

## Schwimmkurse für Frauen

ab 16 Jahre

Carmen Szabo

Zeitpunkt: Anfängerinnen: Do., 17.00 – 17.45 Uhr

Frauen mit Grundkenntnissen:

Do., 17.45 – 18.30 Uhr

Beginn: 28. März bis 6. Juni 2019

(28. März, 4./11. April, 2./9./16./23. Mai, 6. Juni)

8 Termine | 8 x 45 Min.

Ort: Hallenbad, Gabelbergerstraße 14  
während der Frauenbadezeit

**Nur mit Anmeldung** beim Büro für  
Chancengleichheit/Gleichstellungs-  
stelle Stadt Regensburg  
Tel. 0941/507-1140

gleichstellungsstelle@regensburg.de

Kosten: keine Kursgebühr

Aber der Hallenbad-Eintritt muss entrichtet  
werden: insgesamt 32,80 €, ermäßigt 12,80 €

Weitere Infos: Tel.: 0941/507-1140

## 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

**das Stadtwerk.  
Bäder**

das Stadtwerk.Hallenbad  
Gabelbergerstraße 14, 93047 Regensburg  
Tel. 0941 601-2977, www.das-stadtwerk-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  
Adolfine Schade  
Tel. 0941/4009-752



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

**Kontrast**  
Jugend- und  
Familienzentrum

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

**vhs**

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

**STADT  
REGENSBURG**

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

**STADT  
REGENSBURG**

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



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

**ejsa**

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

**CAMPUSASYL**  
SCHULE - BETRIEB - WILDE KÜCHE

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

**Gesund. Leben. Bayern.**

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

**AWO**

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



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

**a.a.a.**  
Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer  
Initiative für Ausländer und u.a.

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

**INTEGRATION  
DURCH SPORT**  
DSB

Integration durch Sport  
Regensburg / BLSV  
Tel. 0941/38197123  
mandy.seetzen-orth@BLSV.DE

**das Stadtwerk.  
Bäder**

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

KURS  
PROGRAMM  
2019-1

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 Stadtwere Regensburg und bei BIG-Department für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen für den Transfer.

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

## Gymnastikkurse/Bewegung

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

Zeitpunkt: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Beginn: Januar 2019  
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 | Yoga 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 3 | Pilates *Kristina Ernst*



Zeitpunkt: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr  
Sonntag, 10.00 – 11.00 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  
Kinderbetreuung: 1 € pro Kind/Termin

### FIT 4 | Zumba *Kristina Ernst*



Zeitpunkt: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr  
Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr  
Sonntag, 12.00 – 13.00 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  
Kinderbetreuung: 1 € pro Kind/Termin

## Gymnastikkurse/Bewegung

### FIT 5 | Ganzkörperkräftigung

*Bernadette Mayer*



Zeitpunkt: Freitag, 11.15 – 12.15 Uhr  
Beginn: durchgehend  
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
Anmeldung: Haus Kontrast, Tel. 0941/2809598-4 o. -3 (AB)  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
Kosten: 20 €, mit Stadtpass 10 €, für 10 Termine

### FIT 6 | Radkurs für Frauen

*NN, Katja Ferstl*

Zeitpunkt: Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
Beginn: Anfang März bis Ende Juli 2019  
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
Anmeldung: Haus Kontrast, Tel. 0941/2809598-4 o. -3 (AB)  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de  
Kosten: 5 €

### FIT 7 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: 10 Termine fortlaufend  
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,  
Hemauerstraße 20 a  
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941/58612155  
Kosten: 15 € für 10 Termine zu je 1,5 Stunden  
Beim Belegen beider Kurse Frauenfitness  
Montag und Mittwoch 5 € Ermäßigung

### FIT 8 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: 10 Termine fortlaufend  
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,  
Hemauerstraße 20 a  
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941/58612155  
Kosten: 15 € für 10 Termine zu je 1,5 Stunden  
Beim Belegen beider Kurse Frauenfitness  
Montag und Mittwoch 5 € Ermäßigung

## Gymnastikkurse/Bewegung

### FIT 9 | Zumba *Petra Dobler*



Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr  
Beginn: 23. Januar 2019  
Ort: Jugend- und Familienzentrum Utopia,  
Kirchfeldallee 2  
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting  
Tel.: 0941/5071765  
Kosten: 20 € für 10 Termine

### FIT 10 | Yoga und Entspannung

*Friederike Till*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 9. Januar 2019  
Ort: Gemeinschaftsunterkunft  
Dieselstraße 3+3a, Raum 1.020  
Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!  
CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419  
sport@campus-asyl.de  
Kosten: keine  
**Um die Integration zu fördern, ist die Teilnahme von Frauen außerhalb der Einrichtung erwünscht.**

### FIT 11 | Fitness für Frauen

*Friederike Till*

Zeitpunkt: Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 8. Januar 2019  
Ort: Ankerzentrum, Zeißstraße 1  
Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!  
CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419  
sport@campus-asyl.de  
Kosten: keine

Spielecke



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

