Fr.– So.
2. – 4.5.2025

Zeit für Mütter

Ein Muttertagsseminar für besondere Momente
für alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern
Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.alleinerziehende-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen

So., 4., 11., 18.
und 25.5.2025
10 – 12 Uhr

Pilates für Frauen

Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

ab Mo., 5.5.2025
9 – 10 Uhr

Babyglück: Magische Momente im ersten Lebensjahr

Für Eltern mit ihren Babys von 1 bis 12 Monaten
Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Montag, 5. Mai 2025, 17 Uhr

Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Aus diesem Anlass veranstalten die Stellen der Offenen Behindertenarbeit
der Lebenshilfe, Caritas, Kontaktstelle Nichtbehinderter und Behinderter
und Phönix e.V. einen **Flashmob**.

Ort: Neupfarrplatz

- Mo., 5.5.2025
18.30 Uhr
Grundwissen: Rente für Frauen (online)
Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Fr., 2.5.2025)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, online
- ab Mo., 5.5.2025
20 – 21 Uhr
Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept
Ab der 6. Woche nach der Geburt
*Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de*
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 4 x
ab Di., 6.5.2025
9.30 – 10.30 Uhr
Babymassage
*Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, https://regensburger-familien-
app.de, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum*
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31
- Kurs 10 x
ab Mi., 7.5.2025
9 – 10 Uhr
Yoga mit Baby
*Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, https://regensburger-familien-
app.de, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum*
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31
- Do., 8.5.2025
19 Uhr
Kinofilm „Kommen, Gehen, Bleiben“
mit anschließendem Filmgespräch
*Die Beratungsstelle DONUM VITAE Regensburg feiert
25-jähriges Bestehen – Eintritt frei, Anmeldung erforderlich:
regensburg@donum-vitae-bayern.de, Tel. (0941) 5956490*
Ort: Regina Kino, Holzgartenstraße 22
- Kurs 2 x
ab Do., 8.5.2025
19 – 21 Uhr
Das typgerechte Make-up
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 10
- ab Fr., 9.5.2025
9.15 – 10.30 Uhr
Pilates – fit nach der Schwangerschaft
Ab 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt
*Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de*
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 9.5.2025
15.30 – 17.30 Uhr
Alleinerziehenden-Treff – Herzlich willkommen!
*Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
WhatsApp: 0151 43108552, E-Mail: GwenFee@gmx.de*
Ort: EBW, Am Ölberg 2

- Fr., 9.5.2025
18.30 Uhr
Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft
Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Mi., 7.5.2025)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 10.5.2025
Unterwegs – Ein österlicher Stationenweg
Fachstelle Frauenseelsorge
Tel. 0941/597-2243, www.frauenseelsorge-regensburg.de
Ort: Ergoldsbach
- Sa., 10.5.2025
10 – 18 Uhr
Gekonnt kontern
Schlagfertig reagieren mit Humor und Strategie
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
- Sa., 10.5.2025
10 – 13 Uhr
Alleinerziehenden Treff
für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern
(Alter bis 7 Jahre – Eintritt in die Grundschule)
Diakonie Regensburg
Anm.: alleinerziehendenberatung@dw-regensburg.de
Ort: Gustav-Adolf-Wiener-Haus, EG, Eingang Wiesmeierweg 1
- Sa., 10.5.2025
10 – 16 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 10.5.2025
10 – 16.30 Uhr
Mutig sagen, was ich denke!
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 8 x
ab Mo., 12.5.2025
9.30 – 10.30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs – Musikzwerge
6 – 24 Monate
Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31
- Kurs 8 x
ab Mo., 12.5.2025
10.30 – 11.30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs – Babygebärdenkurs Plapperhände
8 bis 24 Monate
Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

- Kurs 8 x
ab Mo., 12.5.2025
11.30 – 12.15 Uhr
- Eltern-Kind-Musikkurs – Musikzwerge**
0 bis 8 Monate
Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31
- ab Mo., 12.5.2025
17.30 – 18.30 Uhr
- Fit in der Schwangerschaft**
Empfohlen ab der 12. Schwangerschaftswoche
Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- ab Mo., 12.5.2025
18.45 – 19.45 Uhr
- Mütter Pilates**
Ab der 8. Woche nach der Geburt
Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Mo., 12.5.2025
20 Uhr
- Ernährung bei Endometriose**
Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Fr., 9.5.2025)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 8 x
ab Di., 13.5.2025
15 – 16 Uhr
- Eltern-Kind-Musikkurs – Musikzwerge**
1 bis 3 Jahre
Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Herzengeld – Nimm dein Leben in die Hand

Die Workshop-Reihe „Herzengeld“ beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Erwerbsbeteiligung und zeigt auf, wie du mit klugen Entscheidungen für ein höheres Einkommen und mehr finanzielle Sicherheit sorgst. Du erfährst, wie z. B. Erwerbsunterbrechungen den Verdienst beeinflussen, wie du auch mit kleinem Budget Rücklagen bilden kannst und warum Liebe manchmal nicht genug ist.

Di., 13.5.2025, 19 – 20.30 Uhr

Vom Cent zum Champagner: Wie du mit wenig Geld großartig vorsorgst!

verdi – Frauen und Gleichstellung

Anmeldung: <https://kurzlinks.de/herzengeld-finanzen>

Ort: online (MS Teams)

- Kurs 8 x
ab Di., 13.5.2025
16 – 17 Uhr
- Eltern-Kind-Musikkurs – Musikzwerge**
1 bis 3 Jahre
Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31
- Mi., 14.5.2025
19 – 21.30 Uhr
- Weibliche Lustlosigkeit: vom Gähnen zum Glühen!**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 14.5.2025
19.30 – 21 Uhr
- Philosophinnen der Stunde – Emilia Roig-Lieben**
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle
- Mi., 14.5.2025
19.30 – 21.30 Uhr
- Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare Methode**
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: pro familia Regensburg e.V., An der Schergenbreite 1
- Fr., 16.5.2025
10 Uhr
- Studieren mit Kind**
Familien Service Universität Regensburg
mehr unter: <https://go.ur.de/familie>
Ort: online
- Fr.– So.
16. – 18.5.2025
- Mein Leben: Eine Schatzkiste!**
Kraftquellen in meiner Lebensgeschichte entdecken
Fachstelle Frauenseelsorge
Tel. 0941/597-2243, www.frauenseelsorge-regensburg.de
Ort: Tagungshaus Kloster Rohr
- ab Fr., 16.5.2025
9 Uhr bis
13.12.2025
- Blended – Einstiegsmodul 1 zur Assistenzkraft in Kitas**
Infos und Anmeldung:
www.kita-fachkraefte.bayern/qualifizierung/aufbau-und-inhalt
Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 16.5.2025
16.30 – 18.30 Uhr
- Selbsthilfe bei Endometriose**
Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis M.,i 14.5.2025)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

- Sa., 17.5.2025
10 – 13.30 Uhr
- Die Macht der Gedanken:
Herausforderungen und Veränderungen meistern**
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 8*
- Sa., 17.5.2025
10 – 16 Uhr
- Gehe und spüre, was Du wirklich brauchst!**
*Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Treffpunkt in der Pfarrkirche St. Ägidius, Hainsacker*
- Sa., 17.5.2025
15 – 17 Uhr
- Frauensporttag – Rückenprävention**
für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren
mit Kinderbetreuung und -programm
*Anmeldung: regensburg@mbbayern.com
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14*
- So., 18.5.2025
10.30 – 16.30 Uhr
- Mamakreis** (jeden 3. Sonntag im Monat)
*Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31*
- Mo., 19.5.2025
17 – 18.30 Uhr
- KinderWunschZeit**
Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch
*Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2*
- Kurs 6 x
ab Di., 20.5.2025
17 – 17.45 Uhr
- Universität für Kinder**
*Familien Service Universität Regensburg
mehr unter: go.ur.de/universitaet-kinder*
- Di., 20.5.2025
18 Uhr
- Vom Dichten und Denken – Geistesgrößen in Regensburg**
Ein unterhaltsamer Rundgang mit der Stadtmaus
*BFBM, Anm.: kontakt@bfbm-regensburg.de
Ort: Treffpunkt an der Histor. Wurstkuchl, Thundorferstraße 3*

- Di., 20.5.2025
18.30 – 20 Uhr
Positive Psychologie – Charakterstärken stärken
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2
- Fr., 23.5.2025
18 – 21 Uhr
Mein inneres Team
Ermutigungs-Werkstatt zu Persönlichkeitsentwicklung und
Entscheidungsfindung
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: 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., 24.5.2025
10 – 16 Uhr
Immer neu – Frauenchor-Singtag
*Bildungswerk des KDFB e. V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de*
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7
- Sa., 24.5.2025
14 – 18 Uhr
**Einführung Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
nach M. B. Rosenberg**
Kommunikation auf Augenhöhe in Beruf und Privatleben
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 9
- So., 25.5.2025
14 – 18.30 Uhr
Kreiere deine eigene Welt!
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 8 x
ab Di., 27.5.2025
17.30 – 19 Uhr
Yoga bei Zyklusbeschwerden (auch bei Endometriose)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 31.5.2025
9 – 17 Uhr
Schreinern nur für Frauen
Bauen Sie Ihr eigenes Stövchen
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de*
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum

Juni 2025

So., 1., 8., 15.
und 29.6.2025
10 – 12 Uhr

Pilates für Frauen

Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, https://regensburger-familien-
app.de, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Kurs 3 x
ab Mo., 2.6.2025
18 – 21 Uhr

Keramik für Garten, Balkon und Fensterbank

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum

Kurs 3 x
ab Mo., 2.6.2025
19 – 20.30 Uhr

Positive Psychologie für den Alltag – dem Glück auf die Sprünge helfen

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 3

Di., 3.6.2025
17.30 – 20.30 Uhr

Gehen Sie erfolgreich um mit Stresssituationen!

Stressmanagement und Prävention
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2

Mi., 4.6.2025
18.30 – 20 Uhr

Neustart Familie

Online-Infoabend für werdende Eltern
Donum Vitae in Bayern e.V.
Sie erhalten Informationen über rechtliche Ansprüche rund um die Geburt eines Kindes (z. B. Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld ...), sozialrechtliche Besonderheiten bei unverheirateten Paaren oder getrennt lebenden Eltern, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Familien mit geringem Einkommen, Möglichkeiten der Kinderbetreuung, Schwangerschaft und Geburt (z. B. Hebammen, Kliniken, Wochenbett)
Ort: online via ZOOM – kostenfrei

Do., 5.6.2025
19 – 20.30 Uhr

Eines ist nicht genug!

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

Sa., 7.6.2025
9 – 16 Uhr

Begegnungen an der Quelle

Bildungswerk des KDFB e. V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen

Sa., 7.6.2025
10 – 13 Uhr

Alleinerziehenden Treff

für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern
(Alter bis 7 Jahre – Eintritt in die Grundschule)
Diakonie Regensburg
Anm.: alleinerziehendenberatung@dw-regensburg.de
Ort: Gustav-Adolf-Wiener-Haus, EG, Eingang Wiesmeierweg 1

Sa., 7.6.2025
14 – 17 Uhr

For Women Only – Schauspielworkshop für Frauen

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Gymnastiksaal 2. OG

Di., 10.6.2025
9 – 11 Uhr

Mein Weg, meine Zukunft! – Wie stelle ich es an? Mein beruflicher (Quer-)Einstieg in die Kinderbetreuung

Sie lernen verschiedene Zugangswege für Tätigkeiten
im Bereich der Kinderbetreuung kennen.
*Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
der Agenturen für Arbeit Niederbayern/Oberpfalz*
Anmeldung: <https://eveeno.com/Kinder>
Ort: online

So., 15.6.2025
10.30 – 16.30 Uhr

Mamakreis (jeden 3. Sonntag im Monat)

Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Mi., 18.6.2025
vormittags
4 Stunden

Girl Power – Die Kraft unseres Körpers

In einer kleinen Mädelsrunde (Alter 9 – 12 Jahre) setzen
wir uns mit den körperlichen und sonstigen Veränderungen
in der Pubertät auseinander. Wir sprechen über die (erste)
Periode und alles, was dazu gehört, basteln ein Kraftarm-
band und nehmen unseren Körper bei kleinen Tanz- und
Bewegungsübungen wahr. In einer Wohlfühlatmosphäre
geht es auch darum, was jede von uns ausmacht, was uns
besonders macht und was uns stark macht.

*In Zusammenarbeit von pro familia und dem
Kreisjugendamt Regensburg. Infos/Anm.:
www.unser-ferienprogramm.de/lk-regensburg/veranstaltung.php?limit=20&id=243147*

Ort: Regensburg



Herzengeld – Nimm dein Leben in die Hand

Die Workshop-Reihe „Herzengeld“ beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Erwerbsbeteiligung und zeigt auf, wie du mit klugen Entscheidungen für ein höheres Einkommen und mehr finanzielle Sicherheit sorgst. Du erfährst, wie z. B. Erwerbsunterbrechungen den Verdienst beeinflussen, wie du auch mit kleinem Budget Rücklagen bilden kannst und warum Liebe manchmal nicht genug ist.

Do., 23.6.2025, 19 – 20.30 Uhr

Ewige Liebe – aber nur mit Vertrag!

verdi – Frauen und Gleichstellung

Anmeldung: <https://kurzlinks.de/herzengeld-vertrag>

Ort: online (MS Teams)

Di., 24.6.2025
9 – 10.30 Uhr

Mein Weg, meine Zukunft! –

Alles rund um das Thema Kinderzuschlag

Nützliche Hinweise und Tipps der Familienkasse zum Leistungsangebot und zur Online-Beantragung.

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Niederbayern/Oberpfalz

Anmeldung: <https://eveeno.com/KiZ-BCA>

Ort: online

Kurs 6 x
ab Mi., 25.6.2025
17.15 – 18.15 Uhr

Frauenfitness im Freien

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

Ort: Treffpunkt am Schopperplatz, auf der Seite zum Yachthafen

Do., 26.6.2025
18 – 20 Uhr

Ökologische Landwirtschaft – unsere Zukunft?

Weinverkostung mit der städtischen Winzerin

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12

Fr., 27.6.2025
16 – 18 Uhr

Auf den Spuren Regensburger Frauen

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

Treffpunkt: Runtingerhaus, Rückseite, Baumhackergasse

Fr.– So.
27. – 29.6.2025

Natur pur!

Ein Outdoor-Wochenende für Abenteuerlustige für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern (ab 4 Jahren)

Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge

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

Ort: Kanu und Camping aquahema, Blaibach

Sa., 28.6.2025
10 – 13.30 Uhr

Achtsam unterwegs

Bildungswerk des KDFB e. V.

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

Ort: Treffpunkt am Parkplatz Adamhof, Hardeck bei Bad Neualbenreuth

Sa., 28.6.2025
10 – 17 Uhr

Raus aus dem Alltag – Familienoasentag

Auszeit für die ganze Familie mit Naturerlebnis, Kultur, Genuss und Entspannung

Bildungswerk des KDFB e. V.

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

Ort: Pfarrheim Hainsacker, Kirchgasse 15, Hainsacker

Sa., 28.6.2025
10 – 12.30 Uhr

Heilpflanzenwanderung beim Naturschutzgebiet Max-Schultze-Steig

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

Ort: Treffpunkt am Geologie-Lehrpfad der Friedrich Zeche in der Schwalbenneststraße

Mo., 30.6.2025
18 – 21 Uhr

Gesunde Ernährung – Essen fürs Mikrobiom

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

Ort: Scheugäßchen 1, Küche

Juli 2025

Kurs 4 x

ab Di., 1.7.2025

9.30 – 10.30 Uhr

Babymassage

Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt

www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum

Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Di., 1.7.2025

17.30 – 19.45 Uhr

Steuern Sie souverän durch Krisensituationen!

Krisenmanagement und Resilienz

Volkshochschule Regensburg, Anm.: 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., 2.7.2025

19.30 – 21.30 Uhr

Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare Methode

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

Ort: pro familia Regensburg e.V., An der Schergenbreite 1

Kurs 5 x

ab Do., 3.7.2025

19.45 – 21 Uhr

Orientalischer Bauchtanz – Anfängerinnen

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

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

Sa., 5.7.2025

Ein Sommertag für die Seele – Oasentag für Frauen

Exerzitienhaus Cham

Tel. (09971) 2000-0, www.kloster-cham.de/Exerzitienhaus

www.frauenseelsorge-regensburg.de

Ort: Exerzitienhaus Cham

Sa., 5.7.2025

9.30 – 12.30 Uhr

Hallux Valgus – Großzehe auf Abwegen

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Sa., 5.7.2025

9.30 – 17 Uhr

Schreinern-Grundkurs nur für Frauen

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de

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

Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum

Sa., 5.7.2025

10 – 16 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

- Kurs 2 x
Do., 10.7. und
Do., 17.7.2025
15 – 18 Uhr
- Eine Reise durch die Pubertät**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 11.7.2025
18 – 20.30 Uhr
- Heilkräuter fürs weibliche Wohlbefinden**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Treffpunkt am Aufgang zum Prüfeninger Schloss
- Sa., 12.7.2025
10 – 13 Uhr
- Alleinerziehenden Treff**
für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern
(Alter bis 7 Jahre – Eintritt in die Grundschule)
Diakonie Regensburg
Anm.: alleinerziehendenberatung@dw-regensburg.de
Ort: Gustav-Adolf-Wiener-Haus, EG, Eingang Wiesmeierweg 1
- Mo., 14.07.2025
20 Uhr
- Wechseljahre – Wechselzeit: Werde, die du bist!**
Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Fr., 11.7.2025)
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Di., 15.7.2025
9 – 10.30 Uhr
- Mein Weg, meine Zukunft! – Neuer Schwung für den Wiedereinstieg: So gelingt der berufliche Neustart!**
Sie erfahren, wie Sie Orientierung finden, Ihre Stärken gezielt einsetzen und den beruflichen Neustart erfolgreich meistern.
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Niederbayern/Oberpfalz
Anmeldung: <https://eveeno.com/Neustart>
Ort: online
- Mi., 16.7.2025
13.30 – 17 Uhr
- Respekt statt Rollenklischees – Umgang mit Sexismus im Klassenzimmer**
Veranstaltungsreihe „Perspektivenwechsel“ für Lehrkräfte, pädagogisches Fachpersonal, Unterstützungskräfte in Schulen und Bildungs- und Beratungseinrichtungen
Stadt Regensburg, Referat für Bildung – Bildungskoordination
Tel.: (0941) 507-2015, macher.barbara@regensburg.de
zumbil.daniela@regensburg.de
Ort: Fachoberschule (FOS), Fort-Skelly-Straße 31, Raum B1.07
- So., 20.7.2025
10.30 – 16.30 Uhr
- Mamakreis** (jeden 3. Sonntag im Monat)
Rekiz Familienzentrum/Familienstützpunkt
www.rekiz-regensburg.de, <https://regensburger-familien-app.de>, www.instagram.com/rekizfamilienzentrum
Ort: REKIZ, EG Bischof-Manfred-Müller-Schule, Weinweg 31

Mo., 21.7.2025
17 – 18.30 Uhr

KinderWunschZeit

Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch
Evangelisches Bildungswerk – EBW-Zentralveranstaltung
familienbildung@ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mi., 23.7.2025
10 – 11.30 Uhr

Mein Weg, meine Zukunft! –

Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Lebensqualität und Pflegebedürftigkeit dürfen sich nicht ausschließen! Leistungen, Versorgungsformen, individuelle Fragen.

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agenturen für Arbeit Niederbayern/Oberpfalz
Anmeldung: <https://eveeno.com/Vereinbarkeit>

Ort: online

Fr., 25.7.2025
15 – 16 Uhr

Hilfreiche Apps für den Alltag und die Gesundheit

Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG,
Raum: „Lernpunkt“

So., 27.7.2025
14.30 – 18.30 Uhr

Jahreskreisfest:

Frauenkreis zur Kräuterweihe/Lughnasadh

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

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

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](https://www.instagram.com/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, alleinerziehende@bistum-regensburg.de, Tel.: (0941) 597-2243

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
- Elternttraining 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 „Regensburger Orte der Begegnung“
- 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 – „Orte der Begegnung – Regensburg“

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, 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/

Instagram: [kiss_regensburg](https://www.instagram.com/kiss_regensburg)

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 Gesundheitsselfhilfegruppen und sozialen Selbsthilfegruppen als auch einen Überblick über gemeinnützige Fraueninitiativen in der Region.

Selbstorganisierte Frauengruppen – Selbsthilfegruppen für Frauen:

- Endopowerment – Frauen mit Endometriose
- Selbsterfahrungsgruppe der Frauenkraft
- Regenbogen-Mamas
- Bi-Gruppe Regensburg
- Let's talk about the 50ies
- Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrungen
- Lebenslust – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs in Regensburg
- Pink Padler – Padeln gegen Brustkrebs

■ La Leche Liga Deutschland e.V.

Ortsgruppe Beratzhausen

Peggy Drechsel, peggy.drechsel@lalecheliga.de, Tel. (09493) 9599794

■ **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>

■ Regensburger Orte der Begegnung – Perspektiven für Frauen und Kinder mit Migrationsgeschichte

Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.
Heiliggeistgasse 7, 93047 Regensburg
Telefon: (0941) 58685-26, d.fuchs@kjf-regensburg.de, www.kjf-regensburg.de

- Frauentreff am Montag im Familienzentrum beim Ostentor
- Treffen zu unterschiedlichen Themen, Austausch, Kochen, Basteln, Bewegung
- Sprach-Café am Mittwoch im Familienzentrum beim Ostentor
- „Mama lernt Deutsch“ – Kurs im Familienzentrum Kontrast
- Ausflüge, Aktionen, Begegnungen
- Träger: Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.
- Förderung: Bayerisches Staatministerium des Innern, für Sport und Integration

■ **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) 507-95153

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.

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.