



## Häusliche Gewalt Beratung und Hilfe für Frauen

❖ **0941 24171 | Frauennotruf Regensburg e.V.**  
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierter  
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 Kinderschutzhau  
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)



**Landratsamt  
Regensburg**  
Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt des Landkreises  
und der Stadt Regensburg  
Stephanie Dobslaw  
Tel. 0941/4009-733  
stephanie.dobslaw@landratsamt-  
regensburg.de



**STADT  
REGENSBURG**  
Büro für Chancengleichheit  
Gleichstellungsstelle  
Antidiskriminierungsstelle  
Postfach 11 0643 - 93019 Regensburg  
Tel. 0941/507-1149  
gleichstellungsstelle@regensburg.de



**AWO**  
**AWO Familienzentrum**  
Humboldtstraße 34  
Tel. 0941/6985754  
info@awo-oo-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. 0941/28025967



**Stadt Regensburg**  
Amt für Jugend und Familie  
Stadtteilprojekt Süd  
Tel. 0941/280-94380 oder 280-361 02  
stadtteilprojekt-sued@regensburg.de



**Jugend-/Familienzentrum Kontrast**  
Tel. 0941/28095-393  
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



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



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



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



**ejsa Familienzentrum**  
Tel. 0941/53612155  
familienzentrum@ejsa-regensburg.de



**Integration durch Sport**  
Regensburg / BLSV  
Tel. 0941/33157123  
mandy.seetzen-orth@BLSV.DE



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



**Johanniter  
Familienreff Nord**  
0941 8001266  
familienreff-nord.regensburg@johanniter.de



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



**STADT  
REGENSBURG**  
**Amt für Integration und Migration**  
Postfach 11 0643 - 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-Departmen: für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen für den Transfer.

Impressum: Stephanie Dobslaw, Staatliches Landratsamt – Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg, Tel. 0941/4009-733

KURS  
PROGRAMM  
2021-2



Von Frauen für Frauen:  
**Bewegung**  
günstig und nah

**FIT**  
REGENSBURG  
Frauenintegration  
durch Sport mit Spaß

Aufgrund der anhaltenden **Corona-Situation** sind kurzfristige Änderungen durch die Anbieter jederzeit möglich. Die Teilnehmerinnenzahl 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: September 2021 | 12 Termine  
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 mitge-  
nommen 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  
Sommerpause von 16.8. – 6.9.2021  
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

### FIT 3 | Frauenfitness – Stärken und Dehnen

*Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr  
Beginn: 6. September 2021 | 10 Termine fortlaufend  
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast  
Vilshofener Straße 14  
Anmeldung: Jugend- und Familienzentrum Kontrast  
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: 10 Termine fortlaufend  
Ort: Johanniter-Familientreff Nord  
Tanusstraße 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. Juni 2021  
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.

### FIT 7 | Pilates *Jule Löffler*

Zeitpunkt: Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr  
Beginn: Juli 2021  
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: Juli 2021  
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus  
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum  
Anmeldung: AWO Familienzentrum  
Tel. 0941/6985754  
info@awo-ov-regensburg.de  
Kosten: 20 € für 10 Termine

### FIT 9 | Zumba *Petra Dobler*

Zeitpunkt: Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr  
Beginn: 30. September 2021 | 10 Termine  
Ort: Jugend- und Familienzentrum  
Kirchfeldallee 2  
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting  
Tel. 0941/5071765  
Kosten: 20 € für 10 Termine

### FIT 10 | Luna Yoga für Frauen

*Martina Babalola*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr  
Beginn: 15. September 2021 | 10 Termine  
nicht in den Ferien  
Letzter Termin: 26. November 2021  
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum  
Hemauerstraße 20a  
Anmeldung: Bea Birnbaumer  
Tel. 0941/58612155 oder 0157/ 36423675  
familienstuetzpunkt@ejsa-regensburg.de  
Kosten: 20 € für 10 Termine  
Hinweise: keine Umkleidemöglichkeit, bitte in Sport-  
kleidung kommen, geeignete Unterlage  
(Handtuch, Matte) selbst mitbringen