



Termine

für Frauen und Mädchen
Februar bis April 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 Februar bis April 2026

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

Stammtische Netzwerke	Seite 6
Regensburg liest ein Buch	Seite 12 f
Internationaler Frauentag	Seite 14 f
Stunning Edges im M26	Seite 16 f
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 | Druck: Druckerei der Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Str. 1



FIT

Gymnastikkurse Bewegung

Von Frauen für Frauen

Kurs 12 x
montags
11 – 12 Uhr
ab 18. Januar

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 10 x
mittwochs
19 – 20 Uhr
fortlaufend

FIT 3 | 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 14. Januar

FIT 4 | Zumba

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

Ort: Jugendzentrum, Kirchkeldallee 2

Kurs 10 x
freitags
9 – 10 Uhr
ab sofort

FIT 5 | 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 6 | Gesundheitsgruppe 50 plus in russischer Sprache

Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de

Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs 10 x
mittwochs
18 – 19.30 Uhr
fortlaufend

FIT 7 | Luna Yoga

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

Ort: ejsa-Familienzentrum, Hemauerstraße 20 a

Kurs 10 x
mittwochs
11 – 12 Uhr
ab 7. Januar
fortlaufend

FIT 8 | Fit vor 12! Fitnesstraining für Frauen mit Musik und Spaß

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

Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d

Kurs 1 x
Sa., 10. Januar
10 – 16 Uhr

FIT 9 | Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10

Kurs 10 x
mittwochs
17.30 – 18.30 Uhr
ab 4. März

FIT 10 | Fit in den Frühling – mit Yoga für Mamis

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

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3

Stammtische | Netzwerke

Willkommen bei pia | pro familia in action Regensburg

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

Wenn Du Interesse hast, nimm gerne 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

Feministischer Juristinnen*-Stammtisch

Seit Juli 2025 gibt es einen Juristinnen*-Stammtisch für feministische Perspektiven im Recht im M26, der sich regen Zulaufs erfreut und bereits fest etabliert hat. Ziel ist es einen Raum zu schaffen, in dem sich Juristinnen* aus Praxis, Wissenschaft und Studium vernetzen, austauschen und gegenseitig inspirieren können.

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. TERRE DES FEMMES hat sich dem Kampf gegen Menschenrechtsverletzungen an Mädchen und Frauen verschrieben. Auch in Regensburg gibt es ein Netzwerk engagierter Frauen, das u.a. alljährlich das Fahnenhissen anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Mädchen im November organisiert. Interessierte sind jederzeit willkommen!

Kontakt: **Regensburg@frauenrechte.org**

BDB – Bund Deutscher Baumeister – Frauen Netzwerk

Die Mitgliedsfrauen vom BDB möchten gerne ein neues Regensburger Frauen-Netzwerk gründen. Alle interessierten Fachfrauen aus Architektur, Ingenieurwissenschaften etc. sind eingeladen.

Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei: **info@bdb.regensburg.de**

Regelmäßige Angebote

REKiZ Familienzentrum, www.rekiz-regensburg.de

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de

Ort: Familienzentrum REKiZ, Weinweg 31

Frauenoutdoorfitness

montags, 8.45 – 9.45 Uhr

Montagsbetreuung

montags, 9 – 12 Uhr

Feste Kindergruppe mit maximal 10 Kindern von 1-3 Jahren und 3 Betreuerinnen. Ein Entlastungsangebot für Mütter und einen geschützten Spielraum für Kleinkinder in dem sie erste soziale Erfahrungen machen können und eine entspannte Zeit in einer netten Gruppe verbringen können.

Offene Treffs

Elternkind-Café, Bewegungsbaustelle, Bobbycar Rennstrecke und viele nette Menschen zum Spielen und Ratschen (nicht in den Schulferien!)

mittwochs, 12 – 17 Uhr (0-5 Jahre)

donnerstags, 9 – 14 Uhr (Babytreff/Krabbelgruppe)

Spiel- und Bastelauszeit am Vormittag

freitags, 10 – 11 Uhr

Pilates für Frauen am Samstag

samstags, 10 – 12 Uhr

Kurs 3 x (14-tägig)

ab So., 1.2.2026

10 – 12.30 Uhr

Kunst und Kreativität

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 8 x

ab Di., 3.2.2026

18 – 19 Uhr

Fit in der Schwangerschaft –

Ganzkörperkräftigungstraining

REKiZ Familienzentrum, www.rekiz-regensburg.de

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de

Ort: Familienzentrum REKiZ, Weinweg 31

Workshop

Di. 3.2.2026

18 – 19.30 Uhr

Wenn Frauen 50 plus beruflich noch einmal durchstarten

KEB Regensburg Stadt, www.keb-regensburg-stadt.de

familie@keb-regensburg-stadt.de

Ort: EmmeramForum, Emmeramsplatz 3, Raum Hemma

Mi., 4.2.2026
9.30 – 11.00 Uhr

Initiative Kritzelpate

Qualifizierung, um Kinder bei den ersten Schritten in die Welt des Schreibens zu unterstützen
Infos/Anmeldung: www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mi., 4.2.2026
17.00 – 18.30 Uhr

Schwangeren-Treff „(Vorgeburtliche) Bindung“

Infos/Anmeldung: www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Fr. bis So.
6. – 8.2.2026

Verlust als Chance – Back to yourself

Anmeldung: Fachstelle Frauenseelsorge, Tel. (0941) 597-2243
www.frauenseelsorge-regensburg.de
Ort: Jugendbildungsstätte Windberg

Dienstag, **10. Februar** 2026, 19 – 21 Uhr

Polit-Talk: Frauen in die Politik – für unsere Demokratie

Referentin: Prof. Dr. Ursula Münch Direktorin der Akademie für Politische Bildung und (beurlaubte) Professorin für Politikwissenschaft an der Universität der Bundeswehr München, ist einem breiteren Publikum als „Stammgast“ beim Sonntags-Stammtisch im Bayerischen Rundfunk bekannt.



Kooperationsveranstaltung von BFBM mit dem EBW

Anmeldung/Infos: www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/frauen-in-die-politik-fuer-unsere-demokratie/

Ort: EBW, Alumnium (Haus der Kirche), Am Ölberg 2

Mittwoch, 11. Februar 2026

Aktionstag: Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft



www.regensburg.de/maedchen/veranstaltungen-in-regensburg/520981/535488/internationaler-tag-der-frauen-und-maedchen-in-der-wissenschaft.html

Kurs 2 x
ab Mi., 11.2.2026
15 – 18 Uhr

#unzensiert – Sexualität, Lust & Konsens

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Mi., 11.2.2026
19 Uhr

Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft

Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Mo., 9.2.2026)

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Fr., 13.2.2026
17 – 18.30 Uhr
einmal im Monat

KinderWunschZeit

Visionen für die Zukunft – mit und ohne Kinder?!

Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch

Termine/Themen: www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/

Mitveranstaltende: Donum Vitae e.V.

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Donnerstag, 13. Februar 2026, 19 Uhr

Wer entscheidet über unsere Körper?

Lesung & Gespräch mit Dr. med. Alicia Baier

Warum wird die Gesundheit von Menschen mit Uterus (dts. Gebärmutter) politisch verhandelt und gefährdet, statt selbstverständlich versorgt? Und warum sind diese Fragen gerade für Regensburg so relevant?



Die Berliner Gynäkologin Alicia Baier liest aus ihrem 2025 erschienen Buch „Das Patriarchat im Uterus“ und spricht über Defizite in der Gesundheitsversorgung, körperliche Selbstbestimmung und Machtstrukturen in Medizin, Recht und Politik. Gesprächspartnerin ist Dr. med. Margit Kollmer, Hausärztin mit Praxis in Niederbayern, die medikamentöse Abbrüche durchführt.

Veranstaltet von medical students for choice (msfc) Regensburg, pia Regensburg und pro familia Regensburg

Ort: Ostentorkino Regensburg

Samstag, **14. Februar 2026**, 15 Uhr (Aufbau ab 14 Uhr)

Tanzprotest One Billion Rising mit dem Motto „RISE FOR OUR BODIES, OUR EARTH, OUR FUTURE“



*weitere Infos: One Billion Rising | Regensburg | Lebenswerte Gesellschaft e.V.
Ort: Donaumarkt*

Mi., 18.2.2026
9 – 16 Uhr

Von Luft und Liebe – Aschermittwoch der Frauen

*Anmeldung: Fachstelle Frauenseelsorge, Tel. (0941) 597-2243
www.frauenseelsorge-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels oder Exerzitienhaus Johannisthal*

Fr., 20.2.2026
10 – 17 Uhr

Eine Reise durch die Pubertät

*FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen
Ort: FGZ, Graspasse 10 (im Innenhof rechts)*

Fr., 20.2.2026
18 – 19.15 Uhr

YOGA mit Christine. Nimm dir Zeit für dich!

*Alle Yogi-Levels willkommen.
Anmeldung: www.invia-regensburg.de/in-via-frauentreff/
bzw. frauentreff@invia-regensburg.de, Tel. (0941) 28092008
Ort: Frauentreff Ellen und Verena, St. Kassiansplatz 4*

Kurs
ab Mo., 23.2.2026
17.30 – 18.30 Uhr

Fit in der Schwangerschaft

*Bewegung, Achtsamkeit, Wohlbefinden für werdende Mütter
Infos/Anmeldung: www.evangelische-terminen.de/d-7675238
Ort: EBW, Am Ölberg 2*

23.2. – 15.3.2026

Regensburg liest ein Buch (siehe Seite 12/13)

Dienstag, **24. Februar 2026**, 18 Uhr

Equal Pay Pub Quiz

Beim Equal Pay Pub Quiz treffen spannende Fragen und interessante Fakten rund um Equal Pay, Rollenbilder, Chancengerechtigkeit auf Teamgeist, Spaß und viele Aha-Momente. Neues Wissen und gute Laune garantiert!

*Veranstalter: BPW Regensburg und
Regensburger Aktionsbündnis Equal Pay
Anmeldung und weitere Infos in Kürze unter:
www.bpw-regensburg.de/events/*

Ort: Degginger, Wahlenstraße 17



Kurs 5 x
ab Mi., 25.2.2026
9 – 10 Uhr (K1)
10 – 11 Uhr (K2)

Yoga mit Baby/Kleinkind

REKiZ Familienzentrum, www.rekiz-regensburg.de
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: Familienzentrum REKiZ, Weinweg 31

Mi., 25.2.2026
18 – 20 Uhr

Brustgesundheit: mich gut fühlen ...

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen
Ort: FGZ, Grasmasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs
ab Do., 26.2.2026
9.30 – 11 Uhr

Beckenbodenfitness in der Schwangerschaft

ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Entbindung
Infos/Anmeldung: www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasmasse 10

Donnerstag, 26. Februar 2026, 18 Uhr

Grundwissen: Rente für Frauen (online)

Vortrags- und Gesprächsabend (Anmeldung bis 23.2.2026)
Kooperationsveranstaltung des FGZ mit dem EBW
FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen
Ort: online



Donnerstag, 26. Februar 2026, 19 Uhr

Feministischer Lesekreis

Veranstaltet von pro familia Niederbayern-Oberpfalz e.V.,
Beratungsstelle Regensburg in Kooperation mit
pia Regensburg

Ort: Stadtbücherei, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8



Fr., 27.2.2026
14.30 – 18 Uhr

Von Luft und Liebe – Oasennachmittag in der Fastenzeit

Anmeldung: Fachstelle Frauenseelsorge, Tel. (0941) 597-2243
www.frauenseelsorge-regensburg.de
Ort: Exerzitienhaus Cham

Fr., 27.2.2026
17 – 20 Uhr

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen
Ort: FGZ, Grasmasse 10 (im Innenhof rechts)

.....

Regensburg liest ein Buch:
„Lügen über meine Mutter“
vom 23. Februar – 15. März 2026

Das Festival steht 2026 ganz im Zeichen von Daniela Dröschers Roman, einer eindringlichen Geschichte über Familie, Körperbilder und gesellschaftliche Zwänge. Im Mittelpunkt steht die Mutterfigur, deren Körpergewicht zum zentralen Konflikt wird und das Familienleben wie ein Schatten beherrscht. „Übergröße“ wird hier nicht nur als körperliche Dimension thematisiert, sondern als Symbol für gesellschaftlichen Druck, Scham, Manipulation und den Kampf um Selbstbestimmung.

Alle Veranstaltungen und Informationen:
www.regensburg-liest-ein-buch.de/veranstaltungen



Mo., 23.2.2026, 19 Uhr

Auftaktveranstaltung mit der Autorin und Gästen

Anmeldung: info@regensburg-liest.de, Eintritt frei

Ort: Degginger, Wahlenstraße 17

24. Februar bis 21. März 2026

Ausstellung zum Fotowettbewerb „ÜBERGRÖßE“

→ Preisverleihung am 13. März um 19.30 Uhr

Ort: Lesehalle der Stadtbücherei, Haidplatz 8

Mo., 2.3.2026, 19.30 Uhr

Welche Rolle will ich auf der Bühne meines Lebens spielen?

Lesepunkt und Austausch (nur für Frauen)

Anmeldung: Lets-talk-about-the-50ies@magenta.de

Ort: Schreiberhaus Stadtamhof, St.-Katharinenplatz 5

Mi., 4.3.2026, 20 Uhr – Einlass 19.30 Uhr

Lesung: Starke Frauen

Anmeldung: team.dombrowsky@dombrolit.de

Ort: Buchhandlung Dombrowsky, St.-Kassians-Platz 6

Fr., 6.3.2026, 20 Uhr

Moderierte Lesung und Diskussion mit Verena Kessler: „Gym“

Anmeldung: www.dombrolit.de/oktickets

Ort: Buchhandlung Dombrowsky, St.-Kassians-Platz 6

.....

Sa., 7.3.2026, 10 – 12.30 Uhr

Leseworkshop: Voices

Anmeldung: chancengleichheit@ur.de

Ort: waagnis – Beratungsstelle für Essstörungen, Graspasse 10

Mi., 11.3.2026, 19 Uhr (ohne Anmeldung)

Mi., 11.3.2026, 19 Uhr

Podiumsgespräch: Patriarchale Gewalt hat viele Gesichter

Wie Machtstrukturen in Beziehung und Familie wirken

pro familia Niederbayern-Oberpfalz e.V. / Beratungsstelle pro familia Regensburg

Ort: Schreiberhaus Regensburg, St.-Katharinenplatz 5

Do., 12.3.2026, 19.30 Uhr

Lesung und Gespräch: „Halbe Portion“ – Elisabeth Pape

In Zusammenarbeit mit waagnis – Beratungsstelle für Essstörungen

Ort: Bücher Pustet, Gesandtenstraße 6-8

Sa., 14.3.2026, 15 – 17.30 Uhr

Literarische Spurensuche zum Buch „Lügen über meine Mutter“

Kooperationsveranstaltung des FGZ mit dem EBW

Anmeldung und Infos: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

.....

27. Februar 2026

Internationaler Equal Pay Day
mit dem Motto
equal pay every day!

16%

Der Tag markiert symbolisch den Gender Pay Gap,
der 2024 in Deutschland immer noch **16 Prozent** beträgt.

Der März ist weiblich – Veranstaltungen anlässlich des Internationalen Frauentags 2026

Alle Veranstaltungen rund um
den Internationalen Frauentag mit
aktuellen Infos finden Sie hier:
www.regensburg.de/frauentag



Samstag, 7. März 2026

Aktionstag mit Frauenmesse unter dem Motto „Kein Schritt zurück – vorwärts zur Gleichberechtigung!“

Ort: Raum für Engagement am Bahnhof, D. Martin-Luther-Str. 19

12 – 16.30 Uhr: Frauenmesse mit buntem Programm

u. a. mit Motz- und Wunschwänden sowie Polit-Talk des AK Frauen inklusiv
mit unterschiedlichen Gästen

*Teilnehmende Organisationen u. a.: AK Frauen & Sucht gemeinsam mit
AK Frauen & psych. Gesundheit, AK Frauen inklusiv, Amnesty International,
BFBM, Stadtverband BÜNDNIS 90/Die Grünen, Drugstop, KDFB, KISS,
pro familia und pia, Solwodi, Soroptimist, SPD Frauen, WEISSER RING,
VHS, Büro für Chancengleichheit*

ab 18 Uhr: Abendveranstaltung

mit Jessy James LaFleur vom DGB mit Netzwerken und Buffet

ab 21 Uhr: FLINTA*Party zum Internationalen Frauentag

veranstaltet von pia (pro familia in action) Regensburg

→ Achtung! Anderer Ort: Kneipe Büro

Der März ist weiblich

Immer: „Geschichte kann auch weiblich“

Internetseite der *Volkshochschule Regensburg*
zu **RegensBürgerinnen**

www.vhs-regensburg.de/regensbuergerinnen



Sonntag, 8.3.2026, 14 – 15.30 Uhr

Verborgene Stimmen des Glaubens:

Frauengeschichte(n) im Bistum Regensburg

Führung zum Weltfrauentag, Referentin: Felicitas Hölzl

KEB Regensburg Stadt und Kunstsammlungen des Bistums Regensburg

Anmeldung bis 5.3.2026: www.keb-regensburg-stadt.de

oder anmeldung@keb-regensburg-stadt.de

Ort: Dom St. Peter, Domplatz 1

Fr., 13.3.2026 (ab 19.30 Uhr) bis Sa., 14.3.2026 (19 Uhr)

Frauenwelt

Ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag 2026

*Fachstelle Frauenseelsorge, Fachstelle Ehe und Familie,
KDfB Diözesanverband Regensburg*

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz



Freitag, 19.30 Uhr:

Auftakt

Samstag, 10 – 11 Uhr:

Eröffnung und Workshopauswahl

11 – 12.30 Uhr:

Workshops

14 – 15.30 Uhr:

Workshops

17.30 – 18.30 Uhr:

Abschluss

Ausstellung während des gesamten Bildungsfestivals:

Rebelleninnen: Frauen verändern die Welt!

Nähere Infos und Anmeldung unter

www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt

Mo., 2.3.2026
19 Uhr

Vortrag: Herzgesundheit

Einladung der Regensburger Brustkrebs-Selbsthilfegruppe
„Lebenslust“ für Betroffene, Angehörige, Interessierte
*Weitere Infos: www.invia-regensburg.de/in-via-frauentreff/
bzw. frauentreff@invia-regensburg.de*
Ort: Frauentreff Ellen und Verena, St. Kassiansplatz 4

Kurs 4 x
ab Di., 3.3.2026
9.30 – 10.30 Uhr
(K 1)
11 – 12 Uhr (K 2)

Babymassage

mit Baby ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter
*REKiZ Familienzentrum, www.rekiz-regensburg.de
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de*
Ort: Familienzentrum REKiZ, Weinweg 31

Fr., 6.3.2026,
14.30 Uhr bis Sa.,
7.3.2026, 13 Uhr

Die Kunst der schönen Schrift: Ziehfeder, Rulingpen & Co

*Bildungswerk des KDFB e.V., Tel. (0941) 597-2224
Infos/Anmeldung: www.frauenbund-regensburg.de/event/
Ort: Gästehaus St. Georg, Kloster Weltenburg*

Fr. bis So.
6. – 8.3.2026

Fastenzeit als Weg zu innerer Klarheit

*Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge, Tel. (0941) 597-2243
www.alleinerziehende-regensburg.de
Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen*

7. bis 10. März 2026 | täglich von 11 – 17 Uhr

50 over 50 STUNNING EDGES – Ausstellung mit Programm

50 over 50 STUNNING EDGES ist ein Fotoprojekt, das seit April 2023 unter dem Motto „Beauty, wie es uns gefällt!“ läuft. Haare grau, Kurven mehr, Haut nicht mehr so prall. Es ist ganz schön was los in den Wechseljahren! Viele Frauen sind plötzlich verunsichert, was Beauty für sie bedeutet und wie sie mit den Veränderungen umgehen sollten. Andere feiern bereits mehr Freiheit, neue Looks und ein neues selbstbewusstes Sein!

Neben der Fotoausstellung können Frauen an Veranstaltungen zu Bodyimage & Empowerment teilnehmen.

www.regensburg.50over50.de

Ort: M26, Maximilianstraße 26



Freitag, 6. März 2026, 18 Uhr

Vernissage „Beauty wie es uns gefällt“

Talks, Offene Bühne (Open Mic) und Party mit den Ladies und Gästen und natürlich Susan Graul – Projektinitiatorin, Fotostudio STUNNING EDGES

Samstag, 7. März 2026

9 – 14.30 Uhr: Zwischen Macht und Ohnmacht – Frauen in der Bauwelt

Kommunikations-Workshop des *BDB-Bund Deutscher Baumeister*

mit Grußwort von OB Gertrud Maltz-Schwarzfischer

kostenlos, mit Anmeldung: www.baumeister-online.de/veranstaltung/

zwischen-macht-und-ohnmacht-frauen-in-der-bauwelt/

15 – 16.30 Uhr: Vortrag „Feministisches Lesen auf BookTok – wie populäre Romanzen zur Demokratie beitragen“

Dr. Laura Niebling, Medienwissenschaftlerin Uni Regensburg

in Kooperation mit OTH Regensburg

19 Uhr: Tanzparty

Show-Tanz-Vorführung als Auftakt, danach Mittanzen

aller Gäste mit Anleitung und Lust und Laune

Uschi Fendrich, Tanzlehrerin, TanzsportAbteilung RGB-Turnerschaft

Sonntag, 8. März 2026

10 – 18 Uhr: Open House – Herzlich Willkommen zum Weltfrauentag!

Verschiedene Inspirationen, Gespräche, Mini-Workshops. Buchgespräche zu

„Lügen über meine Mutter“ von Daniela Dröscher und anderen Büchern.

Kennenlernen, Austauschen, Feiern zum Frauentag!

11 Uhr Keynote: Selbstbestimmt mit Geld – Finanzwissen, das Frauen stark macht

Alexandra Graßler, Frauenfinanzschule

13 Uhr Keynote: „Wir müssen ‘nen Schei...“ Impulse zur Selbstentfaltung

Stefanie Lommel, Netzwerk „Frauen wie wir“

15 Uhr Keynote: STUNNING EDGES –

Vielfalt und neue Freiheit jenseits enger Schönheitsideale

Susan Graul, Projektinitiatorin

Montag, 9. März 2026

17.30 Uhr: Die Beziehung zu dir

Geschützter Raum für Frauen über Selbstbild,

Körperwahrnehmung und innere Akzeptanz.

Anmeldung: anninaeltz@gmail.com

18.30 Uhr Finissage – Sind wir hübsch?

Reflexion zu den Event- und Ausstellungstagen, Feiern, Ausblick

- Sa., 7.3.2026,
14.30 Uhr bis So.,
8.3.2026, 15 Uhr
- Die Kunst der schönen Schrift: Antiqua mit der Spitzfeder**
Bildungswerk des KDFB e.V., Tel. (0941) 597-2224
Infos/Anmeldung: www.frauenbund-regensburg.de/event/
Ort: Gästehaus St. Georg, Kloster Weltenburg
- Di., 10.3.2026
18 Uhr
- Vortrag: Wunderwelt Zyklus – Was in dir steckt (und warum's genial ist!)**
Weitere Infos: www.invia-regensburg.de/in-via-frauentreff/ bzw. frauentreff@invia-regensburg.de
Ort: Frauentreff Ellen und Verena, St. Kassiansplatz 4
- Fr., 13.3.2026
14.30 – 15.30 Uhr
- Tulpen aus Amsterdam.**
Georg Christoph Eimmarts Gemälde „Maria Magdalena“
Führung mit Dr. Doris Gerstl und Pia Rösch-Kordas
Kulturamt/Museen der Stadt Regensburg
Ort: Treffpunkt Historisches Museum, Foyer
- Fr., 13.3.2026,
19.30 bis Sa.,
14.3.2026, 19 Uhr
- Frauenwelt – Bildungsfestival zum Weltfrauentag 2026**
Fachstelle Frauenseelsorge, Fachstelle Ehe und Familie, KDFB Diözesanverband Regensburg; Anm.: www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz
- Sa., 14.3.2026
9 – 17 Uhr
- Himmelwärts – Sing-Workshop**
Bildungswerk des KDFB e.V., Tel. (0941) 597-2224
Infos/Anmeldung: www.frauenbund-regensburg.de/event/
Ort: Bildungshaus Kloster Ensdorf
- So., 15.3.2026
9.30 – 11.30 Uhr
- Kurs für Schwangere:**
Bauchgeflüster – pränataler Bindungsaufbau
REKiZ Familienzentrum, www.rekiz-regensburg.de
Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de
Ort: Familienzentrum REKiZ, Weinweg 31
- So., 15.3.2026
10 – 15 Uhr
- #unzensiert – Sexualität, Lust & Konsens**
FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen
Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)
- Mo., 16.3.2026
17 – 18.30 Uhr
einmal im Monat
- KinderWunschZeit: Alles Kopfsache??**
Die Rolle der Psyche für den Kinderwunsch
Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch
Termine/Themen: www.ebw-regensburg.de/veranstaltungen/
Mitveranstaltende: Donum Vitae e.V.
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Donnerstag, 19. März 2026, 19 – 20.30 Uhr

Online-Vortrag: Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein



Frauen verdienen durchschnittlich rund ein Fünftel weniger als Männer und kümmern sich häufiger um die unbezahlte Fürsorgearbeit. Dadurch haben sie oft geringere Rentenansprüche und können auch während des Berufslebens weniger vorsorgen. Für Frauen heißt das: selbst aktiv werden, je früher, desto besser. In diesem Vortrag erfahren Frauen, wie sie ihre Finanzen solide, stark und krisensicher aufstellen. Referentin: Silvia Morelle

KEB Regensburg Stadt u. Beratungsdienst Geld und Haushalt

Anmeldung: www.keb-regensburg-stadt.de/aktuelle-veranstaltungen/7-81694-finanzipower-fuer-frauen-finanziell-unabhaengig-sein/ (bis 10.3.2026)

Ort: Online-Bildungsplattform der KEB

Do., 19.3.2026
9.30 – 16 Uhr

Mit Marta glauben, sehen, leben lernen Oasentag in der Fastenzeit

*Anmeldung: Fachstelle Frauenseelsorge, Tel. (0941) 597-2243
www.frauenseelsorge-regensburg.de*

Ort: Emmeramsforum, Emmeramsplatz 3

Kurs 7 x
ab Do., 19.3.2026
16.30 – 17.30 Uhr

Pilates

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 7 x
ab Do., 19.3.2026
17.45 – 18.45 Uhr

Bewegte Faszien

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Fr., 20.3.2026
15 – 17 Uhr

Basar für Schwangerschafts-, Baby- und Kinderbekleidung, Spielwaren

*Anmeldung für Tischverkauf (12 € pro Tisch) erforderlich:
familienbildung@ebw-regensburg.de*

Ort: EBW, Am Ölberg 2

Mi., 25.3.2026
19.30 – 21.30 Uhr

Selbstuntersuchung der Brust – MammaCare-Methode

*Telefonische Anmeldung erforderlich: Tel. (0941) 70 44 55
www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/regensburg*

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

Do., 26.3.2026
15 Uhr

Stadtmausführung „Frauen in Regensburg“

Weitere Infos: www.invia-regensburg.de/in-via-frauentreff/
bzw. frauentreff@invia-regensburg.de

Ort: Frauentreff Ellen und Verena, St. Kassiansplatz 4

Fr., 27.3.2026
19 – 21 Uhr

Unter Heiden – Warum ich trotzdem Christ bleibe

Autorenlesung und Gespräch mit Tobias Haberl

Bildungswerk des KDFB e.V., Tel. (0941) 597-2224

Infos/Anmeldung: www.frauenbund-regensburg.de/event/

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Montag bis Donnerstag, 30. März – 2. April 2026

Mädchen*Musik Camp 2026

Stadt Regensburg

www.regensburg.de/maedchen/ueber-uns/news



Kurs 2 x
Mo./Di.,
30./31.03.2026
13.30 – 16.30 Uhr

Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

April 2026

Fr., 10.4.2026
18 – 19.15 Uhr

YOGA mit Christine. Nimm dir Zeit für dich!

Alle Yogi-Levels willkommen.

Anmeldung: www.invia-regensburg.de/in-via-frauentreff/
bzw. frauentreff@invia-regensburg.de, Tel. (0941) 28092008

Ort: Frauentreff Ellen und Verena, St. Kassiansplatz 4

Kurs 14 x
ab Mi., 14.4.2026
8.30 – 10 Uhr

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 12 x
ab Mi., 15.4.2026
17.40 – 19.10 Uhr

Hatha Yoga am Abend

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Kurs 12 x
ab Mi., 15.4.2026
19.30 – 21 Uhr

Hatha Yoga am Abend

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

6 x Treffen
Do., ab 16.4.2026
14.30 – 16 Uhr

Frühlings-Waldspielgruppe

REKiZ Familienzentrum, www.rekiz-regensburg.de

Anmeldung: familienzentrum@rekiz-regensburg.de

Ort: Treffpunkt Prüfeninger Wald (hinter der Montessori-
schule, Prüfeninger Schlossstraße)

Sa., 18.4.2026
10 – 16.30 Uhr

Digital die Zukunft gestalten

Bildungswerk des KDFB e.V., Tel. (0941) 597-2224

Infos/Anmeldung: www.frauenbund-regensburg.de/event/

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Samstag, 18.4.2026, 10 bis 16 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)



Mo., 20.4.2026
17 Uhr

Vortrag: „Wer is(s)t denn noch normal?“

Beratungsstelle für Essstörungen

*Weitere Infos: www.invia-regensburg.de/in-via-frauentreff/
bzw. frauentreff@invia-regensburg.de*

Ort: Frauentreff Ellen und Verena, St. Kassiansplatz 4

Kurs 6 x
ab Mo., 20.4.2026
18 – 19.30 Uhr

Kundalini Yoga für every body

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Di., 21.4.2026
19 Uhr

Von der Idee zum Handeln – Zukunftswerkstatt Kallmünz

*Initiative für Nachhaltigkeit. Ein Abend voller Einblicke,
Mutmacher-Momente und gelebter Zukunft!*

BFBM, www.bfbm-regensburg.de

Ort: siehe www.bfbm-regensburg.de

Mittwoch, 22. April 2026, 19 Uhr

Periodenschmerzen – unterstütze deinen Körper

Vortrags- und Gesprächsabend (Anm. bis Mo., 20.4.2026)

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)



Sa., 25.4.2026
9.30 – 16.30 Uhr

Aquarell-Lettering-Workshop im Loose Stil

für Einsteigerinnen

Bildungswerk des KDfB e.V., Tel. (0941) 597-2224

Infos/Anmeldung: www.frauenbund-regensburg.de/event/

Ort: Benediktinerabtei Rohr

Sa., 25.4.2026
13.30 – 16.30 Uhr

Selbstbewusst vor anderen sprechen (12-17 Jahre)

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Sa., 25.4.2026
17 – 20 Uhr

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

So., 26.4.2026
10 – 16 Uhr

Eine Reise durch die Pubertät (9-12 Jahre)

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Infos/Anmeldung: www.fgz-regensburg.de/veranstaltungen

Ort: FGZ, Grasgasse 10 (im Innenhof rechts)

Ausblick Mai 2026

Save the Date

Mittwoch, 20. Mai 2026, 18 Uhr

Hybridveranstaltung: Geschlechtersensible Medizin im Fokus

Diagnosen, Versorgung, Therapie

Ort: Großer Sitzungssaal im Landratsamt und online

Fortbildung für Ärztinnen und Ärzte* sowie Pflegepersonal/ med. Personal und Studierende. Interessierte sind zudem herzlich eingeladen.

*) Für die Veranstaltung werden 2 CME-Punkte bei der Bayerischen Landesärztekammer beantragt.



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
- Begegnungscfé

■ 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 Süd-West

Am Singrün 2a, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 507-7756

stadtteilprojekt-suedwest@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 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

WELTFRAUENTAG 2026



**KEIN SCHRITT ZURÜCK -
VORWÄRTS ZUR GLEICHBERECHTIGUNG!**

Informationen zu allen Veranstaltungen und Aktionen
der verschiedenen Initiativen finden Sie hier:

www.regensburg.de/frauentag

