



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, Tel. 0941 507-1142

Von Frauen für Frauen, die sparsam haushalten müssen

- ✓ Spaß und Bewegung mit Musik
- ✓ Fitness und Entspannung für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
- ✓ Kontakte mit Frauen aus allen Kulturkreisen
- ✓ Kinderbetreuung (bei Bedarf)

 Landratsamt Regensburg Staatliches Landratsamt Gesundheitsamt des Landkreises und der Stadt Regensburg Stephanie Dobslaw Tel. 0941/4009-739 stephanie.dobslaw@landratsamt-regensburg.de	 STADT REGENSBURG Büro für Chancengleichheit Gleichstellungsstelle Antidiskriminierungsstelle Postfach 110643 - 93019 Regensburg Tel. 0941/507-1140 gleichstellungsstelle@regensburg.de	 AWO AWO Familienzentrum Humboldtstraße 34 Tel. 0941/6985754 info@awo-ov-regensburg.de
 Kadettenhaus Regensburg Stadt Regensburg Amt für Jugend und Familie Stadtteilprojekt Burgweinting Tel. 0941/507-1765	 STADTTEIL PROJEKT OST Stadt Regensburg Amt für Jugend und Familie Stadtteilprojekt Ost Tel. 0941/28095 967	 Stadtteilprojekt Süd Stadt Regensburg Amt für Jugend und Familie Stadtteilprojekt Süd Tel. 0941/280-94380 oder 280-96102 stadtteilprojekt-sued@regensburg.de
 Kontrast KJF Jugend und Familienzentrum Jugend-/Familienzentrum Kontrast Tel. 0941/28095-983 familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de	 vhs Volkshochschule der Stadt Regensburg Tel. 0941/507-2433 service.vhs@regensburg.de	 a.a.a. Initiativen für Menschen mit Ein- und Zuwanderungshintergrund e.V. Weingasse 1, 93047 Regensburg Tel. 0941/5897372 weingasse@aaa-regensburg.de
 Soziale Stadt Innerer Südost Quartiersmanagement Soziale Stadt Innerer Südost Tel. 0941/28090750 info@sozialestadt-suedost.de	 ejsa Familienzentrum Tel. 0941/586 12155 familienzentrum@ejsa-regensburg.de	 Integration durch Sport Regensburg / BLSV Tel. 0941/38197123 mandy.seetzen-orth@BLSV.DE
 Campus Asyl e.V. Bajuwarenstraße 1a sport@campus-asyl.de	 Familientreff Nord 0941 6001266 familientreff-nord.regensburg@johanniter.de	
 Gesund. Leben. Bayern. Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege	 das Stadtwerk Bäder das Stadtwerk Regensburg GmbH Tel. 0941/601-2977 www.das-stadtwerk-regensburg.de	 STADT REGENSBURG Amt für Integration und Migration Postfach 110643 - 93019 Regensburg Tel. 0941/507-1770 aim@regensburg.de

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: Stephanie Dobslaw, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. 0941/4009-739

KURS PROGRAMM 2022-1

Von Frauen für Frauen:
Bewegung
günstig und nah

FIT
REGENSBURG
Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Aufgrund der aktuellen **Corona-Situation** sind kurzfristige Änderungen durch die Anbieterinnen jederzeit möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine **Voranmeldung** ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig. Um sicher zu gehen, informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten bei der Veranstalterin.

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

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 1 | Yoga für Frauen *Maite Piris*

Zeitpunkt: Dienstag, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: Februar 2022 | 12 Termine
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 50 € | Erstattung über Krankenkasse möglich,
weitere Ermäßigungen bitte erfragen
Kinder: Babys sind dabei, Kinder können gern mitge-
nommen werden, es gibt aber keine gesonderte
Betreuung
Hinweise: Während der Pandemie: max. 7 TN, Duschen
zeitweise nicht möglich, Umkleiden im Sport-
raum möglich

FIT 2 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: fortlaufender Kurs
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Tel. 0941/28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Kinder: Kinder können mitgebracht werden,
aber keine Betreuung
Hinweise: Während der Pandemie: Duschen nicht mögl.

FIT 3 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 10 Termine fortlaufend | Start: 26. Januar,
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Johanniter-Familientreff Nord
Taanusstraße 5
Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. 0941/6001266
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 4 | Yoga und Entspannung

Anna Brüheim

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 19.30 Uhr
Beginn: aktuell online Kurs über Zoom
Ort: (Halle 37, Dieselstraße 7)
Anmeldung: CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419
sport@campus-asyl.de
Kosten: keine

FIT 5 | Yoga 50+ *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

Schwimmkurse für Frauen (ab 16 Jahre)

Zeitpunkt: **Anfängerinnen** (8 Termine):
Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr
Fortgeschrittene (8 Termine):
Donnerstag, 17.45 – 18.30 Uhr
Beginn: Wird nach Anmeldung bekanntgeben.
Nur mit Anmeldung:
Büro für Chancengleichheit
Tel. 0941/507-1142
gleichstellungsstelle@regensburg.de
Kosten: 40 €; mit Stadtpass 20 €
Der Hallenbad-Eintritt muss zusätzlich entrichtet
werden: insgesamt 34,40 €, ermäßigt 13,60 €
Ort: Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14

FIT 6 | Gesundheitsgruppe 50 plus in russischer Sprache

Lidia Bauer

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.00 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 7 | Zumba *Jule Löffler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
Mittwoch, 19.45 – 20.45 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 8 | Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Eva Freymadl

Zeitpunkt: Samstag, 19. Februar 2022
10.00 – 16.00 Uhr
Ort: FrauenGesundheitsZentrum e. V.
Grasgasse 10 (Rückgebäude)
Anmeldung: FrauenGesundheitsZentrum
Tel.: 0941 81644
fgz-regensburg@gmx.de
Kosten: 60 €

bayanlar için yüzme imkânı
Женщины плавают

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. 0941 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.