

# Schwimmen

## FIT 15 | Schwimmkurs für Anfängerinnen

Carmen Szabó

**Zeitpunkt:** Donnerstag, Kurs I 17.00 – 17.45 Uhr  
 Donnerstag, Kurs II 17.45 – 18.30 Uhr  
**Beginn:** steht noch nicht fest / 8 x 45 Min.  
**Ort:** Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14  
**Anmeldung:** Gleichstellungsstelle Stadt Regensburg  
 Tel. 0941 507-1140  
 gleichstellungsstelle@regensburg.de  
**Kosten:** 80 € für 8 Termine + Eintritt Hallenbad  
 Frauen mit geringem Einkommen: Bei Vorlage von  
 Stadtpass oder Bescheid über den Bezug von  
 Wohngeld, Sozialhilfe, ALG II oder Kinderzuschlag  
 kann der Beitrag auf 40 € reduziert werden.

# Frauenbadezeit

## 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.

An allen anderen Donnerstagen  
 können Sie unter Tel.: 0941 601-2977  
 ab 11.00 Uhr nachfragen, ob nur  
 weibliche Aufsicht im Einsatz ist.

\*Ausgenommen an Feiertagen, während  
 der Schließung des Hallenbads in den Sommerferien  
 und der WESTBAD-Schließung im Oktober

# RBB

Hallenbad  
 Regensburger Badebetriebe GmbH  
 Gabelsbergerstraße 14, 93047 Regensburg  
 Tel. 0941 601-2977  
 www.rbb-regensburg.de

**Infos zur Frauenbadezeit:** Gesundheitsamt 0941 4009-752

**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)

 **Landkreis Regensburg**

Staatliches Landratsamt  
 Gesundheitsamt für  
 Stadt und Landkreis Regensburg  
 Adolfinne Schade  
 Tel. 0941 4009-752

 **STADT REGENSBURG**

Gleichstellungsstelle  
 Postfach 110643  
 93019 Regensburg  
 Tel. 0941 507-1140  
 gleichstellungsstelle@regensburg.de

 **AWO**

AWO Familienzentrum  
 Humboldtstraße 34  
 Natalia Juncht  
 Tel. 0941 6985754  
 info@awo-ov-regensburg.de



Stadt Regensburg  
 Amt für Jugend und Familie  
 Stadtteilprojekt Burgweinting  
 Ute Möckert  
 Tel. 0941 507-1765



Stadt Regensburg  
 Amt für Jugend und Familie  
 Stadtteilprojekt Ost  
 Birgitta Beer  
 Tel. 0941 28095 967



Stadt Regensburg  
 Amt für Jugend und Familie  
 Stadtteilprojekt Humboldtstraße  
 Irene Nagel-Penninger Tel.: 0941 507-4580  
 stadtteilprojekt-hum@regensburg.de



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



ejsa Familienzentrum  
 Sabine Wunderlich  
 Tel. 0941 58612155  
 familienzentrum@ejsa-regensburg.de



a.a.a. Initiative für Menschen mit  
 Ein- und Zuwanderungshintergrund e.V.  
 Weingasse 1, 93047 Regensburg  
 Tel. 0941 5997372  
 weingasse@aaa-regensburg.de



Volkshochschule  
 der Stadt Regensburg  
 Marlene Wedl - Tel. 0941 507-2433  
 service.vhs@regensburg.de



Campus Asyl e.V.  
 Bajuwarenstraße 1a  
 sport@campus-asyl.de



Integration durch Sport  
 Regensburg / BLSV  
 Tel. 0941 38197 123  
 regensburg@sportintegration.de

 **STADT REGENSBURG**

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



Bayerisches Staatsministerium für  
 Gesundheit und Pflege

**RBB**

Regensburger Badebetriebe GmbH  
 Tel. 0941 601-2977  
 www.rbb-regensburg.de

KURS  
 PROGRAMM  
 2018-1



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.

V.i.S.d.P.: Adolfinne Schade, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. 0941 4009-752

## Gymnastikkurse

### FIT 1 | Stressabbau mit Yoga *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Beginn: 25. Januar 2018  
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus  
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum  
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. 0941 6985754  
info@awo-ov-regensburg.de  
Kosten: 20 € für 10 Termine

### FIT 2 | Mix Dance Fitness *Anna Schleiermacher*

Zeitpunkt: Dienstag, 18.30 – 19.30 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 3 | Yoga für Frauen 50+ *Jennifer Schulte*

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 4 | Yoga für Mütter mit Kleinkindern

*Julia Lauretano*

Zeitpunkt: Freitag, 10.15 – 11.30 Uhr  
Zeitraum: 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 5 | Progressive Muskelentspannung

*Ingrid Leitz*

Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr  
Zeitraum: ab 7. Februar 2018  
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus  
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum  
Anmeldung: AWO Familienzentrum, Tel. 0941 6985754  
info@awo-ov-regensburg.de  
Kosten: 20 € für 10 Termine



Kurse mit Kinderbetreuung (bei Bedarf); bei der Anmeldung bitte mit angeben! Kosten: 0,50 € bis 1 € / Stunde



## Gymnastikkurse

### FIT 6 | Ganzkörperkräftigung *Marie Lehner*

Zeitpunkt: Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr  
Beginn: durchgehend (nicht in den Ferien)  
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941 28095984 (oder-3)  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
mit Stadtpass 20 €, ohne 60 €  
für 10 Termine



### FIT 7 | Fahrradkurs

*Daniela Ritthaler und Veronica Leary*

Zeitpunkt: Freitag, 15.00 – 16.00 Uhr  
Beginn: 23. Februar 2018 bis Mitte August 2018  
Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt. Dann allerdings im Haus (Gleichgewichtsübungen und Verkehrsschilder lernen)  
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941 28095984 (oder-3)  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
Kosten: 5 € (egal wie viele Termine benötigt werden)

### FIT 8 | Yoga.a.a *Marie Melzl*

Zeitpunkt: Montag, 11.30 – 13.00 Uhr  
Zeitraum: 8.1.2018 bis 19.3.2018 (nicht am 12.2.)  
Ort: Weingasse 1, 2. Stock (bei a.a.a. klingeln)  
Anmeldung: a.a.a., Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer-Initiativen für Menschen mit Ein- u. Zuwanderungshintergrund e.V.  
Tel.: 0941 5997372  
weingasse@aaa-regensburg.de  
Kosten: 9 € für 10 Termine  
Für Asylbewerberinnen kostenfrei



### FIT 9 | Yoga.a.a *Marie Melzl*

Zeitpunkt: Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr  
Zeitraum: 17.1.2018 bis 28.2.2018 (nicht am 14.2.)  
Ort: Gemeinschaftsunterkunft, Dieselstr. 3+3a  
Anmeldung: a.a.a., Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer-Initiativen für Menschen mit Ein- u. Zuwanderungshintergrund e.V.  
Tel.: 0941 5997372  
weingasse@aaa-regensburg.de  
Kosten: 9 € für 10 Termine  
Für Asylbewerberinnen kostenfrei



## Gymnastikkurse/Bewegung

### FIT 10 | Pilates und Entspannung

*Diana Zadarajski*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr  
Beginn: ab sofort  
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,  
Hemauerstraße 20 a  
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155  
familienzentrum@ejsa-regensburg.de  
Kosten: 20 €, ermäßigt 10 € für 10 Termine



### FIT 11 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: 8. Januar 2018 Einstieg jederzeit möglich  
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,  
Hemauerstraße 20 a  
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155  
familienzentrum@ejsa-regensburg.de  
Kosten: 10 € für 10 Termine

### FIT 12 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: 10. Januar 2018 Einstieg jederzeit möglich  
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,  
Hemauerstraße 20 a  
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155  
familienzentrum@ejsa-regensburg.de  
Kosten: 10 € für 10 Termine

### FIT 13 | Zumba *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr  
Beginn: 17. Januar 2018  
Ort: Jugend- u. Familienzentrum in  
Burgweinting, Kirchfeldallee 2  
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting  
Tel.: 0941 5071765  
stadtteilprojekt-bw@regensburg.de  
Kosten: 20 € für 10 Termine



### FIT 14 | Fahrradkurs\*

Zeitpunkt: Montag, 15.00 – 16.30 Uhr  
Beginn: 9.4.2018 bis 25.6.2018, 10 Termine  
Ort: Städt. Sportanlage Guerickestraße  
Anmeldung: Integration durch Sport (IDS)  
regensburg@sportintegration.de  
Kosten: 15 €; Ermäßigung auf Anfrage