



Termine

für Frauen und Mädchen
November 2025 bis Januar 2026

Das Büro für Chancengleichheit der Stadt Regensburg

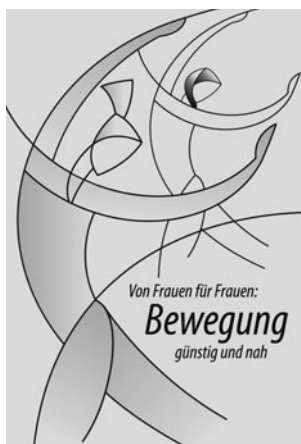
- ... **umfasst** Gleichstellungsstelle, Antidiskriminierungsstelle und AGG-Beschwerdestelle
- ... **informiert** über frauen-, familien- und genderbezogene Themen sowie Chancengleichheit
- ... **fördert** Gender Mainstreaming, Diversität, Antidiskriminierung und intersektionale Ansätze im Verwaltungshandeln 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 November 2025 bis Januar 2026

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

Beratungsangebote und ständige Termine
ab Seite 25

Impressum Herausgeberin: Stadt Regensburg, Büro für Chancengleichheit | Gleichstellungs-
stelle | Antidiskriminierungsstelle, Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg | Layout: Ibañez
Design, Donaustauer Str. 2, 93059 Regensburg | Foto Titelblatt: © Bilddokumentation der Stadt
Regensburg, Stefan Effenhauser | Fotos Rückseite: Katze © Daria Moser; Frauensilhouetten © Isolde
von Reusner; Aktion Femizide © @femizide_stoppen; Fahne Hilfetelefon: Stadt Regensburg | Druck:
Druckerei der Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Str. 1 | Oktober 2025



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, Kirchfeldallee 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

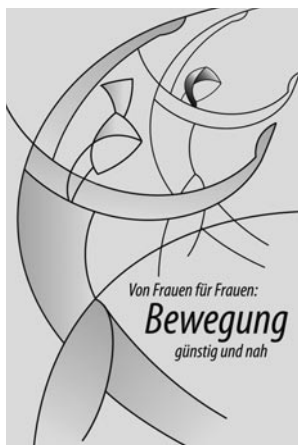
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

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 im Atelier am Wiedfang 5, Regensburg (nächster Termin 16.12.2025). #WennDieGewaltNichtAufhört – Partnerschaftsgewalt endlich wirksam beenden

Kontakt: Regensburg@frauenrechte.org

November 2025

immer sonntags
13 – 15 Uhr
Termine bei
Anmeldung

Pilates für Frauen am Wochenende

Den Ansatz des Ganzkörper Pilates Trainings möchten wir in einer gemütlichen Frauenrunde gerne weitergeben.
*REKiZ Familienzentrum, Anmeldung: Tel.: 0941 3078756-0
familienzentrum@rekiz-regensburg.de,
Ort: REKiZ, Weinweg 31, EG*

10 Treffen
immer montags
8.45 – 9.45 Uhr
fortlaufend

Outdoorfitness für Frauen

Outdoorfitness im schönen Prüfeninger Wald am Max-Schulze-Steig. Der Kurs ist nur für Mama/Frau ohne Kind.
*REKiZ Familienzentrum
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: Treffpunkt bei Anmeldung*

Kurs 2 x
ab Mo., 3.11.2025
13.30 – 16.30 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren

*FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)*

Kurs 8 x
ab Di., 4.11.2025
18 – 19 Uhr,

Fit in der Schwangerschaft – Ganzkörperkräftigung

ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zur Entbindung
*REKiZ Familienzentrum
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: Familienzentrum REKiZ, Weinweg 31*

Workshop
Mi., 5.11.2025
10 – 16 Uhr

#ungefiltert – Schönheitsdruck, social media & Selbstakzeptanz (Alter: 12 – 17 Jahre)

Körperwissen, Lust, Verhütung, Konsens u. Beziehungsformen
*FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)*

Mi., 5.11.2025
18.30 Uhr

Know Your Flow – Buchgespräch mit Rena Föhr

Der Wegweiser für Zyklus, Sex und Achtsamkeit:
„Ein Buch, so überraschend wie die erste Periode.“
Referentin: Rena Föhr, Autorin, Zyklus- und Sexualberaterin
*Kooperation: Evangelisches Bildungswerk &
FrauenGesundheitsZentrum e.V., Anmeldung bis 3.11.:
<https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)*

(Groß-)Eltern-Kindkurse in den Herbstferien

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Mo., 3.11.2025, 10 – 12 Uhr **Robotics**

Ort: OTH Regensburg, Prüfeninger Straße 58, Haupteingang

Mo., 3.11.2025, 14 – 15.30 Uhr **Naturwissenschaftliche Experimente**

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

Di., 4.11.2025, 10 – 12 Uhr **Löten**

Ort: MINT-Labs Regensburg e.V., Rudolf-Vogt-Straße 18

Di., 04.11.2025, 14 – 16 Uhr **Elektro-Roboter**

Ort: MINT-Labs Regensburg e.V., Rudolf-Vogt-Straße 18

Di., 4.11.2025, 13.30 – 15.30 Uhr **Führung durch das Wasserwerk Sallern**

Ort: Wasserwerk Sallern, Bei der Sallermühle 17A

Mi., 5.11.2025, 14 – 16 Uhr **Physik-Experimente**

Ort: VHS, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 219

Mi., 5.11.2025, 15.30 – 17 Uhr **Forschen mit Licht, Schatten und Zeichnen**

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

Do., 6.11.2025, 10 – 12 Uhr **Pflanzen-Experimente**

Ort: MINT-Labs Regensburg e.V., Rudolf-Vogt-Straße 18

Do., 6.11.2025, 14 – 16 Uhr **Chemie-Experimente**

Ort: MINT-Labs Regensburg e.V., Rudolf-Vogt-Straße 18

Do., 6.11.2025, 14 – 16 Uhr **Physik-Geheimnisse**

Ort: VHS, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121

Sa., 8.11.2025, 10 – 12 Uhr **Spiele-Programmierung mit Scratch**

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

Sa., 8.11.2025, 10 – 12 Uhr **Lebensraum Boden**

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

Sa., 8.11.2025, 13 – 15 Uhr **Papier schöpfen**

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

Mittwoch, 5.11.2025, 10 – 16.30 Uhr, via Zoom

Female, Smart, Unstoppable: Frauenpower für deinen ersten Job!

Veranstaltungsprogramm für Studierende & Akademiker*innen der Agentur für Arbeit Regensburg

www.arbeitsagentur.de/vor-ort/datei/veranstaltungsprogramm_25_26_agentur_fuer_arbeit_regensburg_ba251962.pdf

Do., 6.11.2025
19.30 Uhr

FRAUENSALON im Andreasstadel: Ein Tag ohne Frauen

(Film startet um 18 Uhr!)

Ort: Andreasstadel, Andreasstraße 28

Fr., 7.11.2025
18 – 20 Uhr

Singen, summen, tönen ...

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Gasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Sa., 8.11.2025
14 – 18 Uhr

Viel sprechen mit entspannter Stimme

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Gasgasse 10 (im Innenhof rechts)

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

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.

Dienstag, 11.11.2025, 17.15 Uhr

Save the world with feminism – Digitale Arenen feministischen Widerstands

Prof.in Dr.in Ricarda Drücke, Paris Lodron Universität Salzburg

Die Bewegung Omas gegen Rechts wurde 2017 in Wien gegründet, um gegen rechte Politik, Rassismus und Antifeminismus zu protestieren. Mit ihrer Selbstbezeichnung als „Omas“ verweisen sie nicht nur auf die Notwendigkeit, in jedem Alter gegen Ungerechtigkeiten einzutreten, sondern hinterfragen auch gängige Alters- und Geschlechterstereotype wie die der „grumpy old woman“ oder der „happy aging woman“ (de Vuyst & de Graeve 2024). Im Vortrag werden die Medienrepertoires der Omas gegen Rechts dargestellt, mit denen sie feministische Anliegen sichtbar machen.

Öffentliche Vortragsreihe der OTH: „Un-/Gleichzeitigkeiten von Emanzipation und Rollback – Geschlechtergerechtigkeit 2025“, Trans- und interdisziplinäre Impulse zu aktuellen feministischen Themen und Kontroversen.

Ort: OTH Regensburg

Dienstag, 11. und 18.11.2025, 14 – 17.30 Uhr

#Perfect Match Dein Berufseinstieg als Frau!

Agentur für Arbeit Regensburg

www.arbeitsagentur.de/vor-ort/datei/veranstaltungsprogramm_25_26_agentur_fuer_arbeit_regensburg_ba251962.pdf

Kurs 4 x

ab Di., 11.11.2025

9.30 – 10.30 Uhr

Babymassage

ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter

nach dem Konzept von Frederic Leboyer

REKiZ Familienzentrum

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de

Ort: REKiZ, Weinweg 31, EG

ab Di., 11.11.2025

18 – 21 Uhr

Die Geheimnisse der Körpersprache

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

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

Kurs 6 x

ab Mi.,

12.11.2025

9 – 10 Uhr

fortlaufend

Yoga mit Baby

REKiZ Familienzentrum

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de

Ort: REKiZ, Weinweg 31, EG

Kurs 6 x

ab Mi.,

12.11.2025

10 – 10.45 Uhr

fortlaufend

Tiptap Bewegungsspaß zu Musik

für die Kleinsten ab 1,5 Jahren

REKiZ Familienzentrum

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de

Ort: REKiZ, Weinweg 31, EG

Kurs

ab Mi., 12.11.2025

11.30 – 12.30 Uhr

MAWIBA- Die Tanz und Fitnessstunde für Frauen

Für Mamas mit oder ohne Baby, für Schwangere

ab der 14 SSW und für Frauen jeden Alters

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Anmeldung: kikudoo.com/caro-s-beerenbande-musikgarten-mawiba, Tel. 0941/ 592-150, ebw@ebw-regensburg.de oder

www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Kurs 4 x

Mi., 12.11.2025

18.30 – 19.30 Uhr

Mit Wohlfühlübungen durch den Winter

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: online

Donnerstag, 13.11.2025, 9 – 11 Uhr

So gelingt der berufliche Neustart!

Kostenloser Online-Vortrag

Agentur für Arbeit Regensburg | www.arbeitsagentur.de/vor-ort/regensburg

Der Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt nach einer Pause bringt Herausforderungen mit sich – auch Chancen. Sie erfahren, wie Sie Orientierung finden, Ihre Stärken gezielt einsetzen und den beruflichen Neustart erfolgreich meistern.

Leitung: Christiane Scheid, Dornröschen Karriereberatung

Anmeldung: www.eveeno.com/Neustart

Bei Rückfragen: Sonja.Foerg@arbeitsagentur.de

Kurs 3 x ab
Mi., 12.11.2025
19 – 21.30 Uhr

„Holy Shakti!“ – Tantra zum Reinschnuppern

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs ab
Do., 13.11.2025
9.30 – 11 Uhr

Beckenbodenfitness in der Schwangerschaft

Empfohlen ab der 13. Woche bis zur Entbindung

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Anmeldung: Tel. 0941/ 592-150, ebw@ebw-regensburg.de
oder www.ebw-regensburg.de

Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10

Fr., 14.11.2025
15.30 – 17.30 Uhr

Alleinerziehenden-Treff

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

WhatsApp: 0151 43108552 oder E-Mail: GwenFee@gmx.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Fr., 14.11.2025
16.30 – 17.30 Uhr

Encouraging-Basis-Training: Kostenfreier Infonachmittag

Unsere schnelllebige Zeit erfordert vermehrt innere Stärke und gleichzeitig Flexibilität.

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de*

Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2

Fr. bis So.
14. – 16.11.2025

Abenteuer Pubertät

Ein Wegweiser für turbulente Zeiten

Bistum Regensburg, Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge

Anmeldung: Tel. 0941/ 597-2243

www.alleinerziehende-regensburg.de

Ort: Jugendbildungsstätte Waldmünchen

Sa., 15.11.2025
9.30 – 16.30 Uhr

Angehörigen-Seminar:

Mein Kind hat eine Essstörung – was tun?

Workshop zum Umgang mit Betroffenen, Hilfestellungen für positive Veränderungen, Zeit für Fragen und Austausch.

Beratungsstelle waagnis

Bitte Vorgespräch vereinbaren: info@waagnis.de

Ort: Beratungsstelle waagnis, Grasgasse 10

Sa., 15.11.2025

Zweite Pubertät – oder was?

Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren

Bistum Regensburg, Fachstelle Frauenseelsorge

Anmeldung: Tel. 0941/ 597-2243

www.frauenseelsorge-regensburg.de

Ort: Diözesanzentrum Obermünster

Sa., 15.11.2025
10.30 – 12 Uhr

Seifen selbst gemacht

mit winterlichen Kräutern und Gewürzen

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Ort: Scheugäßchen 1, Kunstraum

Sa., 15.11.2025
13 – 14 Uhr

Badesalz mit winterlichen Aromen selbst gemacht

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Ort: Scheugäßchen 1, Kunstraum

Mo., 17.11.2025
17 – 18.30 Uhr

Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch

KinderWunschZeit INFO: „Mit meinem Körper im Einklang“
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

*Anmeldung: Tel. 0941/ 592-150, ebw@ebw-regensburg.de
oder www.ebw-regensburg.de*

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Regensburger Wochen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

© Daria Moser



Dieses Jahr findet der **Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen** zum ersten Mal unter dem Label „Regensburger Wochen gegen Gewalt an Mädchen und Frauen“ statt.

Rund um den Internationalen Aktionstag am 25. November sind Ausstellungen, Vorträge, Lesungen, Kinovorführungen und vieles mehr geplant.

Räumlicher Kristallisationspunkt ist der **Kulturraum M26**, wo sich vom **17. bis 30. November** gleich vier Ausstellungen aus unterschiedlichen Perspektiven mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen und mit verschiedenen Veranstaltungen sowie Aktionen die Regensburger Öffentlichkeit informiert werden soll.

Organisiert vom Runden Tisch gegen häusliche Gewalt gestalten zahlreiche Vereine, Institutionen und Einzelpersonen die Aktionstage in Regensburg und der Region.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Engagierten!



Programm der 1. Regensburger Wochen gegen Gewalt:

www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/regensburger-wochen-gegen-gewalt-an-frauen-und-maedchen



Di., 18.11.2025
16 – 17.30 Uhr

Psychose und Kunst und Kreativität
Dialog für Betroffene, Angehörige und Profis
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
keine Anmeldung nötig
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Dienstag, 18.11.2025, 19 Uhr

Philosophie, selbstständiges Denken und künstliche Intelligenz

Was verstehen wir unter Philosophie? Welche Rolle spielt das philosophische Denken heute, wenn Maschinen menschliches Denken simulieren können? Prof. Kriza beleuchtet die antike Idee einer Gestaltung des Lebens durch Philosophie und geht der Frage nach, was selbstständiges, menschliches Denken im Zeitalter der künstlichen Intelligenz bedeuten kann.

Referent: **Prof. Dr. Thomas Kriza, Professor für Digitalisierung, Technologiefolgen und angewandte Ethik an der OTH Regensburg**

BFBM – BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V.

Anmeldung: kontakt@bfbm-regensburg.de | Gastbeitrag 15 Euro pro Person

Ort: Konferenzraum Hotel Goliath, Goliathstraße 10

Donnerstag, 20.11.2025, 18 Uhr

Impulsvortrag und Gespräch mit Natalie Amiri: „Der Nahost-Komplex – Ein weiblicher Blick auf Träume und Zerstörung“

Natalie Amiri, langjährige Iran-Korrespondentin, Moderatorin des ARD-Weltspiegels und SPIEGEL-Bestsellerautorin, spricht mit fundierter Kenntnis über die politischen und gesellschaftlichen Realitäten im Nahen Osten. Ihr Vortrag verbindet journalistische Expertise mit persönlichen Einblicken – ein besonderer Fokus liegt auf den Lebensrealitäten der Frauen in der Region.

*Eine Veranstaltung der Frauenbeauftragten der OTH Regensburg
in Kooperation mit RegensburgEXZELLENZ*

Anmeldung: www.oth-regensburg.de/die-oth/einrichtungen/gleichstellung-und-vielfalt/veranstaltungen-gleichstellung-und-vielfalt/natalie-amiri

Ort: OTH Regensburg, Galgenbergstr. 30, Raum A 001

Fr. und Sa.,
21./22.11.2025
18 – 21 Uhr

Rhetorik: Frei reden, klar formulieren, gezielt argumentieren
*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: VHS, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121*

Sa., 22.11.2025
10 – 12 Uhr

**Kinovormittag des Projekts „Mädchen stärken“
mit den Filmen „Mädchen sein. Frau sein.“
& „Viva la Vulva“**

*Anm./Infos: www.regensburg.de/maedchen/veranstaltungen-in-regensburg/520981/600528/kinovormittag-des-projekts-maedchen-staerken.html
Ort: Regina Kino, Holzgartenstraße 22 | kostenlos*

Sa., 22.11.2025
10 – 18 Uhr

Die 13 inneren weisen Frauen – nach A. Aliti

*FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)*

Sa., 22.11.2025
14 – 18 Uhr

Auszeit für Frauen – Feuer

*Ein Nachmittag für Frauen in allen Lebenslagen, Freundinnen und Nachbarinnen, mit Rucksack oder leichtem Gepäck.
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anmeldung: Tel. 0941/ 592-150, ebw@ebw-regensburg.de
oder www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

Kurs ab
Mo., 24.11.2025
17.30 – 18.30 Uhr

Fit in der Schwangerschaft

*Empfohlen ab der 12. Schwangerschaftswoche
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anmeldung: Tel. 0941/ 592-150, ebw@ebw-regensburg.de
oder www.ebw-regensburg.de
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

Dienstag, 25.11.2025, 17.15 Uhr

Zwischen Sichtbarkeit und digitaler Gewalt: Öffentliche Wissensdiskurse als Herausforderung für die Gleichstellung in der Wissenschaft

Kyra Schneider, Forschungsprojekt Digital Hate, OTH Regensburg

Öffentliche Wissensdiskurse sind ein wichtiger Bestandteil guter Wissenschaft: sowohl aus Karrieregründen für die einzelnen Wissenschaftler*innen, als auch zur Wissensvermittlung in Öffentlichkeit und Gesellschaft. Die Digitalisierung bietet hierbei einerseits die Chance auf eine vergrößerte Reichweite; andererseits birgt sie auch ein Risiko für die sichtbar gewordenen Wissenschaftler*innen, Zielscheibe von Beleidigungen, Angriffen und Bedrohungen zu werden. Frauen sind von solchen Formen digitaler Gewalt oftmals anders betroffen als Männer. Sichtbarkeit in Wissensdiskursen ist somit nicht nur Chance, sondern auch Herausforderung für die Gleichstellung in der Wissenschaft.

Öffentliche Vortragsreihe der OTH: „Un-/Gleichzeitigkeiten von Emanzipation und Rollback – Geschlechtergerechtigkeit 2025“, Trans- und interdisziplinäre Impulse zu aktuellen feministischen Themen und Kontroversen.

Ort: OTH Regensburg

Mi., 26.11.2025
17 – 18.30 Uhr

Schwangeren-Treff

Offene Gesprächsrunde mit der Hebamme Lena Bierschneider – Fokus: Tragehilfen

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Anmeldung: Tel. 0941/ 592-150, ebw@ebw-regensburg.de oder www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Fr., 26.11.2025
18 – 21 Uhr

Selbstständigkeit – so geht das!

Von der Idee zur Gründung

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)

Fr. bis So.
28. – 30.11.2025

Wenn leise etwas Neues beginnt... Adventswochenende

Bistum Regensburg, Fachstelle Frauenseelsorge

Anmeldung bis 7.11.: www.frauenseelsorge-regensburg.de/veranstaltungen/wenn-leise-etwas-neues-beginnt/

Tel. 0941/ 597-2243

Ort: Schönstattzentrum, Kösching

Sa., 29.11.2025
9 – 17 Uhr

Konstruktive Konfliktgespräche führen

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Ort: VHS, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121

Dezember 2025

Musikzwerge-Elternkindkurs

In einer netten Runde gemeinsam singen und neue (und alte) Lieder und Verse kennenlernen: Auf dem Programm stehen je nach Alter Kinderlieder, Fingerspiele, Wiegenlieder und Kniereiter und das Erkunden von einfachen Instrumenten, Bewegungslieder, erste rhythmische Stimm- und Hörübungen sowie gemeinsames Tanzen.

Babygebärdenkurs Plapperhände

Die Verwendung von Babygebärden stellt nicht nur eine hilfreiche Ergänzung beim Sprechen lernen dar. Bereits lange vor dem eigentlichen Spracherwerb erleichtert sie die Verständigung, wovon Babys und Eltern gleichermaßen profitieren. Gebärden fördern die Kommunikation, geben Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt von Kindern und intensivieren die Beziehung – doch allem voran machen sie Spaß!

alle 3 Kurse 8 x ab Mo., 1.12.2025 fortlaufend	Mo., 9.30 – 10.30 Uhr	Musikzwerge	6 – 24 Monate
	Mo., 10.30 – 11.30 Uhr	Plapperhände	8 – 24 Monate
	Mo., 11.30 – 12.15 Uhr	Musikzwerge	0 – 8 Monate
beide Kurse 8 x ab Di., 2.12.2025 fortlaufend	Di., 15 – 16 Uhr	Musikzwerge	1 – 3 Jahre
	Di., 16 – 17 Uhr	Musikzwerge	1 – 3 Jahre

REKIZ Familienzentrum

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de,

Tel.: 0941 3078756-0

Ort: REKiZ, Weinweg 31, EG

Mo., 1.12.2025
18 – 21 Uhr

Der richtige Mensch am richtigen Platz! Welche Firma passt zu mir?

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Ort: VHS, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum „Lernpunkt“

Fr. bis So.
5. – 7.12.2025

Alle Jahre wieder – Advents-Wochenende

Bistum Regensburg, Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge
Anmeldung: Tel. 0941/ 597-2243
www.alleinerziehende-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen

Mo., 8.12.2025
18 – 20 Uhr

Trialog zu Essstörungen

Offener Austauschabend zwischen Angehörigen, Betroffenen und Fachkräften zum Thema: „Was hilft bei der Bewältigung einer Essstörung?“
Beratungsstelle waagnis, Anmeldung: info@waagnis.de
Ort: Beratungsstelle waagnis, Grasgasse 10

Dienstag, 9.12.2025, 17.15 Uhr

Das Selbstbestimmungsgesetz: menschenrechtliche Anforderungen und Erfahrungen in der Anwendung

Nele Allenberg, Deutsches Institut für Menschenrechte Berlin

In ihrem Vortrag erläutert Nele Allenberg vom Deutschen Institut für Menschenrechte die grund- und menschenrechtlichen Anforderungen an eine Regelung zur rechtlichen Anerkennung der selbst bestimmten Geschlechtsidentität und stellt die Regelungsbereiche des Selbstbestimmungsgesetz vor. Sie beleuchtet erste Erfahrungen mit der Praxis und skizziert die politischen Bedingungen zum Zeitpunkt des Zustandekommens des Gesetzes. Der Vortrag endet mit einem Blick auf die Vorhaben der aktuellen Bundesregierung.

Öffentliche Vortragsreihe der OTH: „Un-/Gleichzeitigkeiten von Emanzipation und Rollback – Geschlechtergerechtigkeit 2025“, Trans- und interdisziplinäre Impulse zu aktuellen feministischen Themen und Kontroversen.

Ort: OTH Regensburg

Freitag, 12.12.2025, 9 – 11 Uhr

Resilienz – was macht uns stark?

Kostenloser Online-Vortrag

Agentur für Arbeit Regensburg / www.arbeitsagentur.de/vor-ort/regensburg

In unserer modernen Welt stehen wir sowohl privat als auch beruflich einer Vielzahl verschiedener Herausforderungen gegenüber. Sie erhalten Informationen darüber, was man unter dem Begriff „Resilienz“ versteht. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie man seine eigene innere Stärke verbessern und somit die alltäglichen Anforderungen gelassener bewältigen kann. Leitung: Christina Wurzer, Berufspsychologischer Service der Agentur für Arbeit Regensburg

Anmeldung: www.eveeno.com/resilienz-bca

Regensburg.BCA@arbeitsagentur.de

Sa., 13.12.2025
14 – 18 Uhr

Me-Time! – Entspannen mit Klangschalen

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Dienstag, 16.12.2025, 17.15 Uhr

Feministische Solidaritäten

Lea Susemichel, Journalistin, Autorin, Lehrbeauftragte, Wien

Es gibt nicht den Feminismus, es gibt viele Feminismen, was Differenzen und oft Dissonanzen mit sich bringt. Das hat nicht nur in der Geschichte der Frauenbewegungen zu identitätspolitischen Spaltungen geführt, es erschwert auch gegenwärtig Allianzen, die wir angesichts des gewaltigen politischen Backlashs aber so dringend bräuchten. Wie lässt sich trotz der vielen feministischen Konfliktlinien Solidarität herstellen? Indem wir anerkennen, dass es nicht Gemeinsamkeiten sein müssen, die solidarisches Handeln motivieren.

Öffentliche Vortragsreihe der OTH: „Un-/Gleichzeitigkeiten von Emanzipation und Rollback – Geschlechtergerechtigkeit 2025“, Trans- und interdisziplinäre Impulse zu aktuellen feministischen Themen und Kontroversen.

Ort: OTH Regensburg

Fr., 19.12.2025
und Fr., 9.1.2026
18 – 21 Uhr

Die Rauh Nächte

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Januar 2026

Kurs 11 x
ab Mi., 7.1.2026
8.30 – 10 Uhr

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 12 x
ab Mi., 7.1.2026
17.40 – 19.10 Uhr

Hatha Yoga am Abend

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 12 x
ab Mi., 7.1.2026
19.30 – 21 Uhr

Hatha Yoga am Abend

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 6 x
ab Fr., 9.1.2026
16.30 – 18 Uhr

Encouraging-Basis-Training:

Innere Stärke und persönliches Wachstum

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2

Sa., 10.1.2026
10 – 16 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Sa., 10.1.2026
11 – 14 Uhr

Zukunft gestalten – Träume visualisieren!

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de

Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de

Treffpunkt: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Raum 2 (OG)

Kurs 6 x
ab Mo., 12.1.2026
18 – 20 Uhr

Mein lebendiger Beckenboden – Aufbaukurs

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

7 Treffen
ab Di., 13.1.2026
15.30 – 16.45 Uhr

**Angeleitete Mädchengruppe
für betroffene Mädchen mit Anorexie und Bulimie**

Beratungsstelle waagnis
Bitte Vorgespräch vereinbaren: info@waagnis.de
Ort: Beratungsstelle waagnis, Grasgasse 10

Sa., 13.1.2026
17.30 – 19.45 Uhr

Treten Sie selbstbewusst und selbstsicher auf!

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Treffpunkt: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Str. 47, 1. OG, Raum 1

Kurs 2 x
ab Mi., 14.1.2026
15 – 18 Uhr

#ungefiltert –

Schönheitsdruck, social media & Selbstakzeptanz

Ein Workshop zu Körperwissen, Lust, Verhütung, Konsens
und Beziehungsformen (Alter: 12 – 17 Jahre)
FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 5 x
ab Do., 15.1.2026
16.30 – 17.30 Uhr

Pilates

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Do., 15.1.2026
17.30 – 20 Uhr

Das Bullet Journal – mehr als Kalender und Notizbuch

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Treffpunkt: Scheugäßchen 1, Raum 12

Kurs 5 x
ab Do., 15.1.2026
17.45 – 18.45 Uhr

Bewegte Faszien

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Sa., 17.1.2026
10 – 15 Uhr

Werden Sie zum mitreißenden Kommunikationstalent

VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 7

So., 18.1.2026
14 – 18 Uhr

Hochsensibel im Alltag:

Selbstverständnis und Selbstfürsorge

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Mo., 19.1.2026
18 – 20.15 Uhr

**Überzeugen Sie mit Ihrem aussagekräftigen
Bewerbungsschreiben!**

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: online*

Mo., 19.1.2026
18 – 21 Uhr

Gesunde Ernährung – Die große Zuckerfreiheit

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: Scheugässchen 1, Schulküche*

Kurs 8 x
ab Di., 20.1.2026
17.30 – 19 Uhr

**Mit Yoga entspannt durch den Zyklus
auch bei Endometriose**

*FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)*

Do., 22.01.2026
17.30 – 20 Uhr

Mit kleinen Gewohnheiten Großes erreichen!

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 12*

Do., 22.1.2026
17.30 – 20.30 Uhr

Gehen Sie erfolgreich um mit Stresssituationen!

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 9*

Sa., 24.1.2026
9.30 – 17.30 Uhr

**Vom Gedanken-Karussell zum Glücks-Prinzip:
Ziele planen**

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 6*

Mo., 26.1.2026
18 – 20.15 Uhr

Fallen Sie auf durch Ihren professionellen Lebenslauf!

*VHS Regensburg, Anmeldung: www.vhs-regensburg.de
Tel.: 0941 507-2433; E-Mail: service.vhs@regensburg.de
Ort: online*

Mi., 28.1.2026
19 Uhr

Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Mo., 26.1.2026)

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Fr., 30.1.2026
18.30 Uhr

Gesundheit und Prävention vor den Wechseljahren

Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Mi., 28.1.2026)

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Sa., 31.1.2026
10 – 16 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Anmeldung: <https://fgz-regensburg.de/veranstaltungen>

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Sa., 31.1.2026
10 – 16.30 Uhr

Ausdruckstanz

Bistum Regensburg, Fachstelle Frauenseelsorge

Anmeldung: Tel. 0941/ 597-2243

www.frauenseelsorge-regensburg.de

Ort: Diözesanzentrum Obermünster



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.



**STADT
REGENSBURG**

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

Beratung und ständige Angebote

NEU!

Frauentreff „Ellen und Verena“ des IN VIA Regensburg e.V.

siehe Seite 35

■ 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 „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)
- 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
- Elterntraining für Alleinerziehende
- Gruppe für Trennungsgroßeltern
- BASE Babywatching – Empathieschulung

■ Familienzentrum beim Ostentor – BWH

Heiligegeistgasse 7, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 58685-25
familienzentrum@kjf-regensburg.de, www.familienzentrum-kjf.de

Montag/Freitag 9.00 – 10.00 Uhr	telefonisch erreichbar
Dienstag/Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr	Offenes Frühstückscafe
Mittwoch 14.30 – 17.00 Uhr	Offenes Familiencafe

Gruppen und Kurse für Eltern, Großeltern, Kinder/Enkelkinder:

- Regelmäßige Gesprächskreise
in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatungsstelle
- Unterstützungsangebote rund um Thema:
Jobcenter, Kindergeld, Kinderzuschlag und Wohngeld
- Offene Treffs zum Kennenlernen, Austauschen, Zusammensein
- Kochen/Backen mit dem Frauentreff „Regensburger Orte der Begegnung“
- „Batolata“ – Tschechische Eltern-Kind-Gruppen

■ 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 KreativWorkstatt (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!

■ Frauentreff „Ellen und Verena“ des IN VIA Regensburg e.V.

St.-Kassians-Platz4, 93047 Regensburg

frauentreff@invia-regensburg.de

www.invia-regensburg.de/maedchen-und-frauen/in-via-frauentreff/

Ein Ort für Austausch, Unterstützung und Begegnung:

- Offenes Café in entspannter Atmosphäre
- Gespräche, Zuhören, neue Kontakte knüpfen
- Themen rund um Alltag, Familie, Beruf, Gesundheit, Integration u.v.m.
- Kreativ-, Bewegungs- und Entspannungsangebote
- Praktische Workshops und Bildungsangebote
- Beratung in Einzelgesprächen oder kleinen Gruppen
- Raum für persönliche und gesellschaftliche Themen
- Interkultureller Austausch und gemeinsames Feiern

Alle Frauen sind willkommen – mit allem, was sie bewegt!

■ 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 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 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

Ostpreußenstraße 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

Regensburger Wochen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen

vom 17. bis 30. November



Programm der 1. Regensburger Wochen gegen Gewalt:

www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/regensburger-wochen-gegen-gewalt-an-frauen-und-maedchen

siehe auch Seite 13