

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.Hallenbad
Gabelsbergerstraße 14, 93047 Regensburg
Tel. 0941 601-2977, www.das-stadtwerk-regensburg.de

Infos zur Frauenbadezeit:
Gesundheitsamt 0941/4009-739



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 Dobsław
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. 0941/5997372
weingasse@aaa-regensburg.de



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



ejisa Familienzentrum
Tel. 0941/586 12155
familienzentrum@ejisa-regensburg.de



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



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



Familientreff Nord
0941 6001266
sak@familientreff-regensburg.de



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

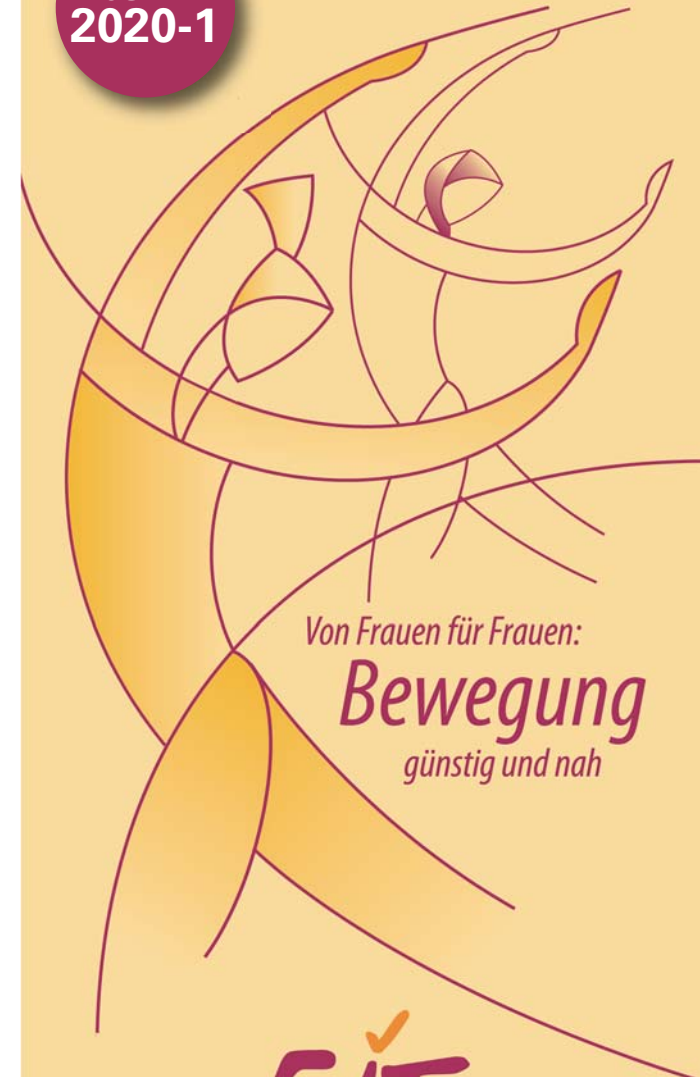


Amt für Integration und Migration
Postfach 110643 - 93019 Regensburg
Tel. 0941/507-1770
aim@regensburg.de

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

KURS
PROGRAMM
2020-1



FIT
REGENSBURG

Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 1 | Yoga 50+ Jennifer Schulte

Zeitpunkt: Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Beginn: 10. Januar 2020
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 | Zumba Kristina Ernst



Zeitpunkt: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: 7. Januar 2020
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 3 | Fahrradkurs Katja Ferstl

Zeitpunkt: Dienstag, 16.00 – 17.15 Uhr
Beginn: ab März 2020
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941/28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: einmalig 5 €
Kinderbetreuung: Kinder können
mitgenommen werden

FIT 4 | Frauenfitness Johanna Mahcene

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: 10 Termine fortlaufend
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum
Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Tamara Weißer, 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 5 | Frauenfitness Maria Stiegert

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

FIT 6 | Zumba Petra Dobler



Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr
Beginn: 22. Januar 2020 (10 Termine)
29. April 2020 (10 Termine)
Ort: Jugend- und Familienzentrum Utopia
Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel.: 0941/507-1765
Kosten: 20 € für 10 Termine
mit Kinderbetreuung
(bitte vorher anmelden)

FIT 7 | Frauenfitness Maria Stiegert

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 4. März 2020 (10 Termine)
Ort: Familientreff Nord, Taunusstraße 5
Anmeldung: Familientreff Nord, Tel. 0941/6001266
Kosten: 15 € für 10 Termine

FIT 8 | Yoga und Entspannung

Anna Brüheim

Zeitpunkt: Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr
Beginn: durchgehend
Ort: Halle 37, Dieselstraße 7
Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!
CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419
sport@campus-asyl.de
Kosten: keine

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 9 | Dance Fitness für Frauen

Anna Brüheim

Zeitpunkt: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: ab März 2020
Ort: Gemeinschaftsunterkunft
Weinweg 34
Anmeldung: Eine Anmeldung ist unbedingt nötig!
CampusAsyl, Tel.: 0941/56803419
sport@campus-asyl.de
Kosten: keine;
eine Teilnahme von Frauen außerhalb
der Einrichtung ist erwünscht

Schwimmkurse für Frauen (ab 16 Jahre)

Zeitpunkt: Anfängerinnen:
Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr
Fortgeschrittene:
Donnerstag, 17.45 – 18.30 Uhr
Beginn: 5. März 2020 (jeweils 8 Termine)
Nur mit Anmeldung:
Büro für Chancengleichheit
Tel. 0941/507-1142
gleichstellungsstelle@regensburg.de
Kosten: 40 €; mit Stadtpass 20 €
Der Hallenbad-Eintritt muss zusätzlich entrichtet
werden: insgesamt 32,80 €, ermäßigt 12,80 €
Ort: Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14

Schwimmkurse für Frauen (ab 16 Jahre)

Magdalena Passauer

Zeitpunkt: Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr
Beginn: 14. Mai 2020
Nur mit Anmeldung:
sport@campus-asyl.de
Ort: Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14

Spielecke



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

