



# Termine

für Frauen und Mädchen  
Februar bis April 2025

# Das Büro für Chancengleichheit der Stadt Regensburg

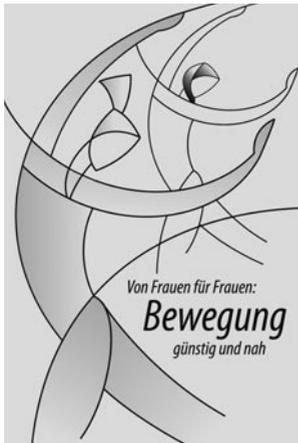
- ... **umfasst** Gleichstellungsstelle, Antidiskriminierungsstelle und AGG-Beschwerdestelle
- ... **informiert** über frauen-, familien- und genderbezogene Themen sowie Chancengleichheit
- ... **fördert** Gender Mainstreaming, Diversität, Antidiskriminierung und intersektionale Ansätze im Verwaltungshandeln und der Kommunalpolitik
- ... **setzt sich ein** für die Gleichbehandlung aller Familienformen und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- ... **unterstützt** Aktionen, die jungen Menschen helfen, gesellschaftliche Rollenbilder zu hinterfragen
- ... **entwickelt** Maßnahmen für Empowerment, gegen Diskriminierung und gegen Rassismus
- ... **vernetzt** Angebote für Chancengleichheit, Antidiskriminierung und Gleichstellung

# Termine für Frauen und Mädchen Februar bis April 2025

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

## **Beratungsangebote und ständige Termine**

ab Seite 21



# FIT

## Gymnastikkurse Bewegung

Von Frauen für Frauen

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

### **FIT 1 | Yoga als postnatales Training**

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321  
[familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de](mailto:familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de)

Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast, Vilshofener Str. 14

Kurs 10 x  
montags  
19 – 20.30 Uhr  
durchgehend

### **FIT 2 | Frauenfitness**

Anmeldung: Tel. (0941) 28095984 oder (0151) 14319321  
[familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de](mailto: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](mailto:familientreff-nord.regensburg@johanniter.de)

Ort: Johanniter-Familientreff Nord, Taunusstraße 5

Kurs 10 x  
mittwochs  
13 – 14 Uhr  
seit 22. Januar

### **FIT 4 | Zumba**

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

Ort: Jugendzentrum, Kirchkeldallee 2

Kurs 10 x  
freitags  
9 – 10 Uhr  
durchgehend

### **FIT 5 | Yoga 70 plus**

Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. (0941) 6985754  
[info@awo-ov-regensburg.de](mailto:info@awo-ov-regensburg.de)

Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus, Humboldtstr. 34

Kurs 10 x  
mittwochs  
17 – 18.15 Uhr  
fortlaufend

### **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  
seit 15. Januar  
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  
seit 15. Januar  
fortlaufend

### **FIT 8 | Fit vor 12! Fitnesstraining mit Musik und Spaß**

Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446

familienzentrum@ejsa-regensburg.de

Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d

Kurs 1 x  
Samstag,  
1. Februar 2025  
10 – 16 Uhr

### **FIT 9 | Selbstbehauptungskurs für Frauen mit Suchterfahrung**

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

Ort: Frauengesundheitszentrum (FGZ)

Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Kurs 10 x  
mittwochs und  
freitags im Wechsel  
17 – 18 Uhr  
fortlaufend

### **FIT 10 | Fit in den Frühling – mit Yoga und Fittesselementen**

Anmeldung: Rosi Murauer, Tel. (0171) 1786586

familienstuetzpunkt@nittendorf.de

Ort: Familienstützpunkt Nittendorf, Brunnenstraße 3

**bayanlar için yüzme imkanı**  
**Женщины плавает**

## **Frauenschwimmen im Hallenbad**

Jeden Donnerstag von 16.30 bis 18.30 Uhr ist das Hallenbad, Gabelsberger Straße, nur für Frauen geöffnet.

Ab 11 Uhr kann unter Tel. (0941) 601-2977 nachgefragt werden, ob weibliche Aufsichten arbeiten. **Vorerst bis Ende März (Sanierung des Bades!)**

## „Ungehört – die Geschichte der Frauen. Flucht, Vertreibung, Integration“. Ausstellung

13. Januar bis 27. Februar 2025 – Eintritt frei

Ort: Oberes Foyer der Universitätsbibliothek (Zentralbibliothek)  
Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten der Universitätsbibliothek besucht werden (Montag bis Freitag: 8 bis 20 Uhr).

*Die Ausstellung ist ein Projekt des Haus des Deutschen Ostens, in Kooperation mit der Forschungsstelle „Kultur und Erinnerung. Heimatvertriebene und Aussiedler in Bayern“ – eine gemeinsame Einrichtung des IOS und der Universität Regensburg.*

Kurs 1 x  
Sa., 1.2.2025  
10 – 16 Uhr

### **Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung**

FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

So., 2.2.2025  
13.30 – 16 Uhr

### **Waldrundgang für Seniorinnen – Bäume im Winterkleid**

KEB Familienbildung und Walderlebniszentrum Sinzing

Anmeldung: [www.keb-regensburg-stadt.de](http://www.keb-regensburg-stadt.de) oder  
[anmeldung@keb-regensburg-stadt.de](mailto:anmeldung@keb-regensburg-stadt.de)

Ort: Walderlebniszentrum, Rieglinger Höhe 1, Sinzing

Mo., 3.2.2025

### **Frauenliturgie: Ins Licht gerufen – vom Licht erfüllt**

KDFB und FS, Fachstelle Frauenseelsorge, Bistum Regensburg

Anm.: (0941) 597-2243, [www.frauenseelsorge-regensburg.de](http://www.frauenseelsorge-regensburg.de)

Ort: Spitalkirche St. Katharina Regensburg

Mo., 3.2.2025  
19.30 – 21 Uhr

### **Inseln im Familienalltag –**

### **Wie Rituale Kindern Halt geben**

EBW-Zentralveranstaltung, Herztöne e. V.

Anm.: [www.herztoene-ev.de](http://www.herztoene-ev.de), [info@herztoene-ev.de](mailto:info@herztoene-ev.de)

Ort: Online

Mi., 5.2.2025  
17 – 18.30 Uhr

### **Schwangeren-Treff:**

### **Kreativität verbindet – Kerzen gestalten**

EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)

Anm.: [ebw@ebw-regensburg.de](mailto:ebw@ebw-regensburg.de), Tel. (0941) 592150

Ort: EBW, Am Ölberg 2



- Fr. bis So.  
14. – 16.2.2025
- Herzensbildung – Valentinstag als Alleinerziehende genießen**  
für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern  
*Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge, Bistum Regensburg*  
Anm.: (0941) 597-2243, [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)  
Ort: Kloster Strahlfeld, Roding
- Sa., 15.2.2025  
10 – 15 Uhr
- Werden Sie zum mitreißenden Kommunikationstalent!**  
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)*  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47
- Mo., 17.2.2025  
17 – 18.30 Uhr
- KinderWunschZeit**  
Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch  
*EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)*  
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/dtrs2kbfMbbfJJ7A>  
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Kurs 1 x  
Sa., 22.2.2025  
16 – 18 Uhr
- Singen, summen, tönen ...**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)*  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 1 x  
Sa., 22.2.2025  
10 – 16 Uhr
- Slow Sex**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)*  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mo., 24.2.2025  
19 – 20.30 Uhr
- ONLINE-Gespräch über die Welt und Gott – Wie von Gott sprechen?**  
*Bildungswerk des KDFB e.V.*  
Anm.: (0941) 597-2224, [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)  
Ort: Online-Veranstaltung via Zoom
- Di., 25.2.2025
- Die Regensburger Veranstaltung zum EqualPayDay**  
siehe Seite 9
- Do., 27.2.2025  
19 – 22 Uhr
- Mama-Fasching im Familiencafé** (von Eltern für Eltern)  
*EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)*  
Anm.: [ahubmann@ebw-regensburg.de](mailto:ahubmann@ebw-regensburg.de)  
oder persönlich im Familiencafé  
Ort: EBW, Am Ölberg 2
- Fr., 28.2.2025  
15.30 – 17.30 Uhr
- Alleinerziehenden-Treff**  
*EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)*  
Anm.: *WhatsApp: (0151) 43108552, [GwenFee@gmx.de](mailto:GwenFee@gmx.de)*  
Ort: EBW, Am Ölberg 2

Save the Date: **Die Regensburger Veranstaltung** zum EqualPayDay findet bereits am Dienstag, **25. Februar** statt. Beginn 18.30 Uhr im Ostentorkino.



## Am 7. März 2025 ist Equal Pay Day!

**Denn zum vierten Jahr in Folge  
beträgt der Gender Pay Gap 18 Prozent.**

### **Weil es sich lohnt – Entgelttransparenz jetzt!**

Unter diesem Motto rückt die diesjährige Equal Pay Day Kampagne den Zusammenhang von Lohntransparenz und dem Gender Pay Gap in den Fokus. Denn wegen mangelnder Transparenz bleiben Lohnunterschiede und Entgeltdiskriminierung oft unbemerkt.

Inwiefern hängen Stereotypisierung, Diskriminierung und fehlende Entgelttransparenz zusammen? Kann Entgelttransparenz diesen Problemen entgegenwirken? Und wie profitieren möglichst viele Arbeitnehmer:innen davon?

Konkreten Anlass für die Auseinandersetzung mit Entgelttransparenz bietet die Umsetzung der europäischen Entgelttransparenzrichtlinie in deutsches Recht bis 2026. Diese nimmt Arbeitgeber:innen in die Pflicht, zu definieren und zu kommunizieren, nach welchen Kriterien sie wie bezahlen. Das ist ein wichtiger Schritt hin zu equal pay!

Weitere Informationen folgen:

[www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/equal-pay-day](http://www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/equal-pay-day)



# Der März ist weiblich\*

## Internationaler Frauentag in Regensburg | 8. März 2025

In diesem Jahr wird ein Großteil der vielfältigen Veranstaltungsangebote der Regensburger Vereine, Initiativen, Gewerkschaften, Akteurinnen wie Akteure wortwörtlich unter einem Dach stattfinden.

Am **8. März 2025** werden das **Thon-Dittmer-Palais** und der **Haidplatz** mit einer Vielzahl unterschiedlicher Veranstaltungen bespielt. Am Haidplatz ist ein interaktiver Fun-Park geplant. Zudem wird es wieder eine Frauenmesse mit Infoständen geben. Darüber hinaus erwartet Sie ein spannendes Programm mit Lesungen, Workshops, Ausstellungen usw. Immer aktuelle Informationen zum Programm: [www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/internationaler-frauentag](http://www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit/internationaler-frauentag)



## Weitere Planungen anlässlich des Internationalen Frauentags:

Mittwoch, 5. März 2025

### **Symposium des Uniklinikums zum Weltfrauentag**

„Frauengesundheit im Fokus – Lebensphasen und Herausforderungen“

Programm/Anmeldung: [www.ukr.de/veranstaltung/wft-2503](http://www.ukr.de/veranstaltung/wft-2503)



Freitag, 7. und Samstag, 8. März 2025

Diözesanzentrum Obermünster

### **Bildungsfestival der Frauenseelsorge des Bistums**

(*Elisabeth Rembeck*)

Infos/Anmeldung: [www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt/](http://www.frauenbund-regensburg.de/event/bildungsfestival-frauenwelt/)



Freitag, 14. März 2025, voraussichtlich ab 19 Uhr

### **Lesenacht im Fraktionsbüro der Grünen**

*GRÜNE Regensburg*

Programm und Anmeldung: <https://gruene-regensburg.de/events/>



Freitag, 21. März 2025, 18.30 Uhr, W1 Theatersaal

### **Sonderprogramm zum Thema „Schwangerschaftsabbruch“**

Im Rahmen der Kurzfilmwoche zeigt *pro familia Regensburg* drei Kurzfilme mit anschließender Gesprächsrunde

Mi., 5.3.2025

## Miteinander bunt – Aschermittwoch der Frauen

Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen und Haus Johannisthal  
*Fachstelle Frauenseelsorge, Bistum Regensburg*  
Anm.: (0941) 597-2243 oder (09681) 400150  
[www.frauenseelsorge-regensburg.de](http://www.frauenseelsorge-regensburg.de)

**Freitag und  
Samstag**  
7./8.3.2025

## Frauenwelt: Ein Bildungsfestival zum Weltfrauentag 2025

*Eine Kooperation zwischen  
Frauenbund und den Fachstellen  
Frauenseelsorge und Ehe & Familie*  
Anmeldung: (0941) 597-2243,  
[www.frauenseelsorge-regensburg.de](http://www.frauenseelsorge-regensburg.de)



Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Fr./Sa., 7./8.3.2025

## Ausstellung: Rebellinnen – Frauen verändern die Welt!

Fr., 7.3.2025, 19.30 Uhr  
**Frauenkino & Filmgespräch**

Sa., 8.3.2025, 10 – 17.30 Uhr  
**Buntes Workshop-Programm**

Sa., 8.3.2025, 19.30 – 21 Uhr  
**Poetry Slam – Kulturprogramm zum Weltfrauentag**  
Anmeldung: (0941) 597-2224,  
[frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)

Mo., 10.3.2025  
19 – 21 Uhr

## Rechtsextreme? Aber doch nicht bei uns!

Vortrag mit Diskussion  
*Bildungswerk des KDFB e.V.*  
Anm.: (0941) 597-2224, [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)  
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7

Di., 11.3.2025  
19.30 – 21 Uhr

## Lyrik ist nicht schwyrik – Frauen in der Romantik

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)*  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: Neuer Kunstverein Regensburg e.V., Schwanenplatz 4

Mi., 12.3.2025  
19.30 – 21.30 Uhr

## Selbstuntersuchung der Brust – MammaCare-Methode

*pro familia, Anmeldung: Tel. (0941) 704455*  
Ort: pro familia, An der Schergenbreite 1

## „Mädchen stärken“ – für Mädchen von 9 bis 17 Jahre

Das Frauengesundheitszentrum Regensburg e.V. startet ab März ein Projekt, das Mädchen dabei unterstützt, ihren Alltag selbstbewusst zu meistern und als starke Individuen heranzuwachsen. Dabei steht die Förderung von Gesundheitskompetenz ebenso im Mittelpunkt wie die Stärkung persönlicher Ressourcen, die Mädchen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Dank einer Projektförderung können die Workshops und Angebote kostenfrei durchgeführt werden. Mehr Infos: [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

Fr., 14.3.2025

15.30 – 17.30 Uhr

### **Alleinerziehenden-Treff**

*EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)*

*Anm.: WhatsApp: (0151) 43108552, [GwenFee@gmx.de](mailto:GwenFee@gmx.de)*

*Ort: EBW, Am Ölberg 2*

Fr. bis So.

14. – 16.3.2025

### **Perspektivwechsel – Fastenzeit mal anders sehen**

*für alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern*

*Fachstelle Alleinerziehendenseelsorge, Bistum Regensburg*

*Anm.: (0941) 597-2243, [www.alleinerziehende-regensburg.de](http://www.alleinerziehende-regensburg.de)*

*Ort: Schönstatt-Zentrum beim Canisiushof/Kösching*

Sa., 15.3.2025

9.30 – 16.30 Uhr

### **Klar und wirkungsvoll sprechen**

*Bildungswerk des KDFB e.V.*

*Anm.: (0941) 597-2224, [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)*

*Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7*

Mo., 17.3.2025

17 – 18.30 Uhr

### **KinderWunschZeit**

*Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch*

*EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)*

*Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/dtrs2kbfMbbfJJ7A>*

*Ort: EBW, Am Ölberg 2*

Kurs 4 x

ab Mo., 17.3.2025

17.30 – 19 Uhr

### **Slow Sex**

*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)*

*Ort: Frauengesundheitszentrum, Gragasse 10 (Rückgebäude)*

Kurs 7 x

ab Mo., 17.3.2025

17.40 – 18.55 Uhr

### **Waistline Ting**

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)*

*Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)*

*Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Str. 47, 1. OG, Gymnastikraum 2*

Seminar

Mo., 17.3.2025

18 – 21 Uhr

### **Mit Wissen über die eigene Fruchtbarkeit gestärkt in der Kinderwunschphase!**

*Caritas Schwangerschaftsberatung und KEB Familienbildung*

*Anmeldung: (0941) 5021-530,*

*[regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de](mailto:regensburg@caritas-schwangerschaftsberatung.de)*

*Ort: Caritas-Beratungszentrum St. Gabriel, Bruderwöhrdstr. 3*

## Dein Neustart, dein Weg: Drei Tage für deine berufliche Zukunft

Workshop-  
Reihe

Di., 18.3.2025  
Mo., 24.3.2025  
Do., 27.3.2025

jeweils  
8.45 – 12.15 Uhr

Wichtig: Die Teil-  
nahme ist nur an  
der gesamten  
Workshop-Reihe  
möglich, da die  
Inhalte aufeinander  
aufbauen.

Die Agentur für Arbeit Regensburg lädt zu einer kosten-  
losen dreitägigen Workshop-Reihe für alle ein, die nach  
einer beruflichen Auszeit – sei es durch Elternzeit, Pflege  
oder andere Gründe – wieder ins Berufsleben einsteigen  
oder sich neu orientieren möchten.

Unter der Moderation von Alexandra Wolf-Flügemann,  
Berufsberaterin im Erwerbsleben, und Sonja Förg,  
Befragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,  
werden Teilnehmende dabei unterstützt, ihre persönli-  
chen Stärken und Ressourcen zu entdecken und als  
Werkzeuge für den beruflichen Neustart zu nutzen.

Gemeinsam werden Ideen entwickelt und erste Schritte  
für einen Neustart erarbeitet. Der Workshop richtet sich  
an alle, die motiviert sind, ihre Zukunft aktiv zu gestalten  
und neue berufliche Wege zu erkunden.

*Anmeldungen/Anfragen:*

*regensburg.bca@arbeitsagentur.de oder (0941) 7808-413*

Ort: Agentur für Arbeit Regensburg, Galgenbergstr. 24

Kurs 8 x  
ab Di., 18.3.2025  
17.30 – 19 Uhr

**Yoga bei Zyklusbeschwerden** (auch bei Endometriose)

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Führung  
Di., 18.3.2025  
18 Uhr

**Ausdruck des Denkens –  
vom geschriebenen Wort zum fertigen Buch**

*BusinessFrauen im freien Beruf und Management e.V.*

*Anm.: kontakt@bfbm-regensburg.de*

Ort: Verlag Friedrich Pustet, Gutenbergstraße 8

Mi., 19.3.2025  
19.30 – 21 Uhr

**Philosophinnen der Stunde: Barbara Bleisch – Pflichten**

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de*

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

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

Kurs 5 x  
ab Do., 20.3.2025  
16 – 17 Uhr

**Pilates**

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Mittwoch, 26.3.2025, 18.30 – 20.30 Uhr

## **Vielfaltssensibel Feste und Fasching feiern**

### **Online-Workshop im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus**



Kinder lieben es, sich zu verkleiden! Feste wie Fasching bringen eigentlich Spaß. Schnell kann es unabsichtlich aber dazu kommen, dass Kostümierungen verletzende Botschaften und Stereotype vermitteln. Deswegen sollten Feste vielfaltssensibel gestaltet werden, sodass alle Beteiligten Freude daran haben können.

Dieser Workshop möchte pädagogisch Tätigen erstes Hintergrundwissen zu Rassismus und Empowerment an die Hand geben. Daneben hält er neben Übungen zur Selbstreflexion auch praktische Anregungen – in Anlehnung an den sog. Anti-Bias-Ansatz – bereit, die alle Kinder einer Gruppe spielerisch erfahren lassen, dass sie genau so, wie sie sind, richtig sind. Der Workshop richtet sich an alle interessierten Menschen, vor allem diejenigen, die im Bildungsbereich tätig sind oder werden wollen.

*Veranstaltende: Zentrum für Migration und Bildung (UR), Integrationsbeirat und Antidiskriminierungsstelle der Stadt Regensburg*

Referentinnen: Aminata Diankha und Corinna Preißl,  
Zentrum für Migration und Bildung der Universität Regensburg

Teilnahme-Link: <https://uni-regensburg.zoom-x.de/j/5300232625>

Die Veranstaltung kann ohne Anmeldung besucht werden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Teilen Sie uns bitte unter [antidiskriminierungsstelle@regensburg.de](mailto:antidiskriminierungsstelle@regensburg.de) mit, falls Sie besondere Bedarfe bzgl. der Teilnahme an der Veranstaltung haben. Wir werden uns bemühen, diesen nach Möglichkeit gerecht zu werden. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass es in einigen Fällen aufgrund organisatorischer oder technischer Gegebenheiten zu Einschränkungen kommen kann.

**Veranstaltung der Antidiskriminierungsstelle  
im Büro für Chancengleichheit**

- Kurs 5 x  
ab Do., 20.3.2025  
17.15 – 18.15 Uhr
- Frauen – Fitness – Fun**  
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- 22./23.3.2025  
Sa., ab 14.30 Uhr  
So. bis 15 Uhr
- Die Kunst der schönen Schrift: Humanistische Kursive**  
Bildungswerk des KDFB e.V.  
Anm.: (0941) 597-2224, frauenbund@frauenbund-regensburg.de  
Ort: Gästehaus St. Georg, Kloster Weltenburg, Kelheim
- Kurs 10 x  
ab Mo., 24.3.2025  
18 – 19.30 Uhr
- Mein lebendiger Beckenboden**  
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- kostenloser  
Online-Vortrag  
Di., 25.3.2025  
9 – 10.30 Uhr
- Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft**  
Familienstützpunkt der Stadt Regensburg in Kooperation  
mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien des Amts für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Anmeldung: (0941) 507-95156, (0151) 14320958  
familienbildung@regensburg.de, obrien.yasmin@regensburg.de  
Ort: online
- Mi., 26.3.2025  
17.30 – 19.45 Uhr
- Treten Sie selbstbewusst und selbstsicher auf!**  
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de  
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de  
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2
- Do., 27.3.2025  
17.30 – 20 Uhr
- Das Bullet Journal – mehr als Kalender und Notizbuch**  
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de  
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de  
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 219
- Kurs 1 x  
Fr., 28.3.2025  
16.30 – 19 Uhr
- Freies Tanzen? Trau dich ruhig!**  
FGZ, Tel. (0941) 81644, fgz-regensburg@gmx.de  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Fr., 28.3.2025
- Miteinander bunt – Oasennachmittag in der Fastenzeit**  
Exerzitienhaus Cham  
Anm.: (09971) 2000-0, www.kloster-cham.de/Exerzitienhaus  
www.frauenseelsorge-regensburg.de  
Ort: Exerzitienhaus Cham
- Sa., 29.3.2025  
9 – 17 Uhr
- Schreinern für Frauen: Bauen Sie Ihr eigenes Stövchen**  
Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de  
Tel.: (0941) 507-2433, service.vhs@regensburg.de  
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum

## April 2025

kostenloser  
Online-Vortrag  
Di., 1.4.2025  
9 – 10.30 Uhr

### **Bewegung, Wahrnehmung und Spiel für Babys im 1. Lebensjahr**

*Familienstützpunkt der Stadt Regensburg in Kooperation  
mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien des Amts für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Anmeldung: (0941) 507-95156, (0151) 14320958  
familienbildung@regensburg.de, obrien.yasmin@regensburg.de  
Ort: online*

Di., 1.4.2025  
18 – 21 Uhr

### **Die Geheimnisse der Körpersprache**

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2*

Mi., 2.4.2025  
18.30 – 21 Uhr

### **Gut für mich sorgen! Wie Sie kraftvoll den (Berufs-)Alltag gestalten**

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 2*

Do., 3.4.2025  
18 – 21 Uhr

### **Am Tisch der Religionen – Praxis-Vortrag mit Verkostung**

*Bildungswerk des KDFB e.V.  
Anm.: (0941) 597-2224, [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)  
Ort: Kath. Hochschulgemeinde Regensburg, Weiherweg 6a*

Kurs 25 x  
ab Fr., 4.4.2025  
freitags ab 14.30,  
samstags ganz-  
tägig ab 9 Uhr

### **Qualifizierungskurs zur Kindertagespflege / Kindertageseinrichtung**

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: BiC im KÖWE, Dr. Gessler-Straße 47, 1. OG, Raum 1*

Kurs 1 x  
Fr., 4.4.2025  
17 – 20 Uhr

### **Der Atem – Mittel zur Selbstregulation**

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

Kurs 1 x  
Sa., 5.4.2025  
14 – 18 Uhr

### **Hochsensibel im Alltag: Selbstverständnis und Selbstfürsorge**

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

- Mo., 7.4.2025  
19 – 20.30 Uhr
- ONLINE-Gespräch über die Welt und Gott – Frauengeschichten, die bewegen**  
*Bildungswerk des KDFB e.V.*  
Anm.: (0941) 597-2224, [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)  
Ort: Online-Veranstaltung via Zoom
- Mo., 7.4.2025  
19 – 21.15 Uhr
- Dunkle Tricks und falsche Enkel**  
E-Kriminalität und wie man sich schützen kann  
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)*  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: Online
- kostenloser  
Online-Vortrag  
Di., 8.4.2025  
9 – 10.30 Uhr
- Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**  
*Familienstützpunkt der Stadt Regensburg in Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien des Amts für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten*  
Anmeldung: (0941) 507-95156, (0151) 14320958  
[familienbildung@regensburg.de](mailto:familienbildung@regensburg.de), [obrien.yasmin@regensburg.de](mailto:obrien.yasmin@regensburg.de)  
Ort: online
- Kurs 4 x  
ab Di., 8.4.2025  
18 – 20 Uhr
- Selbstbewusst auftreten – Praxiskurs**  
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)*  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 121
- Workshop  
Mi., 9.4.2025  
14 – 17 Uhr
- Kräuterworkshop für Erziehende**  
*KEB Familienbildung und Walderlebniszentrum Sinzing*  
Anmeldung: [www.keb-regensburg-stadt.de](http://www.keb-regensburg-stadt.de) oder [anmeldung@keb-regensburg-stadt.de](mailto:anmeldung@keb-regensburg-stadt.de)  
Ort: Walderlebniszentrum, Rieglinger Höhe 1, Sinzing
- Kurs 12 x  
ab Mi., 9.4.2025  
17.45 – 19.15 Uhr
- Hatha Yoga am Abend**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)*  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Kurs 12 x  
ab Mi., 9.4.2025  
19.30 – 21 Uhr
- Hatha Yoga am Abend**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)*  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)
- Mi., 9.4.2025  
19.30 – 21 Uhr
- Philosophinnen der Stunde: Svenja Flasspöhler – Streiten**  
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)*  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Lesehalle

- Fr., 11.4.2025  
15.30 – 17.30 Uhr  
**Alleinerziehenden-Treff**  
*EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)  
Anm.: WhatsApp: (0151) 43108552, [GwenFee@gmx.de](mailto:GwenFee@gmx.de)  
Ort: EBW, Am Ölberg 2*
- Crashkurs  
Sa., 12.4.2025  
9.30 – 15 Uhr  
**FRAUEN. MACHT. FINANZEN.**  
*Deine finanzielle Unabhängigkeit in allen Lebenslangen  
Bildungswerk des KDFB e.V.  
Anm.: (0941) 597-2224, [frauenbund@frauenbund-regensburg.de](mailto:frauenbund@frauenbund-regensburg.de)  
Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7*
- Sa., 12.4.2025  
9.30 – 17 Uhr  
**Schreinern-Grundkurs nur für Frauen**  
*Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: Scheugäßchen 1, Werkraum*
- Osterferien  
14. bis 25.4.2025  
**Lernen, Entdecken und Forschen –  
MINT-Aktionen für Kinder und Erwachsene**  
*verschiedene Themen und Termine in den Osterferien  
Volkshochschule Regensburg, Anm.: [www.vhs-regensburg.de](http://www.vhs-regensburg.de)  
Tel.: (0941) 507-2433, [service.vhs@regensburg.de](mailto:service.vhs@regensburg.de)  
Ort: Neuer Kunstverein Regensburg e.V., Schwanenplatz 4*
- Kurs 1 x  
Sa., 12.4.2025  
10 – 17 Uhr  
**Eine Reise durch die Pubertät**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Gragasse 10 (Rückgebäude)*
- Mo., 21.4.2025  
17 – 18.30 Uhr  
**KinderWunschZeit**  
*Offener Treff für Menschen mit Kinderwunsch  
EBW-Zentralveranstaltung, [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)  
Anm.: <https://nuudel.digitalcourage.de/dtrs2kbfMbbfJJ7A>  
Ort: EBW, Am Ölberg 2*
- Kurs 2 x  
Di. und Mi.,  
22./23.4.2025  
9.30 – 12.30 Uhr  
**Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Gragasse 10 (Rückgebäude)*
- Kurs 2 x  
Mi. und Do.,  
23./24.4.2025  
13.30 – 16.30 Uhr  
**Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren**  
*FGZ, Tel. (0941) 81644, [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)  
Ort: Frauengesundheitszentrum, Gragasse 10 (Rückgebäude)*

Mi., 23.4.2025  
20 Uhr

**Filmvorführung: „Call Jane“**

*pias mit der AG MSFC*

Ort: Andreasstadl, Andreasstraße 28

Kurs 1 x  
Sa., 26.4.2025  
10 – 16 Uhr

**Sexualität nach der Menopause**

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Sa. und So.  
26./27.4.2025

**Voll im Leben – Kurswochenende für alleinlebende Frauen**

*Haus Werdenfels*

*Anm.: (09404) 9502-20, www.haus-werdenfels.de*

*www.frauenseelsorge-regensburg.de*

Ort: Haus Werdenfels, Eichhofen

Kurs 8 x  
ab Mo., 28.4.2025  
17.30 Uhr  
(je 60-90 Min.)

**In acht Wochen zum Ziel: 30 Minuten am Stück laufen**

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

Ort: Treffpunkt am Westbad Haupteingang

Di., 29.4.2025

**Frauenliturgie:**

**Katharina von Siena – kraftvoll, standhaft, beharrlich**

*KDFB und FS, Fachstelle Frauenseelsorge, Bistum Regensburg*

*Anm.: (0941) 597-2243, www.frauenseelsorge-regensburg.de*

Ort: Ehemalige Klosterkirche Adlersberg

Kurs 12 x  
ab Mi., 30.4.2025  
8.30 – 10.00 Uhr

**Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene**

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

Ort: Frauengesundheitszentrum, Grasgasse 10 (Rückgebäude)

Mi., 30.4.2025  
18 – 20 Uhr

**Mut tut gut! Ermutigungs-Training für eine optimistische Lebensgestaltung in Familie, Beruf und Freizeit**

*Volkshochschule Regensburg, Anm.: www.vhs-regensburg.de*

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

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



# 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

# Beratung und ständige Angebote

## ■ Agentur für Arbeit

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Sonja Förg, Tel. (0941) 7808-413, [regensburg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:regensburg.BCA@arbeitsagentur.de)  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)  
[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://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](mailto:antidiskriminierungsstelle@regensburg.de)

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

## ■ Arbeitskreis Mädchen\*

Michaela Schindler, Tel. (0941) 507-1556  
[ak-maedchen@regensburg.de](mailto:ak-maedchen@regensburg.de), [www.regensburg.de/maedchen](http://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

## ■ 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 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](http://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](mailto:regensburg@donum-vitae-bayern.de)

[www.regensburg.donum-vitae-bayern.de](http://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)

Mehr Informationen unter [www.ejsa-regensburg.de](http://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](mailto:ebw@ebw-regensburg.de), [www.ebw-regensburg.de](http://www.ebw-regensburg.de)

Angebote von Frauen für Frauen sind regelmäßiger Bestandteil des Programms des Evangelischen Bildungswerkes Regensburg e. V. Zum Beispiel:

- Kurse von Frauen für Frauen, um sie selbstbewusst, kompetent und urteilsfähig zu machen
- Diskussionen und Vorträge zu Themen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden von Frauen betreffen
- Spirituelle Angebote von Frauen für Frauen
- Begegnungscafé

## ■ Fachstelle Frauenseelsorge | Bistum Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg  
Elisabeth Rembeck, Tel. (0941) 597-2243 oder -2226  
elisabeth.rembeck@bistum-regensburg.de  
www.frauenseelsorge-regensburg.de

Egal, jung oder alt, Singlefrau oder Partnerin, weit weg oder nah dran an der Kirche  
– bei der Frauenseelsorge sind alle willkommen:

- Raum für Gespräch & Begleitung
- Seminarangebote von Frauen für Frauen
- Literatur & Materialien zu Frauenspiritualität und christlicher Frauentradition

## ■ Fachstelle für Alleinerziehende | Bischöfliches Ordinariat Regensburg

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg  
Franziska Büchl, alleinerziehende@bistum-regensburg.de, Tel.: (0941) 597-2243

### Gruppen tun gut!

Wer alleine erzieht, braucht ein gut funktionierendes Kontaktnetz. Gesprächskreise, Treffpunkte, Seminare, Ferienfreizeiten und Beratungsmöglichkeiten informieren und sollen die Möglichkeit bieten, andere Ein-Eltern-Familien kennen zu lernen.

- Erfahrungen auszutauschen
- Von Hilfsangeboten zu erfahren
- Kontakte zu ermöglichen
- Daran zu arbeiten, dass Alleinerziehende mehr Anerkennung in der Gemeinde und in der Öffentlichkeit erhalten

Die Treffpunkte sind jeweils in einer Pfarrei angesiedelt und arbeiten selbständig.  
Wenn Sie Interesse an einer Gruppe haben, rufen Sie doch an!

### ■ Familienstützpunkt Familienwerkstatt e. V.

St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 46523934  
familienstuetzpunkt@familienwerkstatt-regensburg.de  
Jenny Außersdorfer, Kirsten Luther

- Offene systemische Beratung
- Informatives Elternfrühstück
- Freizeitpädagogische Angebote
- Soziale Kompetenz-Training
- Elternttraining für Alleinerziehende
- Gruppe für Trennungsgroßeltern
- BASE Babywatching – Empathieschulung

### ■ Familienzentrum beim Ostentor – BWH

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

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

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

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

## ■ Familienzentrum/Familienstützpunkt Burgweinting: Herztöne e.V.

Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 999270, [www.herztoene-ev.de](http://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](mailto:familienbildung@ebw-regensburg.de), [www.ebw-regensburg.de](http://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](http://www.instagram.com/ebw_familienbildung)

## ■ Familienzentrum Kumpfmühl Familienstützpunkt der Familienwerkstatt e.V.

St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 46523934  
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de, Marina Lang

- Offene KreativWerkstatt (Mehrgenerationenprojekt)  
mit monatlich wechselnden besonderen Angeboten (Do 14.30 – 16.30 Uhr)
- Offener Babytreff (Di 9.00 – 11.00 Uhr)
- Ferienprogramm
- Lebensberatung, Elternkompetenzkurse
- Juristische Beratung
- Kostengünstige freizeitpädagogische Angebote
- Stadtteilorientierte Veranstaltungen und Feste  
(Fasching, Sommerfest, Weihnachtsmarkt)
- Unser Instagram Account mit Infos zu Veranstaltungen und Themen rund um  
Familie und Kinder: [www.instagram.com/familienzentrum\\_kumpfmuehl/?hl=de](http://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](mailto:fgz-regensburg@gmx.de), [www.fgz-regensburg.de](http://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](http://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](http://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 – „Orte der Begegnung – Regensburg“

Telefon: (0941) 58685-26, [lebenswirklichkeitbayern@kjf-regensburg.de](mailto: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](http://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

### ■ Johanniter-Familientreff Nord

Taunusstraße 5, 93057 Regensburg, Tel. (0941) 6001266  
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de  
www.johanniter.de/familientreff-regensburg-nord

Bürozeiten: Mo. bis Do. von 9 bis 13 Uhr

Offener Stadtteiltreff für Familien im Stadtnorden:

- Offenes Café mit Spielangeboten:  
Dienstag und Donnerstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Kurse, Freizeiten, Gesprächskreise, Vorträge (siehe aktuelles Programm)
- Individuelle Hilfen und Beratung in schwierigen Lebenslagen

### ■ Johanniter-Familienzentrum Königswiesen

Dr.-Gessler-Straße 22, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 948713  
familienzentrum-koenigswiesen.regensburg@johanniter.de  
www.johanniter.de/familienzentrum-koenigswiesen

Öffnungszeiten:

Montag 9 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr

Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 9 – 12 Uhr

- Offenes Familien Café:  
Montag 9 – 12 Uhr und 15 – 18 Uhr  
Mittwoch und Freitag 9 – 12 Uhr
- Eltern-Kind-Gruppen, Babytreff, Frühstücksrunden,  
Gymnastik für Mütter, Frauentreff für Migrantinnen

## ■ Jugend- und Familienzentrum KONTRAST

Vilshofener Straße 14, 93055 Regensburg, Tel. (0941) 280959-83 und 280959-84  
Fax: (0941) 280959-85, jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

Das Jugend- und Familienzentrum ist ein Ort der persönlichen Entfaltung und der kulturellen, konfessionellen und altersspezifischen Vielfalt.

Wir bieten:

- Aufenthaltsraum mit Bühne und täglichem Cafébetrieb
- Wickelstation, Eltern-Kind-Raum
- Kletterwand, Bewegungsraum
- Werk-, Computer- und Musikr ume
- Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen, Mädchen- und Frauenangebote und diverse weitere Angebote in sportlichen und musisch-kreativen Bereichen

## ■ Jugendzentrum Arena

Unterislinger Weg 2, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-1558,  
Fax (0941) 507-5558, [www.regensburg.de/arena](http://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](mailto:kiss.regensburg@paritaet-bayern.de)

[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

[www.facebook.com/SelbsthilfeRegensburg/](https://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 Gesundheitsselfhilfegruppen 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](mailto:peggy.drechsel@lalecheliga.de), Tel. (09493) 9599794

■ **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

- 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 Orte der Begegnung – Perspektiven für Frauen und Kinder mit Migrationsgeschichte

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

## ■ **Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**

Staatliches Landratsamt Regensburg

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg, Tel. (0941) 4009-755, -732, -193

Fax (0941) 4009-764, schwangerenberatung@lra-regensburg.de

- Beratung bei allen Fragen im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft
- Beratung bei Schwangerschaftskonflikten mit Beratungsnachweis gem. § 219 StGB
- Vermittlung von Zuschüssen aus der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“
- Beratung vor, während und nach pränataler Diagnostik
- Beratung über Empfängnisverhütung

Termine nach telefonischer Vereinbarung!

## ■ **Stadtteilprojekte**

### **Stadtteilprojekt Burgweinting**

Friedrich-Viehbacher-Allee 5, 93055 Regensburg

Tel. (0941) 507-1765, stadtteilprojekt-bw@regensburg.de

### **Stadtteilprojekt Süd**

Lore-Kullmer-Straße 161, 93053 Regensburg, Tel. (0941) 507-95153

stadtteilprojekt-sued@regensburg.de

### **Stadtteilprojekt Nord**

Ostpreußenstraße 3, 93057 Regensburg

Tel. (0941) 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.

Bayerische Musikakademie Schloss Alteglofsheim  
Am Schlosshof 1, 93087 Alteglofsheim

## ■ Volkshochschule der Stadt Regensburg

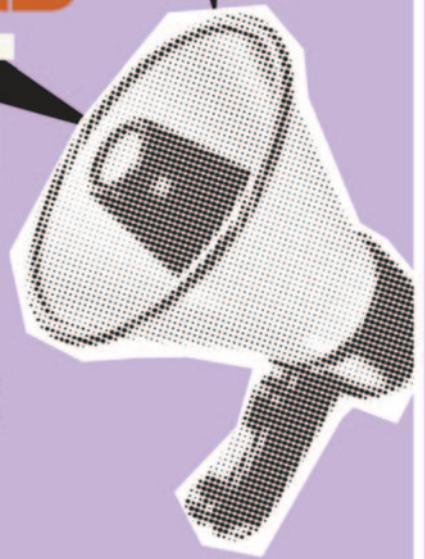
Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, 93047 Regensburg  
Tel. (0941) 507-2433  
service.vhs@regensburg.de, www.vhs-regensburg.de  
Folgt uns auf Instagram und Facebook



- 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

**GEWALTSCHUTZ  
KOSTET GELD  
UND RETTET  
LEBEN!**

**GEWALTHILFEGESETZ  
FÜR ALLE FRAUEN -  
JETZT!**



**„Gewaltschutz kostet Geld und rettet Leben!“  
Gewalthilfegesetz für ALLE Frauen – jetzt!**



Die Autonomen Frauenhäuser fordern die Bundesregierung auf, Verantwortung im Gewaltschutz für Frauen zu übernehmen und das geplante Gewalthilfegesetz mit ausreichend Bundesmitteln auszustatten.

<https://innn.it/geldoderleben>