Häusliche Gewalt
Beratung und Hilfe für Frauen

Regensburger Runder Tisch gegen häusliche Gewalt

STADT REGENSBURG

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

Dringend **Schwimmtrainerinnen** für den Schwimmkurs gesucht. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an gleichstellungsstelle@regensburg.de.

FIT 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)

bayanlar için yüzme imkânı
Женщины ппавают

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.

FIT 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 Siegler
Tel. (0941) 4009-790
silvia.siegler@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) 6985754
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
mit Ein- u. Zuwanderungshintergrund e.V.
Weingasse 1 | Tel. (0941) 5997372
weingasse@aaa-regensburg.de

Campus Asyl
Tel. (0941) 56803419

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

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

Frauentreff
Lebenswirklichkeit in Bayern
Tel. (0941) 586 85-26

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 2023-3

Von Frauen für Frauen:

Bewegung

günstig & nah

FIT REGENSBURG

Frauenintegration durch Sport mit Spaß

FIT 1 | Yoga

Kursleitung: *Maite Piris*

Zeitpunkt: Montag, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: ab 18. September 2023 | 12 Termine
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: 70 € für 12 Termine
(wird von den Krankenkassen als Rückbildungs- oder Präventionskurs anerkannt)
Kinder: Kinder können mitgenommen werden, Spielecke vorhanden

FIT 2 | Frauenfitness

Kursleitung: *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 19.30 – 21.00 Uhr
Beginn: ab 18. September 2023 | 10 Termine
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: 20 € für 10 Termine

FIT 3 | Frauenfitness 50+

Kursleitung: *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

Stand der Informationen: Juli 2023

FIT 4 | Zumba

Kursleitung: *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: ab 27. September 2023 |10 Termine
(nicht in den Ferien)
Ort: Jugendzentrum, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 5 | Yoga 50+

Kursleitung: *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: durchgehend
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

Kursleitung: *Lidia Bauer*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: durchgehend
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. (0941) 6985754, info@awo-ov-regensburg.de
Kosten: kostenlos

FIT 7 | Luna Yoga

Kursleitung: *Martina Babalola*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: ab 20. September 2023 | 10 Termine
Ort: ejsa-Familienzentrum, Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
elternbegleitung@ejsa-regensurg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine

FIT 8 | Fit vor 12! Fitnesstraining für Frauen mit Musik und Spaß

Kursleitung: *Alida Meier*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: ab 20. September 2023 | 10 Termine
Ort: ejsa-Familienzentrum, Guerickestraße 79 d
Anmeldung: Tamara Weißer, Tel. (0176) 56823446
elternbegleitung@ejsa-regensurg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 9 | Fit in den Herbst – mit Yoga und Fitnesselementen

Kursleitung: *Kristin Müller*

Zeitpunkt: Mittwoch und Freitag im Wechsel
17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: ab 20. September 2023 | 10 Termine
Ort: Familienstützpunkt Nittendorf
Brunnenstraße 3, Nittendorf
Anmeldung: Rosi Murauer
Tel. (0171) 1786586
familienstuetzpunkt@nittendorf.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, **eine Voranmeldung bei den Veranstalterinnen ist daher bei allen Kursen unbedingt nötig.**
Informieren Sie sich bitte vor Kursbeginn noch einmal über die aktuellen Gegebenheiten.

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