



## 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.

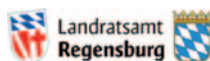


Regensburger Runder Tisch gegen Häusliche Gewalt  
c/o Stadt Regensburg, Gleichstellungsstelle, Tel. 0941 507-1142

## **FIT** REGENSBURG *Frauenintegration durch Sport mit Spaß*

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)



**Staatliches Landratsamt**  
Gesundheitsamt des Landkreises  
und der Stadt Regensburg  
Stephanie Dobslaw  
Tel. 0941/4009-739  
stephanie.dobslaw@landratsamt-  
regensburg.de



**Büro für Chancengleichheit  
Gleichstellungsstelle  
Antidiskriminierungsstelle**  
Postfach 110643 - 93019 Regensburg  
Tel. 0941/507-1140  
gleichstellungsstelle@regensburg.de



**AWO Familienzentrum**  
Humboldtstraße 34  
Tel. 0941/6985754  
info@awo-ov-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



**Jugend-/Familienzentrum Kontrast**  
Tel. 0941/28095-983  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



**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



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



**ejsa Familienzentrum**  
Tel. 0941/58612155  
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  
sak@familientreff-regensburg.de

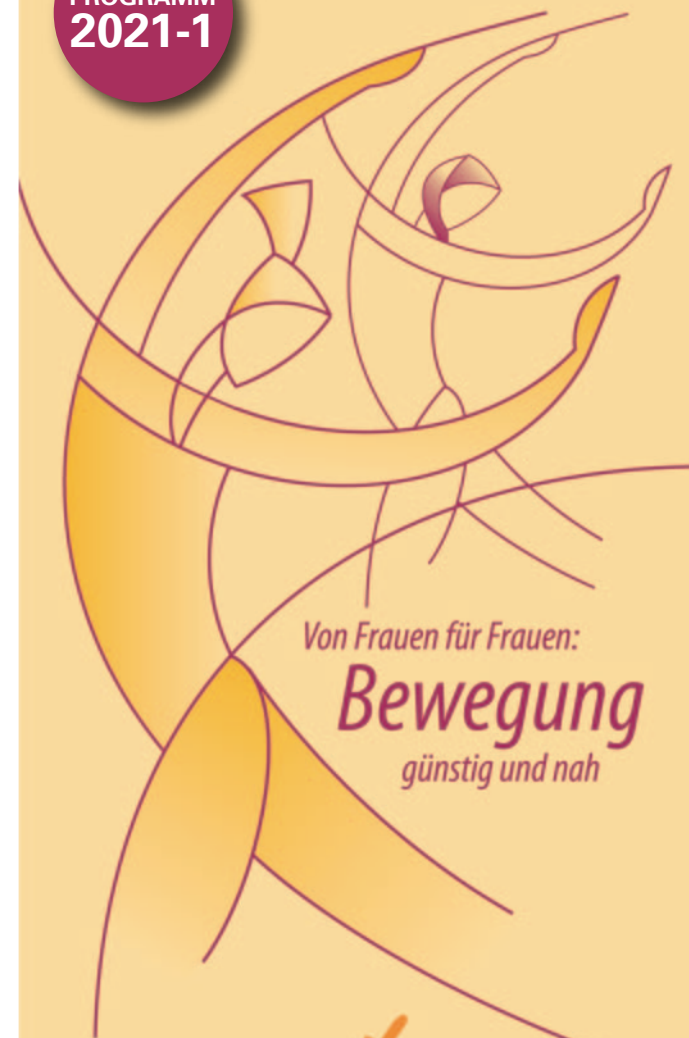


**das Stadtwerk Regensburg GmbH**  
Tel. 0941/601-2977  
www.das-stadtwerk-regensburg.de



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

**KURS  
PROGRAMM  
2021-1**



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

Aufgrund der aktuellen **Corona-Situation** sind kurzfristige Änderungen durch den Anbieter 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.

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

## Gymnastikkurse/Bewegung

### FIT 1 | Yoga für Frauen *Maite Piris*

**Zeitpunkt:** Dienstag, 13.15 – 14.15 Uhr  
**Beginn:** ab Juli | 12 Termine (Pause im August)  
**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 mitgenommen werden, es gibt aber keine gesonderte Betreuung  
**Hinweise:** Während der Pandemie: max. 7 TN, Duschen nicht möglich, Umkleiden im Sportraum mögl.

### FIT 2 | Fahrradkurs für Frauen und Mädchen

*Katja Ferstl*

**Zeitpunkt:** Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr  
**Beginn:** durchgehend bis Oktober  
**Ort:** Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
**Anmeldung:** Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
**Kosten:** einmalig 5 €  
**Kinder:** Kinder können mitgenommen werden, aber keine Betreuung, Spielplatz nebenan  
**Hinweise:** Kein eigenes Rad nötig, bequeme Kleidung, Schuhe ohne Absatz

## Gymnastikkurse/Bewegung

### FIT 3 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen

*Johanna Mahcene*

**Zeitpunkt:** Montag, 19.00 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** 10 Termine fortlaufend  
(4 Wochen Pause im August)  
**Ort:** Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
**Anmeldung:** Katja Ferstl, 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 4 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

**Zeitpunkt:** Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Beginn:** Kurs hat bereits am 9. Juni begonnen,  
noch freie Plätze, 10 Termine fortlaufend  
**Ort:** Johanniter-Familientreff Nord  
Taunusstraße 5  
**Anmeldung:** Familientreff Nord, Tel. 0941/6001266  
familientreff-nord.regensburg@johanniter.de  
**Kosten:** 20 € für 10 Termine

### FIT 5 | 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 6 | Yoga 50+ *Uschi Koppauer*

**Zeitpunkt:** Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr  
**Beginn:** ab 18. Juli  
**Ort:** AWO Familienzentrum, Bürgerhaus  
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum  
**Anmeldung:** AWO Familienzentrum, Tel. 0941/6985754  
info@awo-ov-regensburg.de  
**Kosten:** 20 € für 10 Termine

## Gymnastikkurse/Bewegung

### FIT 7 | Pilates *Jule Löffler*

**Zeitpunkt:** Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** ab Juli  
**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 | Bauch-Beine-Po-Training *Jule Löffler*

**Zeitpunkt:** Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr  
**Beginn:** ab Juli  
**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 Mädchen und Frauen

Leider können aufgrund der andauernden Corona-Situation momentan keine Schwimmkurse für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen stattfinden. Wir werden Sie schnellstmöglich informieren, wenn diese wieder stattfinden.