

Schwimmen

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



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



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Burgweinting
Ute Mockert
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
Christian Karl
Tel. 0941 28095-983
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



Familientreff Nord – SAK e.V.
Danijela Seremet
Tel. 0941 6001266
sak@familientreff-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



Regensburger Eltern Kind Zentrum
Familienstützpunkt im REKIZ
Christine Hiebl
Tel. 0941 30778756-4



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



Integration durch Sport
Regensburg / BLSV
Tel. 0941 38197123
regensburg@sportintegration.de



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



Stadt Regensburg Integrationsstelle
WIR Willkommen in Regensburg
Verena Hämmerle und Elena Iwanow
Tel. 0941 507-3253
WIR@regensburg.de



Regensburger Badebetriebe GmbH
Tel. 0941 601-2977
www.rbb-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 – Sportinstitut 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

KURS
PROGRAMM
2016-3



Von Frauen für Frauen:

Bewegung

günstig und nah

FIT

REGENSBURG

Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Gymnastikkurse

FIT 1 | Stressabbau mit Yoga *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 6. Oktober 2016
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. 0941 6985754
luzgin@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 2 | Bodyforming *Julia Geisberger*



Zeitpunkt: Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
oder Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Am Donnerstag mit Kinderbetreuung
Beginn: 20. September 2016
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. 0941 6985754
luzgin@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 3 | Progressive Muskelentspannung

Ingrid Leitz



Zeitpunkt: Mittwoch, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 5. Oktober 2016
Ort: AWO Familienzentrum, Bürgerhaus
Humboldtstraße 34, Gymnastikraum
Anmeldung: AWO Familienzentrum
Tel. 0941 6985754
luzgin@awo-ov-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
Kinderbetreuung je 1 € pro Kind/Termin

FIT 4 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: ab sofort, durchgehend
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14
Anmeldung: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095983 oder 0941 28095984
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: keine



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



Spielecke

Gymnastikkurse

FIT 5 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: ab sofort, durchgehend
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14
Anmeldung: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095983 oder 0941 28095984
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: keine

FIT 6 | Frauenfitness am Vormittag

Johanna Mahcene

Zeitpunkt: Donnerstag, 10.30 – 12.00 Uhr
Beginn: ab sofort, durchgehend
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14
Anmeldung: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095983 oder 0941 28095984
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: keine



FIT 7 | Fitness für Mütter mit Kleinkindern

Marie Lehner

Zeitpunkt: Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr
Beginn: 29. September 2016
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14
Anmeldung: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095983 oder 0941 28095984
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine



FIT 8 | Yoga für Frauen und Mädchen

ab 14 Jahren – Einsteigerkurs

Magda Beslmeisl

Zeitpunkt: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
Beginn: 19. September 2016
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Str. 14
Anmeldung: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095983 oder 0941 28095984
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 10 € für 5 Termine

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 9 | Zumba *Claudia Lex*



Zeitpunkt: Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr
Beginn: 20. September 2016
Einstieg jederzeit möglich
Ort: EJSA Jugend- und Familienzentrum
Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Sabine Wunderlich, EJSA
Tel. 0941 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
plus 5 € für Kinderbetreuung

FIT 10 | Yoga.a.a *Marie Melzl*



Zeitpunkt: Dienstag, 12.30 – 14.00 Uhr
Beginn: 4. Oktober 2016 (nicht am 1.11.2016)
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: 16,50 € für 11 Termine
Für Asylbewerberinnen kostenfrei

FIT 11 | Zumba *Petra Dobler*



Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr
Beginn: 21. September 2016
Ort: Jugend- u. Familienzentrum in
Burgweinting, Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel.: 0941 5071765
stadtteilprojekt-bw@regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine
plus 5 € für die Kinderbetreuung

FIT 12 | Fahrradtreff*

Zeitpunkt: Montag, 14.30 – 16.00 Uhr
Mittwoch, 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn: 14. September 2016
Einstieg jederzeit möglich
Ort: Städt. Sportanlage, Guerickestraße
Anmeldung: Integration durch Sport (IDS)
Astrid Ernstberger, Tel. 0941 38197123
katjes@sportintegration.de
oder Kareen Manz, Tel.: 0171 5152190
Kosten: keine