



Termine

für Frauen und Mädchen
August bis Oktober 2025

Das Büro für Chancengleichheit der Stadt Regensburg

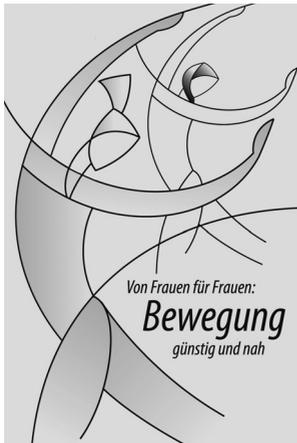
- ... umfasst Gleichstellungsstelle, Antidiskriminierungsstelle und AGG-Beschwerdestelle
- ... informiert über frauen-, familien- und genderbezogene Themen sowie Chancengleichheit
- ... fördert Gender Mainstreaming, Diversität, Antidiskriminierung und intersektionale Ansätze im Verwaltungshandeln und 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 August bis Oktober 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
ab 15. September

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 | Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

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

Ort: Frauengesundheitszentrum (FGZ), Grasgasse 10 (RGB)

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
ab 24. September

FIT 5 | Zumba

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

Ort: Jugendzentrum, Kirchkeldallee 2

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

FIT

**Gymnastikkurse
Bewegung**
Von Frauen für Frauen



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
ab 24. September
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
ab 24. September
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 Herbst – mit Yoga und Fittesselementen

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

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3

Kurs 10 x
mittwochs
19 – 20.30 Uhr
ab 17. September
fortlaufend

FIT 11 | Frauenfitness 45 plus

*Anm.: Birgit Meier, Quartiersmanagement Soziale Stadt
Tel. (0176) 45771627, b.meier@sozialestadt-suedost.de*

Ort: Jugend- u. Begegnungszentrum Guericke, Guericke-
straße 79 d (Raum C+D, 1. Stock, Zugang über Dachterrasse)

Stammtische | Netzwerke

Willkommen bei pia | pro familia in action Regensburg

Du möchtest Dich in unserer Ortsgruppe engagieren?

Dich interessieren unsere Aktionen? Unsere Themen und Treffen:

- queerfeministische, aktivistische, ehrenamtlich organisierte Gruppe
- wir fordern u. a.: die Abschaffung des §218 StGB, sexuelle und reproduktive Gerechtigkeit/Selbstbestimmung und Aufbrechen patriarchaler Strukturen
- wir treffen uns einmal die Woche, dienstags

Nimm Kontakt zu uns auf: pia.regensburg@profamilia.de – Betreff: pia Regensburg

Instagram: pia – profamilia in Action – Regensburg (@pia_profamilia_bayern)

Linktree: pia Bayern

Feministischer Juristinnen*-Stammtisch

Wir – eine kleine Gruppe von Studentinnen der Universität Regensburg, deren Studium sich dem Ende neigt – möchten einen Raum schaffen, in dem sich Juristinnen* aus Praxis, Wissenschaft und Studium vernetzen, austauschen und gegenseitig inspirieren können.

Ähnlich wie beim FJT oder im Deutschen Juristinnenbund (DJB), der insbesondere berufstätigen Juristinnen eine Plattform bietet, möchten wir in Regensburg einen Ort für feministische Perspektiven im Recht etablieren. Über den Stammtisch hinaus denken wir z. B. auch an die Gründung einer feminist law clinic, eines Lesekreises oder vielleicht sogar einer DJB-Ortsgruppe.

Kontakt: feminismus-recht-rgb@systemli.org

Städtegruppenmeeting von Terre des Femmes

Gleichberechtigt, selbstbestimmt und frei – ein immer noch fernes Ziel für die Mehrheit der Mädchen und Frauen in aller Welt. Sie werden überall auf der Welt – unterschiedlich im Ausmaß, aber immer noch und immer wieder neu – in ihrem Menschsein beschnitten. TERRE DES FEMMES hat sich dem Kampf gegen Menschenrechtsverletzungen an Mädchen und Frauen verschrieben. In Deutschland und weltweit.

Auch in Regensburg gibt es ein Netzwerk engagierter Frauen, dass sich regelmäßig trifft und u. a. alljährlich das Fahnenhissen anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Mädchen im November organisiert.

Interessierte sind jederzeit willkommen! Alle zwei Monate am 3. Dienstag um 18 Uhr: 19.8. | 21.10. | 16.12.2025 im Atelier am Wiedfang 5, Regensburg
#WennDieGewaltNichtAufhört – Partnerschaftsgewalt endlich wirksam beenden

Kontakt: Regensburg@frauenrechte.org

Mädchengesundheit | Mädchen stärken

Mädchen stärken

Seit März 2025 bietet das Frauengesundheitszentrum Regensburg e.V. ein neues Angebot spezielle für Mädchen zwischen 9 und 17 Jahren. Unter dem Titel „Mädchen stärken.“ gibt es ein Jahr lang einen geschützten Rahmen, in dem Mädchen die Möglichkeit erhalten, zentrale Themen wie Körperwissen, Körperakzeptanz, Selbstbewusstsein, Sexualität und Medienkompetenz zu entdecken und zu vertiefen.



**MÄDCHEN
STÄRKEN.**

im Frauengesundheitszentrum Regensburg e.V.

Das Ziel des Projekts ist es, Mädchen dabei zu unterstützen, ihren Alltag selbst-bewusst zu meistern, als starke Individuen heranzuwachsen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die angebotenen Workshops und Veranstaltungen sind kostenfrei. Die Projektleitung haben Teresa Kutzner und Paula Thoma. Das Projekt wird aktuell für ein Jahr gefördert und seitens der Geschäftsstelle der Gesundheitsregionplus Regensburg unterstützt.

10. und 11. September 2025: **#unzensiert** | 25. Oktober 2025: **Eine Reise durch die Pubertät** | 5. November 2025: **#ungefiltert – Schönheit, Socialmedia & Selbstwert**

Kontakt und Termine: fgz-maedchen@gmx.de

Alle weiteren Infos unter: www.fgz-regensburg.de/maedchen

CaRe for Women

Glücklicherweise wachsen die allermeisten Mädchen in Bayern gesund auf. Doch eine glückliche und gesunde Kindheit ist nicht überall gegeben.



Female Genital Mutilation/Cutting, kurz: FGM/C, ist nach wie vor weit verbreitet. Die Genitalbeschneidung bei Mädchen und Frauen ist in vielen afrikanischen und manchen asiatischen Ländern eine Jahrtausende alte Tradition. Aufgrund von Migration leben auch in Deutschland immer mehr von FGM/C betroffenen und bedrohte Frauen und Mädchen. Nach Schätzungen sind bis zu 15.000 Mädchen davon bedroht. Viele Mädchen sterben daran. Frauen leiden ein Leben lang unter den gravierenden Folgen und Schmerzen.

Mit dem Projekt „CaRe for Women“ bietet die Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg betroffenen und bedrohten Mädchen und Frauen eine zentrale Anlaufstelle für Hilfe und Unterstützung an. Tel.: (0941) 5021530
Internet: www.caritas-regensburg.de/beratenundhelfen/schwangerschaft/unserangebot/beratung-bei-genitalbeschneidung/beratung-bei-genitalbeschneidung

August 2025

So., 3.8.2025

10 – 16 Uhr

Meditatives Wandern

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

Treffpunkt: Wiesenfelden (Fahrgemeinschaften sind möglich)

Mi., 6.8.2025

17 – 18.30 Uhr

Schwangeren-Treff: Visionen für die Elternschaft

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 5 x

ab Mo., 18.8.2025

11.30 – 13 Uhr

Intensivwoche Yoga

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Do, 21.8.2025

16 – 18.30 Uhr

Meinen Weg kennen – Da will ich hin!

Workshop K29302 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Volkshochschule Regensburg

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum

Do., 28.8.2025

17 – 18.30 Uhr

Gehirnjogging im Stadtpark

Spaziergang mit Gedächtnistraining

Workshop K29400 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Volkshochschule Regensburg

Ort: Treffpunkt im Stadtpark, Mariä-Schutz-Kirche

Kurs

ab Fr., 29.8.2025,

9.15 – 10.30 Uhr

Pilates – fit nach der Schwangerschaft

Ab 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

September 2025

Kurs

ab Mo., 1.9.2025
17.30 – 18.30 Uhr

Fit in der Schwangerschaft

Empfohlen ab der 12. Schwangerschaftswoche
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Do., 4.9.2025
17 – 19 Uhr

Handwerkliche Grundlagen für Mädels von 10 – 14 Jahren

K59056 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg
Ort: VHS, Scheugäßchen 1, Werkraum

Do., 4.9.2025
18 – 20.15 Uhr

Online-Seminar: Klasse statt Masse In zwei Schritten zur erfolgreichen Bewerbung

Kurs K29504 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg | Eintritt frei
Ort: online

Mo., 8.9.2025
18 – 20.15 Uhr

Online-Seminar: Fallen Sie auf durch Ihren professionellen Lebenslauf!

Der Lebenslauf bildet das Herzstück jeder schriftlichen
Bewerbung und ist für die Einladung zum Vorstellungsgespräch oftmals entscheidend.
Kurs K29600 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg | Eintritt frei
Ort: online

Sa. 13.9.2025
9.30 – 16 Uhr

Hybrider Workshop: Richtig antworten! Optimal vorbereitet für das Bewerbungsgespräch

Workshop K29610 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg | Eintritt frei
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 2 und online

Di., 9.9.2025
17 – 19 Uhr

Selbstoptimierung aber mit Selbstliebe

K29602 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg
Ort: VHS, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121

Kurs 2 x
ab Mi., 10.9.2025
15 – 18 Uhr

#unzensuriert – Sexualität, Lust & Konsens

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

ab Fr. 12.9.2025
bis 19.12.2025
freitags ab
14.30 Uhr
samstags ganz-
tags ab 9 Uhr

Qualifizierungskurs zur Kindertagespflege / Kindertageseinrichtung

Informationen erhalten Sie

- für die Stadt Regensburg: Tel. (0941) 507-7525
loos.holger@regensburg.de
- für den Landkreis Regensburg: Tel. (0941) 4009-491
tagespflege@landratsamt-regensburg.de
- für den Landkreis Kelheim: Tel. (09441) 207-5314
bettina.reichertsender@landkreis-kelheim.de

*Kurs L25100 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg*

Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 1

Sie mögen Kinder und möchten sich zum Babysitter ausbilden lassen?

Informationen, Termine und Kontakt:

babysitterdienst.landkreis-regensburg.de

Sa., 13.9.2025
12.30 – 17 Uhr

Gemeinsam unterwegs – Familienwanderung

Freizeit, Naturerlebnis und Kultur

im Naturpark Oberpfälzer Wald

Bildungswerk des KDFB e. V.

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

Ort: Marktredwitzer Haus, Waldershof/Hohenhard

Mo., 15.9.2025
17 – 18.30 Uhr

KinderWunschZeit

Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs
ab Mo., 15.9.2025
20 – 21 Uhr

Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept

Ab der 6. Woche nach der Geburt | Kurs-ID: KU-BE-43SJPS

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs
ab Di., 16.9.2025
10.30 – 11.30 Uhr

Rückbildungsgymnastik – nach dem Tanzberger Konzept

Ab der 6. Woche nach der Geburt | Kurs-ID: KU-BE-43SJPS

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Psychose-Seminar

Dialog für Betroffene, Angehörige und Profis

Wie ist das mit den Gefühlen – vor, während und nach Psychosen?
Welchen Einfluss haben Medikamente auf die Wahrnehmung von Gefühlen?
Wie viele Gefühle braucht es, um sich lebendig zu fühlen?
Können Gefühle Hinweise für eine sich anbahnende Psychose geben?
Darüber möchten wir uns in diesem Psychose-Seminar austauschen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Keine Anmeldung nötig!

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de, www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Di., 16.9.2025
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Gefühle

Di., 14.10.2025
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Cannabis

Prof. Dr. med. Norbert Wodarz, Leiter Suchtmedizin medbo

Di., 18.11.2025
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Kunst und Kreativität

Johannes Tomahogh, Künstler und Barbara Bayer,
Diplom-Kunsttherapeutin an der medbo

Di., 20.1.2026
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Erwerbsunabhängige Teilhabeberatung

Anna Goldberg, Soz.Päd. B.A., Peerberaterin, Koordinatorin

Di., 24.2.2026
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Früherkennung

Mi., 17.9.2025
17 – 18.30 Uhr

Schwangeren-Treff:

Achtsamkeit in der Schwangerschaft und Elternschaft

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Do., 18.9.2025
18.15 – 19.30 Uhr

Orientalischer Bauchtanz

Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

L57406 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Volkshochschule Regensburg

- Fr., 19.9.2025
15.30 – 17.30 Uhr
Alleinerziehenden-Treff
WhatsApp: (0151) 43108552, GwenFee@gmx.de
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 19.9.2025
17 Uhr
Juristische Sprechstunde
Beratung zu rechtlichen Themen: Familienrecht, Unterhalt, Trennung, Scheidung, Sorgerecht und Umgang
pro familia, Anmeldung: Tel. (0941) 704455
Ort: pro familia, An der Schergenbreite 1
- Kurs
Termin wird noch bekannt gegeben
MAWIBA – Die Tanz und Fitnessstunde für Frauen
Für Mamas mit oder ohne Baby, für Schwangere ab der 14 SSW und für Frauen jeden Alters
www.kikudoo.com/caro-beer-freiraum (bei Caro)
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 12 x
ab Mi., 24.9.2025
8.30 – 10 Uhr
Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 12 x
ab Mi., 24.9.2025
17.40 – 19.10 Uhr
Hatha Yoga am Abend
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 12 x
ab Mi., 24.9.2025
19.30 – 21 Uhr
Hatha Yoga am Abend
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 24.9.2025
Selbstuntersuchung der Brust mit der MammaCare-Methode
pro familia, Anmeldung: Tel. (0941) 704455
Ort: pro familia, An der Schergenbreite 1
- Kurs
ab Do., 25.9.2025
9 – 10.30 Uhr
Beckenbodenfitness in der Schwangerschaft
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum e.V., Grasgasse 10

Save Abortion Day am 28. September 2025

Aktionen auch in Regensburg geplant

Wochenend-
seminar
Fr., 26.9.2025
20 – 21.30 Uhr
Sa., 27.9.2025
10 – 18 Uhr

Herzhaft und kühn in die Stimme

in die Fragilität, in die Liebe und in die Kraft der Weiblichkeit
www.anka-draugelates.de
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Sa., 27.9.2025

Unterwegs – Frauen pilgern auf der Via Nova

Ganztageswanderung
Fachstelle Frauenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.frauenseelsorge-regensburg.de

Sa., 27.9.2025
10 – 16 Uhr

Gemeinsam Djembe spielen – Trommelrhythmen der Malinke

Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Oktober 2025

- Mi., 1.10.2025
17 – 18.30 Uhr
**Schwangeren-Treff:
Geburts-/Wochenbett-Kerze gestalten**
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de*
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Mi., 1.10.2025
19 – 21.30 Uhr
Weibliche Lustlosigkeit: vom Gähnen zum Glühen!
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mo., 6.10.2025
18 – 19.30 Uhr
**Selbstwert stärken –
Grenzen setzen, innere Stärke gewinnen**
*L48591 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg*
- Kurs 8 x
ab Di., 7.10.2025
17.30 – 19 Uhr
Mit Yoga entspannt durch den Zyklus
auch bei Endometriose
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Do., 9.10.2025
18 – 20 Uhr
Workshop: Instagram und Facebook
*Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de*
Ort: Begegnungszentrum Mariä Himmelfahrt, Kelheim
- Do., 9.10.2025
18 Uhr
**Die Geliebte König Ludwigs I.:
Das bühnenreife Leben der Lola Montez**
Vortrag von Dr. Marita Panzer | Eintritt frei
Museen der Stadt Regensburg
Ort: Historisches Museum, Dachauplatz 2-4
- Fr., 10.10.2025,
18 Uhr bis So.,
12.10.2025, 13 Uhr
Kommt und ruht ein wenig aus!
*Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de*
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen
- Sa., 11.10.2025
10 – 16 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

16. Oktober 2025 | 18 – 20 Uhr | Ostentorkino Regensburg

Expertinnen-Podium: Kinderwunsch und Elternsein mit psychischer Erkrankung

Menschen mit psychischer Erkrankung können – wie alle anderen Menschen auch – einen Kinderwunsch entwickeln. Oft begleitet von vielen Sorgen und Fragen und nicht selten auch Vorurteilen.

Wir wollen das Thema Kinderwunsch bei psychischer Erkrankung (und Behinderung) aus der Tabuzone holen und ins Gespräch kommen. Wie können Betroffene mit Kinderwunsch eine möglichst freie und informierte Entscheidung treffen? Welche Möglichkeiten gibt es, den Wunsch nach einem guten Leben mit Kind Realität werden zu lassen?

Darüber sprechen und diskutieren Expertinnen aus eigener Betroffenheit, der Beratungspraxis und der Wissenschaft:

- Antonia Wolf, EX-IN-Genesungsbegleiterin von „Irren ist menschlich e.V.“
- Claudia Alkofer, Sozialpädagogin und fachliche Leiterin der Schwangerschaftsberatungsstelle pro familia Regensburg
- Prof. Dr. Sarah Kittel-Schneider, Lehrstuhl für Psychiatrie (Cork/Irland), Mit-Autorin des Ratgebers „Mutter werden mit psychischer Erkrankung“

Eintritt frei | Spenden erwünscht

Veranstaltet von pro familia Regensburg e.V., Irren ist menschlich e.V. und der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft) Regensburg

Sa., 11.10.2025
14 – 18 Uhr

Einführung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg

*Seminar L21210 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Volkshochschule Regensburg
Ort: BiC im KÖWE, Dr.-Gessler-Straße 47, Raum 7*

So., 12.10.2025
14.30 – 18.30 Uhr

Frauenkreis zum Jahreskreisfest: Mabon – Erntedank

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

Mo., 13.10.2025
15.30 – 17.30 Uhr

Bald bekommst du ein Geschwisterchen

Der Geschwisterkurs für Schwangere mit Kleinkind ab 2 J.
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

- Kurs 6 x ab Mo.,
13.10.2025
18 – 20 Uhr
- Mein lebendiger Beckenboden – Basiskurs**
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 15.10.2025
17 – 18.30 Uhr
- Schwangeren-Treff: Geburtsvorbereitung**
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 16.10.2025
17 Uhr
- Juristische Sprechstunde**
Beratung zu rechtlichen Themen: Familienrecht, Unterhalt, Trennung, Scheidung, Sorgerecht und Umgang pro familia, Anmeldung: Tel. (0941) 704455
Ort: pro familia, An der Schergengbreite 1
- Do., 16.10.2025
19 – 20.30 Uhr
- ONLINE-Kaffeevortrag: „Was Sie schon immer über Kaffee wissen wollten“**
Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Online-Veranstaltung
- Sa., 18.10.2025
9.30 – 16.30 Uhr
- Aquarell-Lettering-Workshop im Loose Stil für Einsteigerinnen**
Bildungswerk des KDFB e.V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Benediktinerabtei Rohr, Rohr in Niederbayern
- Mo., 20.10.2025
17 – 18.30 Uhr
- KinderWunschZeit**
Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs
ab Mo., 20.10.2025
17.30 – 18.30 Uhr
- Fit in der Schwangerschaft**
Empfohlen ab der 12. Schwangerschaftswoche
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs
ab Mo., 20.10.2025
18.45 – 19.45 Uhr
- Pilates für Mummies von kleinen und großen Kindern**
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

- Di., 21.10.2021
19 Uhr
**Vortrag: Künstliche Intelligenz
als nützliche Hilfe in Business & Beruf**
BFBM, Anmeldung: kontakt@bfbm-regensburg.de
Ort: Konferenzraum Hotel Goliath, Goliathstraße 10
- Kurs 9 x ab Do.,
23.10.2025
16.30 – 17.30 Uhr
Pilates
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 9 x ab Do.,
23.10.2025
17.45 – 18.45 Uhr
Bewegte Faszien
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Do., 23.10.2025
18 Uhr
**Die Mode der Biedermeierzeit –
zwischen Sanduhrsilhouette und Blümchenweste**
Vortrag mit Vorführung von Anna Selthofer | Eintritt frei
Museen der Stadt Regensburg
Ort: Historisches Museum, Dachauplatz 2-4
- Do., 23.10.2025
19 – 20.30 Uhr
ONLINE – Kraft tanken als Selbstfürsorge
Bildungswerk des KDFB e. V.
Tel. (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de
Ort: Online-Veranstaltung
- Sa. und So.
25./26.10.2025
Ankommen bei mir – meine Mitte finden
Wochenende mit Kreistänzen, Yoga und Klang
Fachstelle Frauenseelsorge
Tel. (0941) 597-2243, www.frauenseelsorge-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen
- Sa., 25.10.2025
10 – 17 Uhr
Eine Reise durch die Pubertät
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- So., 26.10.2025
10 – 12.30 Uhr
Kunst und Kreativität
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 29.10.2025
17 – 18.30 Uhr
Schwangeren-Treff: Wochenbett
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e. V.
Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mi., 29.10.2025
18 – 19.30 Uhr

**Durchblick im Behördenschungel: Finanzielle Hilfen
und Ansprüche bei Schwangerschaft und Geburt**

Teilnahme frei: [https://eu01web.zoom.us/meeting/register/u5Mud-yoqD0rHtzc_L0Sx5wNSpKr7vdI5txl](https://eu01web.zoom.us/join/https://eu01web.zoom.us/meeting/register/u5Mud-yoqD0rHtzc_L0Sx5wNSpKr7vdI5txl)

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de

www.ebw-regensburg.de

Ort: Online

Mi., 29.10.2025
18 Uhr
(Anm. bis Mo.,
27.10.2025)

Selbsthilfe bei Endometriose

Vortrags- und Gesprächsabend

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Graspasse 10 (Rückgebäude)

Mi., 29.10.2025
19.30 – 21 Uhr

Philosophinnen der Stunde

L54160 | Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Volkshochschule Regensburg

Ausblick November 2025

Regensburger Wochen gegen Gewalt

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen und Mädchen am 25. November möchten wir gemeinsam mit allen Interessierten durch verschiedene Aktionen und Veranstaltungen auf das wichtige Themenfeld aufmerksam machen. In den letzten zwei Novemberwochen (17. bis 30. November) sind im M26 in der Maximilianstraße bereits verschiedene Aktionen geplant.

Di., 18.11.2025

**Ausstellungseröffnung „Fight the fear“ mit Daria Moser
und Ausstellungseröffnung der Plakataktion von „Femizide stoppen“**
mit Fachbeitrag und Diskussion (Autonomes Frauenhaus)

Fr., 21.11.2025

Lesung „Triebhaft“ mit Gilda Giebel

Di., 25.11.2025

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

11.30 Uhr Fahnenhissen von TdF am Domplatz

abends: Überraschungsfilmvorführung und anschließendem Gespräch

Mi., 26.11.2025

**Vorstellung Fachstelle Täterarbeit häusliche Gewalt (FTA) Oberpfalz Süd +
Vorstellung ZDF-Reportage**

organisiert von der Beratungsstelle Kontakt e.V.

Weitere Programmpunkte sind in Arbeit.

Es ist aber auch noch genügend Raum und Zeit für Ihre Ideen.

Kommen Sie für eine weitere Planung also gerne auf uns zu:

gleichstellungsstelle@regensburg.de

Montag, 10. November 2025, 19.30 Uhr | Stadt-Theater Regensburg

Save the Date: Sisters of Comedy 2025

„Sisters of Comedy – Nachgelacht“ ist eine Show, die einmal im Jahr gleichzeitig auf vielen verschiedenen Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz stattfindet, bestückt mit jeweils anderen Künstlerinnen aus der deutschsprachigen Comedy-, Kabarett- und Slam-Szene.

Mit den Einnahmen werden Frauenprojekte durch Spenden unterstützt.



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



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

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
www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/antidiskriminierungsstelle



- „Erste Hilfe bei Diskriminierung“: Vertrauliche, kostenfreie Erst- und Verweisberatung sowie Prüfung möglicher Ansprüche nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (keine juristische Beratung)
- Anonyme Dokumentation aller eingehenden Beratungsanfragen
- Vermittlung von Unterstützungsmöglichkeiten
- Unterstützung und Durchführung von Veranstaltungen, die zu Diskriminierungsthemen sensibilisieren

■ 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.

■ 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.

■ 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

■ Beratungsstelle für Essstörungen „wagnis“

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)

- Hip-Hop-Tanzkurs nur für Mädchen jeden Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr
Weitere Infos auf Instagram: @ejsa_jugendcafe
- Abendveranstaltungen für Mädchen und junge Frauen Regelmäßige Aktionen und Events u. a. in Kooperation mit dem ejsa-Familienzentrum (z. B. Fest zum Weltfrauentag)
- Monatlicher Mädchentag jeden 1. Dienstag im Monat ab 16.30 Uhr, in Kooperation mit dem Frauenzentrum Regensburg e.V. Das Jugendcafé ist an diesem Tag ausschließlich für Mädchen und junge Frauen geöffnet.
Weitere Infos auf Instagram: @ejsa_jugendcafe @frauenzentrum.regensburg

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
- Elternteraining 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

■ 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 Musikr ume
- 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 Gesundheitsselbsthilfegruppen 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

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

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

■ 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

www.instagram.com/profamilia_regensburg



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 FamilienApp

<https://regensburger-familienapp.de/>

Die FamilienApp ist eine zentrale Plattform der Eltern- und Familienbildung in Regensburg. Sie ist die Schnittstelle zwischen dem Jugendamt und den Familien.
In der App finden Sie:



- Kurse, Vorträge, Workshops, Aktionen, Veranstaltungen
- Informationen und Videos
- Not-Rufnummern
- Behörden, Ämter, Institutionen, Träger und Vereine

■ **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

Ostpfeußenstraße 3, 93057 Regensburg

Tel. (0941) 507-7491 und 507-7492, stadtteilprojekt-nord@regensburg.de

Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Josef-Straße 21, 93053 Regensburg,

Tel. (0941) 507-7498 und 507-7497

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

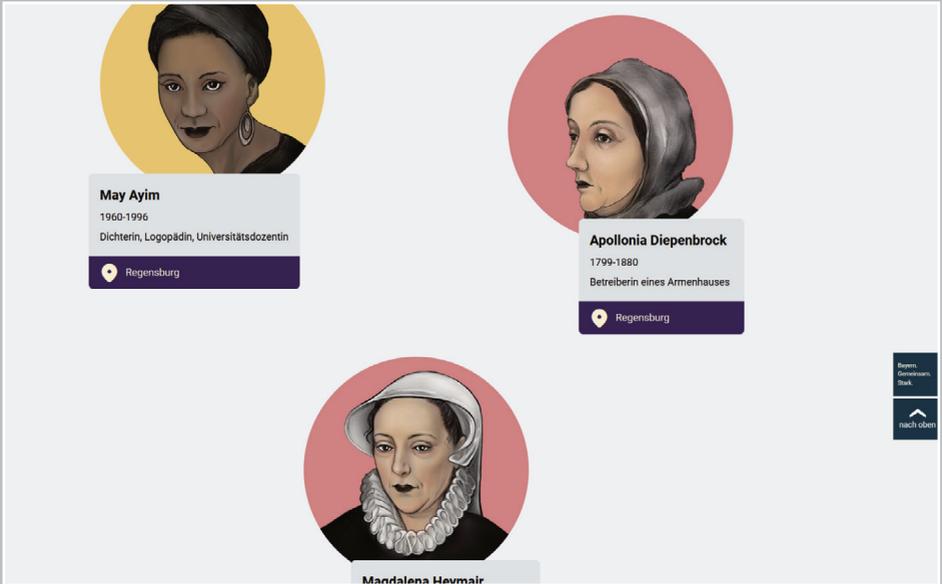
■ Volkshochschule der Stadt Regensburg

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

FrauenOrte



Frauen haben Bayern zu allen Zeiten geprägt und Geschichte geschrieben. Viele der Geschichten sind dennoch im Verborgenen geblieben. Das Projekt FrauenOrte des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales macht einige davon sichtbar. Die dargestellten Portraits sind vielfältig: von kühnen Wegbereiterinnen über kreative Köpfe bis zu stillen Heldinnen im Hintergrund. Ihre Geschichten motivieren und begeistern. Sie zeigen, wie Frauen in Bayern Großes geleistet haben – sei es in Kunst, Wissenschaft oder Politik. Auch viele Regensburger Frauen fanden Eingang in die Sammlung, die weiter wachsen wird.

Folgen Sie den Spuren dieser bemerkenswerten Frauen – entschlossen, vielseitig und unaufhaltsam.

FrauenOrte | Bayerns Frauen – Jede anders stark!

