



Termine

für Frauen und Mädchen
Mai bis Juli 2023

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg

- berät Bürgerinnen und Bürger sowie Beschäftigte (w, d, m) der Stadtverwaltung Regensburg und geht ihren Beschwerden über Benachteiligung nach
- informiert durch Öffentlichkeitsarbeit wie Veranstaltungen oder Broschüren über aktuelle frauen-, gender- und familienbezogene Themen
- vernetzt gleichstellungsrelevante Angebote und arbeitet mit Gruppierungen themenbezogen zusammen
- fördert Gender Mainstreaming und Diversity im städtischen Verwaltungshandeln und in der Kommunalpolitik
- entwickelt Maßnahmen für Empowerment und gegen Diskriminierung
- steht Eltern mit Familienpflichten als Anlaufstelle zur Verfügung und vermittelt unbürokratisch an Fachdienststellen weiter

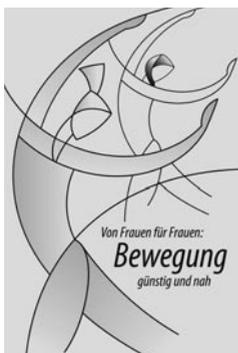
Von-der-Tann-Straße 1 · 93047 Regensburg

Tel. (0941) 507-1140 · Fax (0941) 507-4149 · gleichstellungsstelle@regensburg.de

Termine für Frauen und Mädchen Mai bis Juli 2023

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

Beratungsangebote und ständige Termine
ab Seite 16



FIT

Gymnastikkurse Bewegung

Kurs 12 x
montags
11 – 12 Uhr
seit 24.4.2023

FIT 1 | Yoga

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 10 x
durchgehend
montags
19 – 20.30 Uhr

FIT 2 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 10 bis 15 x
mittwochs
17 – 18 Uhr
seit 15.3.2023

FIT 3 | Rad fahren lernen für Frauen

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 10 x
durchgehend
mittwochs
19 – 20 Uhr

FIT 4 | Frauenfitness 50+

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 3.5.2023

FIT 5 | Zumba

Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Ort: Jugendzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2

Kurs 10 x
durchgehend
freitags
9 – 10 Uhr

FIT 6 | Yoga 60+

Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs
durchgehend
mittwochs
17 – 18 Uhr

FIT 7 | Gesundheitsgruppe 50+ in russischer Sprache

Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs 10 x
durchgehend
mittwochs
18.30 – 19.30 Uhr
oder
19.45 – 20.45 Uhr

FIT 8 | Zumba

Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs 8 x
dienstags
10 – 11 Uhr
seit 14.4.2023

FIT 9 | Yoga Flow für alle Frauen

Anm.: Tel. (0941) 5997372, weingasse@aaa-regensburg.de
Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer (Abt. Weingasse)
Ort: W1 (Tanzsaal im 1. OG), Weingasse 1

Kurs 5 x
donnerstags,
seit 20.4.2023
10 – 11 Uhr

FIT 10 | Tanz – Fluentbody

Anm.: Tel. (0941) 5997372, weingasse@aaa-regensburg.de
Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer (Abt. Weingasse)
Ort: W1 (Tanzsaal im 1. OG), Weingasse 1

Beginn:
Anfang April

FIT 11 | Spiel und Spaß mit Ballsportarten

Anmeldung: Sportamt,
Tel. (0941) 507-1539, sportamt@regensburg.de
Ort: Halle 37, Dieselstraße 7

Kurs 10 x
mittwochs
18.30 – 20 Uhr
seit 19.4.2023

FIT 12 | Luna Yoga

Tel. (0941) 58612155 oder (0157) 36423675
familienzentrum@ejsa-regensburg.de
Ort: ejsa-Familienzentrum, Hemauerstraße 20 a

Kurs 10 x
mittwochs
11 – 12 Uhr
seit 19.4.2023

FIT 13 | Fit vor 12! Fitnesstraining mit Musik und Spaß

Tel. (0176) 56823446, elternbegleitung@ejsa-regensburg.de
Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d

Kurs 1 x
Samstag,
22.7.2023
10 – 16 Uhr

FIT 14 | Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

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

Kurs 10 x
mittwochs
10 – 11 Uhr
seit 1.3.2023

FIT 15 | Mutter Kind Yoga

Tel. (0151) 41256489, familienstuetzpunkt@schierling.de
Ort: VHS-Raum, Hauptstraße 3a, 84069 Schierling

Mai 2023

- 10 x
seit Mo.,
24.4.2023
9.30 – 10.30 Uhr
- Babytreff im FZ Kontrast**
*Anmeldung: familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg
oder Tel. (0151) 14319321*
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14
- Di., 2.5.2023
9 – 10 Uhr
- Workshopreihe: Mehrsprachigkeit im Familienalltag**
Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Kurs 6 x
ab Di., 2.5.2023
16.15 – 17.15 Uhr
- Yoga für Mädchen und Teenager**
(ab 13 Jahren)
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de*
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 9 x
ab Di., 2.5.2023
17.30 – 19 Uhr
- Yoga bei Regelschmerzen und Endometriose**
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de*
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 6 x
ab Mi., 3.5.2023
17.15 – 18.15 Uhr
- Frauenfitness im Freien**
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de*
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 3.5.2023
17.30 – 19.30 Uhr
- Energiebedarf senken –
wie entlaste ich Klima und mein Konto?**
*Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/yY4Tg2>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de*
Ort: Scheugäßchen 1, Raum 22
- Mi., 3.5.2023
18 – 21 Uhr
- Ihr beruflicher (Wieder-)Einstieg in 3 Schritten!**
*Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/gB4fVw>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de*
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)
- Kurs 5 x
ab Fr., 5.5.2023
9.15 – 10.30 Uhr
- Pilates – fit nach der Schwangerschaft**
für Frauen acht Wochen bis neun Monate nach der Geburt
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anm.: Tel. (0941) 5921516, familienbildung@ebw-regensburg.de, www.ebw-regensburg.de*
Ort: EBW Regensburg, Am Ölberg 2

- Fr., 5.5.2023
9.30 – 11.30 Uhr
- Themenfrühstück: Mehrsprachige Erziehung**
Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Sa., 6.5.2023
9 – 17 Uhr
- So erreichen Sie Ihre Ziele! –
Effizientes Selbst- und Zeitmanagement**
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/P4pxBR>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
- Sa., 6.5.2023
9.30 – 16.30 Uhr
- So gewinnen Sie an Ausstrahlung!
Image und Stil im Beruf und Alltag**
Bildungswerk des KDFB e.V.
Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7
- Kurs 1 x
Sa., 6.5.2023
14 – 18 Uhr
- Viel sprechen mit entspannter Stimme!**
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
und FrauenGesundheitsZentrum e.V.*
*Anm.: Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
oder www.fgz-regensburg.de*
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Gragasse 10 (im Innenhof)
- Vortrag online
Mo., 8.5.2023
11.30 – 13.30 Uhr
- Abstillen – sanft und bedürfnisorientiert**
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. u. Herztöne e.V.
Anm.: info@herztoene-ev.de oder www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Di., 9.5.2023
18 – 21 Uhr
- Glücklichsein im Übermaß – erfolgreicher lernen
und arbeiten im „Glücks-Flow“**
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/g9cnFH>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2
- Treffen
Mi., 10.5.2023
17.00 – 18.30 Uhr
- Schwangeren-Treff: Bindung**
(mit Stephanie Hilpoltsteiner)
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. u. Donum Vitae
Keine Anmeldung nötig, kommen Sie einfach vorbei!
Ort: EBW Regensburg, Am Ölberg 2

- Do., 11.5.2023
18.30 – 20.30 Uhr
**YOUR JOB, YOUR PASSION –
Frauen mit Leidenschaft im Beruf**
Anmeldung: frauen-fuehren@regensburg.de
Ort: Degginger (2. OG), Wahlenstr. 17 (www.degginger.de)
- Fr., 12.5.2023
16.30 – 18.30 Uhr
Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 13.5.2023
10 – 13 Uhr
Mein inneres Team – Ermutigungs-Werkstatt
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/NQ7wXP>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 219
- Sa., 13.5.2023
13.30 – 17.30 Uhr
Heilsame Frauenzeit
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Di., 16.5.2023
18 – 19.30 Uhr
**Minijob, Midijob, Haushaltshilfen, Werkstudenten etc. –
was gilt es zu beachten?**
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/drhW3Q>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 8
- Sa., 20.5.2023
9 – 16 Uhr
Erste Hilfe am Kind
Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Sa., 20.5.2023
10 – 16 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Mo., 22.5.2023
20 Uhr
(Anm. bis
Fr., 29.5.2023)

Gesund bleiben, artgerecht leben

Vortrags- und Gesprächsabend
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Di., 23.5.2023
19.30 Uhr

Filmvorführung „Der wilde Wald“

mit Regisseurin Lisa Eder
BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V.
in Kooperation mit der KEB, Anm.: Kino, Tel. (0941) 41625
Ort: Regina-Kino, Holzgartenstraße 22

Treffen

Mi., 24.5.2023
17 – 18.30 Uhr

Schwangeren-Treff: Rollenbild

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. u. Donum Vitae
Keine Anmeldung nötig, kommen Sie einfach vorbei!
Ort: EBW Regensburg, Am Ölberg 2

Mi., 24.5.2023
18 – 21 Uhr

Work-Private-Balance – Vom Spagat zum Flow

Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/Fpwbj>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)

Workshop 5 x
ab So., 28.5.2023
11 – 13 Uhr

Körperarbeit und kreativer Tanz

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
Anm.: EBW, Tel. (0941) 592150, ebw@ebw-regensburg.de
www.ebw-regensburg.de
www.instagram.com/spirit_body_mind_at_ebw
Ort: EBW Regensburg, Am Ölberg 2

Juni 2023

- Kurs 2 x
Mo./Di.,
5./6.6.2023
13.30 – 16.30 Uhr
- Selbstverteidigung für Mädchen**
von 13-16 Jahren
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Treffen
Mi., 7.6.2023
17 – 18.30 Uhr
- Schwangeren-Treff:**
Selbstfürsorge in der Schwangerschaft und Elternzeit
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. u. Donum Vitae
Keine Anmeldung nötig, kommen Sie einfach vorbei!
Ort: EBW Regensburg, Am Ölberg 2
- 5 x Mo./Mi.
ab Mo., 12.6.2023
jeweils 16.30 –
19.30 Uhr
- Office für Büro und Sekretariat**
(Präsenz oder online)
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/dwyHqF>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 216
- Kurs
Mo., 12.6.2023
18 – 21 Uhr
- Stillvorbereitung**
Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: online
- Kurs 6 x
ab Mo., 12.6.2023
18.15 – 19.45 Uhr
- Kundalini-Yoga – for every body**
(bei Bedarf zweisprachig)
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mo., 12.6.2023
20 Uhr
(Anm. bis
Fr., 9.6.2023)
- Körperliche Folgen von Magersucht**
Vortrags- und Gesprächsabend
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

- Di., 13.6.2023
14.15 – 15.30 Uhr
- Basiswissen Computer und Laptop – Teil 1**
*Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/6tckHq>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)*
- Gruppenangebot
6 x
ab Di., 13.6.2023
17 – 19 Uhr
- Zusammen sind wir stark! – Ein selbstwertstärkendes Programm für Mädchen und junge Frauen**
*Altersgruppe 12-15 Jahre
Frauennotruf Regensburg e.V.
Anm: (0941) 24171, frauennotruf-regensburg@r-kom.net
Ort: Frauennotruf Regensburg e.V., Alte Manggasse 1*
- Di., 13.6.2023
18 Uhr
- Zukunft Green-City – Projektbesichtigung im Rahmen der Regensburger Nachhaltigkeitswoche**
*BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V.
Anm: kontakt@bfbm-regensburg.de
Ort: Treffpunkt Altes Rathaus*
- Fr., 16.6.2023
10 – 11.30 Uhr
- Vortrag: Infos und Ideen zum Thema Schlafen**
*Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchkeldallee 2*
- Fr., 16.6.2023
16 – 19 Uhr
- Mein Beckenboden – mein Kraftzentrum – meine Mitte**
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*
- Sa., 17.6.2023
13.30 – 16.30 Uhr
- Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag**
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*
- So., 18.6.2023
10 – 15 Uhr
- Meditationsretreat: ein Besuch bei dir**
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)*

- Vortrag online
Mo., 19.6.2023
11.30 – 13.30 Uhr
- Abstillen – sanft und bedürfnisorientiert**
Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. u. Herztöne e.V.
Anm.: info@herztoene-ev.de oder www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Mo., 19.6.2023
18 – 20 Uhr
- Überzeugen Sie mit Ihrem aussagekräftigen Bewerbungsschreiben!**
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/Q6xZ28>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Online
- Di., 20.6.2023
14.15 – 15.30 Uhr
- Basiswissen Computer und Laptop – Teil 2**
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/6F2QNn>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im Candis, Kastenmaierstr. 2, Seminarraum 2 (OG)
- Kurs 5 x
ab Do., 22.6.2023
18.30 – 20 Uhr
- Selbstverteidigung für Frauen**
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 23.6.2023
9.30 – 11.30 Uhr
- Themenfrühstück: Er hat angefangen! Geschwisterstreit lösen und begleiten**
Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Fr., 23.6.2023,
16 Uhr bis Sa.,
24.6.2023, 18 Uhr
- Du bist mein Schmuckstück!**
Mutter-Tochter-Tage mit Schmuckworkshop
Für Mütter zusammen mit einer Tochter (13-16 Jahre)
Frauenseelsorge in Kooperation mit dem Referat Ehe & Familie Regensburg
Anmeldung: frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
Ort: Apostolatshaus Hofstetten, Falkenstein

Sa., 24.6.2023
9 – 18 Uhr

**Himmelwärts –
Neue Geistliche Lieder aus voller Kehle für die Seele**
Bildungswerk des KDFB e.V.
Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224
Ort: Bildungshaus Kloster Ensdorf, Ensdorf

Sa., 24.6.2023
9.30 – 16 Uhr

**Richtig antworten!
Optimal vorbereitet für das Bewerbungsgespräch**
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/BxTgbW>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 3

Mo., 26.6.2023
18 – 20 Uhr

Fallen Sie auf durch Ihren professionellen Lebenslauf!
Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/YKS3rp>
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de
Ort: Online

Mo., 26.6.2023
20 Uhr
(Anm. bis
Fr., 23.6.2023)

Natürlich entspannt durch die Wechseljahre
Vortrags- und Gesprächsabend
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 5 x
ab Mi., 28.6.2023
17.15 – 18.15 Uhr

Frauenfitness im Freien
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Do., 29.6.2023
18.30 – 21 Uhr

Sex for one
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Juli 2023

Sa., 1.7.2023
10 – 15.30 Uhr

Geh, denn es ist gut für dich!

Bildungswerk des KDFB e.V.

Anmeldung: Tel. (0941) 597-2224

Ort: Treffpunkt am Haus Johannisthal, Windischeschenbach

Sa., 1.7.2023
10 – 16 Uhr

Tao Tantra mit Herz und Sinnen

Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum

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

Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

So., 2.7.2023
10 – 17 Uhr

Eine Reise durch die Pubertät

Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum

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

Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Mo., 3.7.2023
14 – 15.30 Uhr

Grundkurs Sticken (ab 8 Jahre)

Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de

Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchkeldallee 2

Mi., 5.7.2023
18 – 21 Uhr

Wie gründe ich ein eigenes Unternehmen?

Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/hrWf7j>

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

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

Do., 6.7.2023
18 – 19.30 Uhr

Berufstätigkeit und familiäre Anforderungen

Volkshochschule Regensburg, Anm: <https://vhs.link/dwYZh4>

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

Ort: Online

Wochenend-
Tanz-Seminar
Fr., 7.7. bis
So., 9.7.2023
jeweils
13 – 17 Uhr

Im Atem der Welt.

Der Indianische Sonnengesang – getanzt!

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

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

www.ebw-regensburg.de

Ort: Haus Werdenfels, Nittendorf

Kurs 5 x
ab Fr., 7.7.2023
9.15 – 10.30 Uhr

Pilates – fit nach der Schwangerschaft

für Frauen acht Wochen bis neun Monate nach der Geburt

Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.

Anm.: Tel. (0941) 5921516, familienbildung@ebw-regens-

burg.de, www.ebw-regensburg.de

Ort: EBW Regensburg, Am Ölberg 2

- So., 9.7.2023
14 – 18 Uhr
Frauenkreis – Sommerkräutermagie
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de*
Ort: Praxis Catherine Weitzdörfer, Dr.-Gessler-Straße 18
- Fr., 14.7.2023
9.30 – 11.30 Uhr
Themenfrühstück: Mehrsprachige Kinderbücher
Herztöne e.V., Anm.: Tel. (0941) 999270, www.herztoene-ev.de
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Sa., 15.7.2023
Anm. bis 23.6.
FRAUEN.TATEN.WERKE – 12 Dialoge
Kunst- und Kulturfahrt nach Bamberg
*Anmeldung: frauenseelsorge@bistum-regensburg.de
Tel. (0941) 597-2226*
Treffpunkt: HBF Regensburg (Zug nach Bamberg)
- Vortrag online
Mo., 17.7.2023
11.30 – 13.30 Uhr
Abstillen – sanft und bedürfnisorientiert
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V. u. Herztöne e.V.
Anm.: info@herztoene-ev.de oder www.herztoene-ev.de*
Ort: Familienzentrum Burgweinting, Kirchfeldallee 2
- Mo., 17.7.2023
20 Uhr
(Anm. bis
Fr., 14.7.2023)
Selbsthilfe bei Endometriose
Vortrags- und Gesprächsabend
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de*
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 19.7.2023
19.30 – 21.30 Uhr
**Selbstuntersuchung der Brust
mit der MammaCare-Methode**
Pro Familia, Anm.: (0941) 704455
Ort: pro familia, An der Schergenbreite 1
- Sa., 22.7.2023
10 – 16 Uhr
Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung
*Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de*
Ort: FrauenGesundheitsZentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Sa., 22.7.2023
10 – 18 Uhr
**Radtour: Drei Regensburger Publizist:innen
zeigen „ihre“ Kulturorte**
*Evangelisches Bildungswerk Regensburg e.V.
und Begegnung mit Böhmen
Anm.: Tel. (0941) 5921516, familienbildung@ebw-regensburg.de, www.ebw-regensburg.de*
Treffpunkt: Hauptbahnhof Regensburg

Beratung und ständige Angebote

■ Agentur für Arbeit

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Frau Dienelt, Tel. (0941) 7808-150, regensburg.BCA@arbeitsagentur.de
www.arbeitsagentur.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de

Ansprechpartnerin zu folgenden Themen

- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Familienphase
- Berufliche Orientierung
- Bewerbung und Jobsuche
- Mädchen in MINT-Berufen und Girls' Day
- Familienbewusste Personalpolitik

■ Antidiskriminierungsstelle der Stadt Regensburg

Büro für Chancengleichheit, Von-der-Tann-Straße 1, 93047 Regensburg
Tel. (0941) 507-1143, antidiskriminierungsstelle@regensburg.de

- Wir beraten Sie vollkommen vertraulich, wenn Sie sich benachteiligt fühlen.
- Wir prüfen Ihre Ansprüche nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz.
- Wir sind lokale Anlaufstelle bei Belästigungen.
- Wir vermitteln Unterstützungsmöglichkeiten.
- Wir verweisen an zuständige Anlaufstellen und Fachdienststellen.

■ Arbeitskreis Mädchen*

Michaela Schindler, Tel. (0941) 507-1556
ak-maedchen@regensburg.de, www.regensburg.de/maedchen

Der AK Mädchen* ist ein Zusammenschluss von Fachfrauen* und Organisationen, die mädchen*spezifische Angebote organisieren. Auf der Homepage findet frau u. a. einen Veranstaltungskalender.

■ Autonomes Frauenhaus Regensburg

Frauen helfen Frauen e.V.

Postfach 110204, 93015 Regensburg, Tel. (0941) 24000
info@frauenhaus-regensburg.de
www.frauenhaus-regensburg.de

- Zuflucht und Schutz für misshandelte und bedrohte Frauen und ihre Kinder

■ AWO Familienzentrum/Familienstützpunkt

Humboldtstraße 34, 93053 Regensburg, Tel: (0941) 6985754
luzgin@awo-ov-regensburg.de, www.awo-ov-regensburg.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag individuell – wir haben von morgens früh bis spät abends offen

Unsere Angebote richten sich an alle, bieten für jeden etwas: für Kinder, Jugendliche, Väter, Mütter, Senioren, Alleinstehende. Wir sind bestrebt, Familien mit ihren Kindern Anregungen und Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung zu geben, Treffpunkte zu ermöglichen und durch unsere Aktivitäten Unterstützung für die kreative Entwicklung der Kinder zu leisten. Wir möchten die Erziehungskompetenz der Eltern stärken.

■ Babysitter-Vermittlung

Babysitter-Vermittlung Prüfening/St. Bonifaz

Ausgebildete Babysitter für Prüfening und Umgebung

Info und Vermittlung:

Susanne Zölch, Tel. (0941) 32333 und Nelly Schambeck, Tel. (0941) 35364

Babysitter-Vermittlung Burgweinting

Private Babysitter für Burgweinting

Info und Vermittlung:

Stadtteilprojekt Burgweinting, Friedrich-Viehbacher-Allee 5

Tel. (0941) 507-1765 oder per E-Mail: stadtteilprojekt-bw@regensburg.de

Stadt Regensburg

Domplatz 3, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 507-7527

www.regensburg.de

■ Beratungsstelle für Essstörungen „waagnis“

Dienstag 9 – 13 Uhr
Mittwoch 9 – 13 Uhr
Donnerstag 14 – 17 Uhr

Beratungstermin nach Vereinbarung, Tel.: (0941) 5998606
Die Beratungen sind kostenlos.

■ Bayer. Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.

Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 59935910

Gruppe für Frauen mit Ängsten und Depressionen:

In einer geleiteten Gesprächsgruppe treffen sich die Gruppenteilnehmerinnen in 14-tägigem Rhythmus jeweils am Dienstag von 18 Uhr bis 20 Uhr.

■ Beratungsstelle für 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 u. MGW Kurberatung

Am Ölberg 2, 93047 Regensburg
Huber Monika, Tel. (0941) 58523-23, kasa@dw-regensburg.de

- Beratung, Information, Unterstützung und Hilfe für Alleinerziehende
- Treffpunkte/Gruppen für Alleinerziehende (mit Kinderbetreuung)

■ 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

- Beratung und Hilfe bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und bis zum 3. Lebensjahr des Kindes
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Beratung bei Schwangerschaftskonflikten
- Beratung über finanzielle Hilfen (Kinder-/Elterngeld, Unterhalt, Arbeitslosengeld)
- Beratung u. Begleitung bei anonymer Geburt im Rahmen des Projektes „Moses“

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8 – 12 Uhr

Montag und Mittwoch 13 – 16 Uhr

Dienstag und Donnerstag 13 – 19 Uhr

Freitag 13 – 15 Uhr

■ EJSA-Familienzentrum/Familienstützpunkt

Evang. Jugendsozialarbeit, Hemauerstraße 20 a, 93047 Regensburg

Tel. (0941) 57068, familienzentrum@ejsa-regensburg.de

■ 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, franziska.buechl@bistum-regensburg.de, Tel.: (0941) 597-2200

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
- Elterntaining für Alleinerziehende
- Gruppe für Trennungsgroßeltern
- BASE Babywatching – Empathieschulung

■ Familienzentrum beim Ostentor – BWH

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

Montag 9.00 – 12.00 Uhr Büro | Angebote bitte anfragen
Dienstag/Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr Kinderpark (Kinderbetreuung ab ca. 1 Jahr)
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr Offener Treff

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

- Montagstreff rund um den Kochtopf
- Gesprächskreise in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatungsstelle
- Kochen/Backen mit dem Frauentreff „Lebenswirklichkeit in Bayern“
- Russ. Sprachförderkurse für Kinder
- „Batolata“-Tsch. Mutter-Kind-Gruppen
- Musikgarten

■ Familienzentrum/Familienstützpunkt Burgweinting: Herztöne e.V.

Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 999270
www.herztoene-ev.de

- Hebammensprechstunde, Beratung in der Schwangerschaft
- Stillberatung, Offene Stillgruppen, Babymassage, kostenlose Säuglingsberatung, Vorträge
- Offener Babytreff, PEKIP, Eltern-Kind-Turnen, Fitness-Kurse für Mütter mit ihren Kindern/Babys
- Eltern-Kind-Gruppen ab 1 Jahr, Musikgarten, Montessori-Gruppe, Kinderbetreuung
- Erste Hilfe u. Homöopathie, Ernährung im 1. Lebensjahr u. 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

■ Familienzimmer Pestalozzi

Integratives Kinderhaus Pestalozzi im Ostpark
Landshuter Str. 63, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-5953,
Mobil: (0175) 7336567, familienzimmer.pestalozzi@regensburg.de
www.regensburg.de/leben/familien/kinderbetreuung/kita-einstieg-regensburg-sued-ost

Wir werden gefördert von Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend über das Bundesprogramm „Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung. Unser Anliegen ist es, Chancengleichheit für alle Familien zu ermöglichen und Eltern mit ihren Kindern auf dem Weg in die frühkindliche Bildung zu begleiten. Dafür gibt es verschiedene Angebote in unserem Familienzimmer im Kinderhaus Pestalozzi und in der Halle 37.

- Spielgruppen
- Familienfrühstück
- Sprachcafé
- Eltern-Kind-Turnen
- Gesundheits- und Familienberatung
- Babytreff
- Kreativ-Angebote
- Kinderyoga

■ Frauengesundheitszentrum e.V.

Grasgasse 10 (Rückgebäude), 93047 Regensburg, Tel. (0941) 81644
Fax (0941) 893473, fgz-regensburg@gmx.de, www.fgz-regensburg.de

Montag	18 – 20 Uhr
Mittwoch	13 – 15 Uhr
Freitag	9 – 12 Uhr

Beratung zu:

- Brustgesundheit, Menstruation, HPV-Impfung, Wechseljahre, Gynäkologische Probleme, Blaseninfektionen
- Sexualität, hormonfreie Verhütung, Diaphragma-Anpassung
- Ängsten, Depressionen, Krisensituationen, Psychotherapieberatung

Angebote:

- Kurse • Vorträge • Selbsthilfegruppen
- Frauenärztinnen-Infos • Gesundheitsbibliothek

Unser aktuelles Programm finden Sie unter
www.fgz-regensburg.de oder auf unserer Facebook-Seite!

■ Frauennotruf Regensburg e.V.

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen

Alte Manggasse 1, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 24171

frauennotruf-regensburg@r-kom.net, www.frauennotruf-regensburg.de

Bürozeiten: Mo, Di und Mi 10 – 16 Uhr, Do 14 – 20 Uhr, Fr 10 – 15 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Beratung – Information – Selbsthilfe – Prävention

- telefonische oder persönliche Beratungsgespräche; E-Mail-Beratung
Wir beraten anonym, vertraulich und kostenfrei!
- Begleitung zu Behörden und Ämtern, z. B. bei Anzeigeerstattung, Gerichtsverhandlung
- Unterstützung bei der Suche nach einer Therapeutin, Rechtsanwältin
- Selbsthilfegruppen für Betroffene sexueller Gewalt
- Fortbildungs- und Informationsangebote auf Anfrage,
z. B. Vorträge, Seminare

■ Frauentreff – „Lebenswirklichkeit in Bayern“

Telefon: (0941) 58685-26, lebenswirklichkeitbayern@kjf-regensburg.de

- Treffen für Frauen mit Migrationshintergrund und ihre Kinder
- Treffen zu unterschiedlichen Themen, Austausch, Kochen, Basteln, Bewegung
- Aktuelle Termine unter www.kjf-regensburg.de
- Träger: Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg e.V.
- Förderung: Bayerisches Staatministerium des Innern, für Sport und Integration

■ Frauen- und Kinderschutzhaus

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Regensburg

Postfach 11 02 43, 93015 Regensburg

Tel. (0941) 562400 (Tag und Nacht erreichbar!), Fax (0941) 5999389

- Zuflucht und Schutz für misshandelte und bedrohte Frauen und ihre Kinder

■ Frauenzentrum Regensburg e.V.

www.frauenzentrum-regensburg.de

■ Johanniter-Familientreff Nord

Tanusstraße 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 – Mädchentag

Unterislinger Weg 2, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-1558, Fax (0941) 507-5558
lang.elisabeth@regensburg.de, 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

■ KDFB – Der Frauenbund Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Regensburg

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 von rund 60.000 Frauen in 454 Zweigvereinen, jungen Frauengruppen und Eltern-Kind-Gruppen in der Diözese Regensburg

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr und 13.30 – 16 Uhr
Freitag 8.30 – 13 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/

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:

- Endpowerment – Frauen mit Endometriose
- Frauen Selbsthilfegruppe Polytox
- Frauen in schwierigen Mutter-Tochter-Beziehungen
- Mütter anfallskranker und behinderter Kinder
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Regenbogen-Mamas
- Let's talk about the 50ies
- Narzissmus im Umfeld
- Frauen mit sexualisierter Gewalterfahrungen
- Pink Padler – Padeln gegen Brustkrebs

■ La Leche Liga Deutschland e.V.

Ortsgruppe Regensburg
Peggy Klemm, Speerweg 9, 93049 Regensburg, Tel. (0941) 2802852

■ PRO FAMILIA Regensburg e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

An der Schergenbreite 1, 93059 Regensburg, Tel. (0941) 704455, Fax (0941) 704690
regensburg@profamilia.de, www.profamilia-regensburg.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt, Vermittlung von finanziellen Hilfen, vorgeburtlichen Untersuchungen und zur vertraulichen Geburt. Schwangerenkonfliktberatung mit Beratungsbescheinigung, Paarberatung für Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr, Beratung zu Sexualität, Verhütung, sexueller Orientierung, geschlechtlicher Identität, bei unerfülltem Kinderwunsch, zu Sexualität und Behinderung. Sexuelle Bildung in Schulen und Einrichtungen.

Telefonzeiten: Montag und Freitag 9 – 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr
Mittwoch 15 – 18 Uhr

Beratungen können vor Ort, telefonisch oder per Video stattfinden.
Wir beraten kostenlos, weltanschaulich neutral, vertraulich und auf Wunsch anonym.

■ Regensburger Eltern-Kind Zentrum REKiZ

Familienstützpunkt mit Spielstube | Sozialdienst katholischer Frauen

Weinweg 31 (Bischof-Manfred-Müller-Schule), 93049 Regensburg
Tel. (0941) 3078756-4, Mobil (0178) 8662110, Fax (0941) 3078756-6
familienzentrum@rekiz-regensburg.de
www.rekiz-regensburg.de

Offener Treff mit Bewegungsangebot: Mittwoch 12 – 17 Uhr
Offener Treff mit Babyfrühstück: Donnerstag 8.30 – 13.30 Uhr

■ **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) 280-94380 oder 280-96102, stadtteilprojekt-sued@regensburg.de

Stadtteilprojekt Nord

Ostpreußenstraße 3, 93057 Regensburg

Tel. (0941) 4645943, stadtteilprojekt-nord@regensburg.de

Stadtteilprojekt Ost

Erbprinz-Franz-Josef-Straße 21, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 28095967

Guerickestraße 79d, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-95155

stadtteilprojekt-ost@regensburg.de

Stadtteilprojekt West

Am Singrün 2a, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 507-7740 und 507-7741

stadtteilprojekt-west@regensburg.de

Stadtteilprojekt Hohes Kreuz – Ostenviertel

Vilshofener Straße 14, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 507-7750

stadtteilprojekt-hoheskreuz@regensburg.de

■ Solwodi Regensburg – SOLidarity with WOMen in Distress

Obermünsterstraße 10, 93047 Regensburg, Tel. (0941) 89966547
regensburg@solwodi.de, www.solwodi.de

Solwodi bietet Beratung und Betreuung für ausländische Frauen in Notsituationen (unabhängig, überkonfessionell, kostenlos und anonym).

Schwerpunkte: Hilfe für Frauen die Opfer sind von

- Zwangsprostitution und Menschenhandel
- Zwangsverheiratung und Bedrohung von „Ehrenmord“
- Heiratsvermittlung und Sextourismus
- Genitalverstümmelung
- Aufenthalts- und Integrationsprobleme
- Gewalt und Probleme in Ehe und Partnerschaft

Das Angebot von Solwodi umfasst im Weiteren anonyme Unterbringung sowie Rückkehrhilfen ins Heimatland.

■ Terre des Femmes – Städtegruppe Regensburg

Regina Hellwig-Schmid

Informationen über aktuelle Treffen:
regensburg@frauenrechte.de oder Telefon (0941) 55133

■ Verband für Popkultur in Bayern e. V.

Marion Schmid c/o 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

Frauenschwimmen

Frauenschwimmen im Hallenbad

**Jeden Donnerstag* von 16.30 bis 18.30 Uhr
ist das Hallenbad nur für Frauen geöffnet.**

An jedem 1. Donnerstag im Monat mit ausschließlich weiblicher Aufsicht im Schwimmbereich. Ab 11.00 Uhr kann an den anderen Donnerstagen unter Tel. 601-2977 nachgefragt werden, ob weibliche Aufsichten arbeiten.

* Ausgenommen an Feiertagen, während der Schließung des Hallenbads in den Sommerferien und der WESTBAD-Schließung im Oktober.

бayanlar için yüzme imkânı
Женщины плавают

das Stadtwerk.
Bäder

Hallenbad · Gabelsbergerstraße 14 · 93047 Regensburg · Tel. 0941 601-2977
www.rbb-regensburg.de

Buslinien 1, 2, 5, 10 · Haltestelle Stobäusplatz



Häusliche Gewalt

Beratung und Hilfe für Frauen

- ☼ **0941 24171 | Frauennotruf Regensburg e. V.**
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen
Bürozeiten: Mo, Di, Mi 10 – 14 Uhr, Do 14 – 20 Uhr | Beratung nach Vereinbarung
- ☼ **110 | Notruf der Polizei**
- ☼ **0941 506-1333 | Beauftragte der Polizei für Kriminalitätsoffer**
Polizeipräsidium Opf. (während der Dienstzeiten)
- ☼ **0941 24000 | Autonomes Frauenhaus**
Frauen helfen Frauen e.V.
- ☼ **0941 562400 | Frauen- und Kinderschutzhaus
für misshandelte Frauen und ihre Kinder**
Sozialdienst katholischer Frauen e. V.



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