



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.



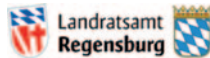
Regensburger Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt
c/o Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Tel. 0941 507-1142



Frauenintegration durch Sport mit Spaß

Von Frauen für Frauen

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



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



AWO Familienzentrum
Humboldtstraße 34
Tel. (0941) 6985754
info@awo-ov-regensburg.de



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



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



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



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



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



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



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



**a.a.a. Initiativen für Menschen
mit Ein- und Zuwanderungs-
hintergrund e.V.**
Weingasse 1 | Tel. (0941) 5997372
weingasse@aaa-regensburg.de



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



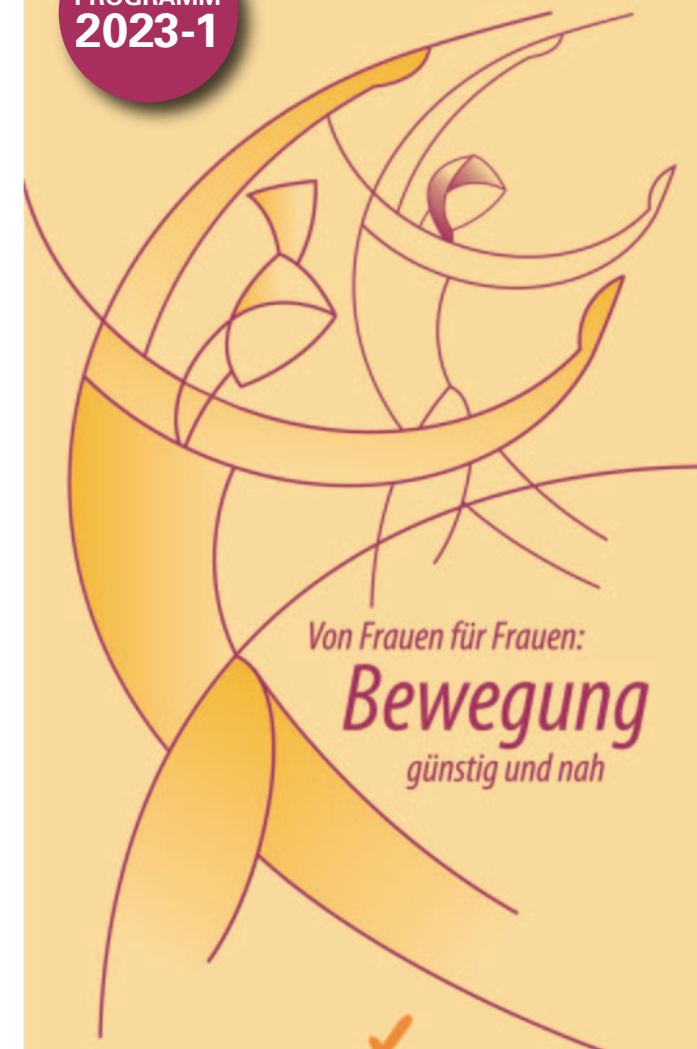
**Amt für
Integration und Migration**
Postfach 110643 · 93019 Regensburg
Tel. (0941) 507-1770
aim@regensburg.de



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



KURS
PROGRAMM
2023-1



Von Frauen für Frauen:
Bewegung
günstig und nah

FIT
REGENSBURG
Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

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

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, **eine Voranmeldung bei den Veranstalterinnen ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig**. Aktuelle Informationen zu FIT-Kursen finden Sie auch unter:

www.regensburg.de/leben/frauen-u-maenner/aktuelles-aus-dem-buero-fuer-chancengleichheit Stand der Informationen: 2023

FIT 1 | Rückbildungskurs

auch als Yogakurs für Anfängerinnen geeignet *Maite Piris*

Zeitpunkt: Dienstag, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 10. Januar 2023 | 12 Termine
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0941) 28095984 (oder -3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 65 € für 12 Termine
Kinder: Babys sind dabei, Kinder können gern mitgenommen werden, keine gesonderte Betreuung

FIT 2 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen

Johanna Mahcene

Zeitpunkt: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Beginn: durchgehend, außer in den Schulferien
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Tel. (0941) 28095984 (oder -3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Kinder: Kinder können mitgebracht werden, aber keine Betreuung

FIT 3 | Frauenfitness 50+ Maria Stiegert

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

FIT 4 | Zumba Petra Dobler

Zeitpunkt: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: 1. Februar 2023 | 10 Termine (nicht in den Ferien)
Ort: Jugendzentrum, Kirchkaldlee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 5 | Yoga 60+ 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 6 | Gesundheitsgruppe 50+ 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 | Yoga Flow für alle Frauen Zoralina Linder

Zeitpunkt: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 14. April 2023 | 8 Termine
Ort: W1 (Tanzsaal im 1. OG), Weingasse 1
bitte jeweils 15 Minuten vor Beginn da sein
Anmeldung: Frau Nikolayczik – a.a.a. Regensburg
Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer
(Abteilung Weingasse)
Kosten: 10 € für 8 Termine (Asylbewerberinnen dürfen kostenfrei teilnehmen)
Kinder: Kinderbetreuung möglich

FIT 9 | Tanz – Fluentbody Zoralina Linder

Zeitpunkt: Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Beginn: 20. April 2023 | 5 Termine
Ort: W1 (Tanzsaal im 1. OG), Weingasse 1
bitte jeweils 15 Minuten vor Beginn da sein
Anmeldung: Frau Nikolayczik – a.a.a. Regensburg
Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer
(Abteilung Weingasse)
Kosten: 10 € für 5 Termine (Asylbewerberinnen dürfen kostenfrei teilnehmen)
Kinder: Kinderbetreuung möglich

FIT 10 | Spiel und Spaß mit Ballsportarten

Beginn: Anfang April
Ort: Halle 37, Dieselstraße 7
Anmeldung: Sportamt, Tel. (0941) 507-1539
sportamt@regensburg.de
Kosten: keine Eigenkosten, freier Kurs
Kinder: keine Kinderbetreuung, Kinder können aber auf Eigenverantwortung mitgebracht werden. Es gibt die Möglichkeit die Kinder in Sichtweite spielen zu lassen.

Anfänger-Schwimmkurs für Frauen ab 16 Jahren

Zeitpunkt: Kurs 1: **Donnerstag, 17.00 Uhr** | 8 Termine
Kurs 2: **Donnerstag, 17.45 Uhr** | 8 Termine
Termine: 26.1., 2.2., 16.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3.
Ort: Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14

Nur mit Anmeldung: Büro für Chancengleichheit, Tel. (0941) 507-1142, gleichstellungsstelle@regensburg.de | Für den Kurs fällt eine Kursgebühr in Höhe von € 40 an. Sollten Sie einen Stadtpass besitzen, halbieren sich die Kosten auf € 20. Die Hallenbadgebühr muss zusätzlich entrichtet werden. **Bei Interesse können wir Sie gerne auf unsere Warteliste setzen.**

bayanlar için yüzme imkanı
 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.