

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

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 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



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



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



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



FrauenGesundheitsZentrum
 Grasgasse 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



Campus Asyl
 Tel. (0941) 56803419

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
 2026-2



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: ab 20. April 2026
Einstieg eventuell später 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 den KK,
also Rückerstattung über KK möglich
Kinder: Kinder können mitgenommen werden,
Spielecke vorhanden

FIT 2 | Frauenfitness

Kursleitung: *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: ab 18. Mai 2026
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine | kann bei der Kasse
mit Bonuspunkten abgerechnet werden
Kinder: keine Kinderbetreuung

FIT 3 | Radfahren lernen

Kursleitung: *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 4. Mai – 3. August 2026
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 10 € zu Beginn
Kinder: keine Kinderbetreuung, Spielplatz nebenan

FIT 4 | Qi Gong Schnupperkurs

Kursleitung: *Ludmila Reithmeier*

Zeitpunkt: Sonntag, 11.00 – 12.15 Uhr
Beginn: 15. März 2026 und 12. April 2026
Ort: Jugend- und Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. (0151) 14319321
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 10 € pro Einheit

FIT 5 | 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 6 | Zumba

Kursleitung: *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr
Beginn: ab 22. April 2026 | 10 Termine nicht i. d. Ferien
Ort: Jugendzentrum, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel. (0941) 507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 7 | 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

Info-Workshop: Qualifizierung für Frauen im Sport – Dein Einstieg ins sportliche Engagement

Du liebst Sport? Du möchtest aktiv werden und andere motivieren?

Sport kann mehr als nur Bewegung! Im Sport können wir Sprache lernen, uns qualifizieren und für andere Menschen engagieren.

Wir bieten **Workshops** (mind. 10 Teilnehmerinnen) für Frauen zu den Themen: Sportsystem in Deutschland, erste Grundlagen, eine Gruppe anzuleiten und wo und wie kann ich mich im Sportverein engagieren? Wie und wo kann ich mich im Sport weiterbilden?

Wir beraten zum Thema **Anerkennung ausländischer Qualifizierungen** im Sport.

Bundesprogramm Integration durch Sport im BLSV e.V.
Kontakt: mandy.seetzen-orth@blsv.de

FIT 8 | 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 9 | Luna Yoga

Kursleitung: *Martina Babalola*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: fortlaufender Kurs, 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 10 | Fit vor 12! Fitnesstraining für Frauen mit Musik und Spaß

Kursleitung: *Alida Meier*

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

FIT 11 | Frauenfitness 45 plus

Kursleitung: *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich, 10 Termine
Ort: Jugend- und Begegnungszentrum Guericke
Guerickestraße 79d (Raum C+D, 1. Stock,
Zugang über Dachterrasse, hinterer Eingang)
Anmeldung: Birgit Meier, Quartiersmanagement Soziale
Stadt, Tel. (0171) 45771627,
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 25 € für 10 Termine
Kinder: keine Kinderbetreuung,
Kinder können aber mitgenommen werden