

Kurzfristige Änderungen durch die Anbieterinnen sind jederzeit möglich. Die Teilnahmezahl ist begrenzt, eine Voranmeldung ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig. Informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten.



Neue Kurse und aktualisierte Informationen:
www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit



Häusliche Gewalt Beratung und Hilfe für Frauen



Regensburger Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
 c/o Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Tel. (0941) 507-1142



Frauenintegration durch Sport mit Spaß



Staatliches Landratsamt
 Gesundheitsamt des Landkreises
 und der Stadt Regensburg
 Gerlinde Axmann
 Tel. (0941) 4009-761
 gerlinde.axmann@lra-regensburg.de



**Büro für Chancengleichheit
 Gleichstellungsstelle
 Antidiskriminierungsstelle**
 Postfach 110643 - 93019 Regensburg
 Tel. (0941) 507-1140
 gleichstellungsstelle@regensburg.de



**Gleichstellungsstelle
 Landkreis Regensburg**
 Silvia Sieglar
 Tel. (0941) 4009-790
 silvia.sieglar@lra-regensburg.de



**Stadt Regensburg
 Amt für Jugend und Familie
 Stadtteilprojekt Burgweinting**
 Tel. (0941) 507-1765



**Stadt Regensburg
 Amt für Jugend und Familie
 Stadtteilprojekt Ost**
 Tel. (0941) 28095 967



**Stadt Regensburg
 Amt für Jugend und Familie
 Stadtteilprojekt Süd**
 Tel. 0941/280-94380 oder 280-96102
 stadtteilprojekt-sued@regensburg.de



**Amt für
 Integration und Migration**
 Postfach 110643 - 93019 Regensburg
 Tel. (0941) 507-1770
 aim@regensburg.de



**Volkshochschule
 der Stadt Regensburg**
 Tel. (0941) 507-2433
 service.vhs@regensburg.de



AWO Familienzentrum
 Humboldtstraße 34
 Tel. (0941) 6995754
 info@awo-ov-regensburg.de



Jugend-/Familienzentrum Kontrast
 Tel. (0941) 28095-983
 familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



**Quartiersmanagement
 Soziale Stadt Innerer Südosten**
 Tel. (0941) 28090750
 info@sozialestadt-suedost.de



Johanniter-Familientreff Nord
 Tel. (0941) 6001266
 familientreff-nord.regensburg@johanniter.de



**a.a.a. Initiativen für Menschen
 bei Ein- u. Zuwanderungshintergrund e.V.**
 Weingasse 1 | Tel. (0941) 5997372
 weingasse@aaa-regensburg.de



Campus Asyl
 Tel. (0941) 56803419



FrauenGesundheitsZentrum
 Gasgasse 10 | Tel. (0941) 81644
 fgz-regensburg@gmx.de



ejsa Familienzentrum
 Tel. (0941) 58612155
 familienzentrum@ejsa-regensburg.de



Integration durch Sport
 Regensburg / BLSV | Tel. (0941) 2972616
 mandy.seetzen-orth@BLSV.DE



das Stadtwerk Regensburg GmbH
 Tel. (0941) 601-2977
 www.das-stadtwerk-regensburg.de

Gesund.Leben.Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
 Gesundheit und Pflege



Wir bedanken uns für die Förderung durch den Bayerischen Landessportverband, die Unterstützung beim Aufbau des Projekts bei der Sozial- u. Sportstiftung der Stadtwerke Regensburg und bei BIG-Department für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen für den Transfer.

Impressum: Gerlinde Axmann, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. (0941) 4009-761

**KURS
 PROGRAMM
 2025-2**



Von Frauen für Frauen:

Bewegung

günstig & nah



Frauenintegration durch Sport mit Spaß

FIT 1 | Yoga als postnatales Training

Kursleitung: *Maite Piris*

Zeitpunkt: Montag, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: fortlaufend | Einstieg jederzeit möglich
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 80 € für 12 Termine
Ermäßigung möglich | zertifiziert von KK,
Rückerstattung über KK möglich
Kinder: mit Kinderbetreuung

FIT 2 | Frauenfitness

Kursleitung: *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich | 10 Termine
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine
Kinder: keine Kinderbetreuung, Kinder können aber
mitgenommen werden

Info-Workshop

„Bildung und Qualifizierung für Frauen im Sport“

Sport kann mehr als nur Bewegung!
Im Sport können wir Sprache lernen, uns Qualifizieren
und Engagieren. Auf Anfrage bieten wir Workshops
(ca. 3 Stunden) für Frauen zu den Themen

- Sprachenvielfalt und Bewegung
- Was ist ein Sportverein? Wie und wo kann ich mich
im Sport weiterbilden und engagieren?

Die Workshops werden durchgeführt über das
Bundesprogramm Integration durch Sport im BLSV e.V.

Kontakt:
mandy.seetzen-orth@blsv.de | Tel. (0941) 297226-16

Stand der Informationen: März 2025

FIT 3 | Fahrradkurs

Vorankündigung ab Mai 2025
Termin wird noch bekannt gegeben

Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 5 € für 5 Termine
Kinder: keine Kinderbetreuung, Kinder können
aber mitgenommen werden, Spielplatz in
Sichtweite
Hinweis: Schuhe ohne Absatz, keinen Rock

FIT 4 | Frauenfitness 50 plus

Kursleitung: *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 10 Termine fortlaufend
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5
Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. (0941) 6001266
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 5 | Zumba

Kursleitung: *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: ab 30. April 2025 | 10 Termine
(nicht in den Ferien)
Ort: Jugendzentrum, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 6 | Yoga 70 plus

Kursleitung: *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 7 | Gesundheitsgruppe 50 plus in russischer Sprache

Kursleitung: *Lidia Bauer*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.15 Uhr
Beginn: ab sofort
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: kostenlos

FIT 8 | Luna Yoga

Kursleitung: *Martina Babalola*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: fortlaufend | Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa-Familienzentrum, Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine

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

Kursleitung: *Alida Meier*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: fortlaufend | Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d
Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
elternbegleitung@ejsa-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

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

Kursleitung: *Kristin Müller*

Zeitpunkt: Mittwoch und Freitag im Wechsel
17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: durchgehend
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf
Brunnenstraße 3, Nittendorf
Anmeldung: Rosi Murauer, Tel. (0171) 1786586
familienstuetzpunkt@nittendorf.de
Kosten: 20 € für 10 Termine