

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



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 für
Stadt und Landkreis Regensburg
Tel. 0941 4098752

Gleichstellungsstelle
Postfach 100643
56070 Regensburg
Tel. 0941 507-1140
gleichstellungsstelle@regensburg.de

AWO Familienzentrum
Humboldtstraße 34
93047 Regensburg
Tel. 0941 507-1140
info@awo-ov-regensburg.de



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Burgweinting
Uta Hockert
Tel. 0941 507-1785

Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Ost
Birgitta Beer
Tel. 0941 26058 967

Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Humboldtstraße
Irene Nagel Reininger - Tel. 0941 507-4860
stadtteilprojekt.hum@regensburg.de

Frauenbadzeit

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



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

Infos zur Frauenbadzeit: Gesundheitsamt 0941 4009-752



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 für
Stadt und Landkreis Regensburg
Tel. 0941 4098752

Gleichstellungsstelle
Postfach 100643
56070 Regensburg
Tel. 0941 507-1140
gleichstellungsstelle@regensburg.de

AWO Familienzentrum
Humboldtstraße 34
93047 Regensburg
Tel. 0941 507-1140
info@awo-ov-regensburg.de



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Burgweinting
Uta Hockert
Tel. 0941 507-1785

Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Ost
Birgitta Beer
Tel. 0941 26058 967

Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Humboldtstraße
Irene Nagel Reininger - Tel. 0941 507-4860
stadtteilprojekt.hum@regensburg.de



Jugend-/Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28058-883
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de

ajfsa Familienzentrum
Sabine Wunderlich
Tel. 0941 58612195
familienzentrum@ajfsa-regensburg.de

**a.a.a. Initiativen für Menschen mit
Ein- und Zweifachhohlröhrende e.V.**
Weingasse 1, 93047 Regensburg
Tel. 0941 9392732
weingasse@a-a-a-regensburg.de



**Volkshochschule
der Stadt Regensburg**
Marlene Windl - Tel. 0941 5072433
service.vhs@regensburg.de

Campus Kayl a. V.
Bühlweg 1
Sport@campus-kayl.de

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



Stadt Regensburg
Amt für Integration
und Kultur
Postfach 100643 - 93019 Regensburg
Tel. 0941 507-1170
aim@regensburg.de

Gesund Leben. Bayern.
Bayerische Staatsministerien für
Gesundheit und Pflege

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 BG-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 4009752

KURS
PROGRAMM
2018-1

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: 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 Laurentano
Zeitpunkt: Freitag, 10.15 – 11.30 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 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



Spielecke

Gymnastikkurse

FIT 6 | Ganzkörperkräftigung *Marie Lehner*

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

FIT 7 | Fahrradkurs

Daniela Rithaler 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 Vishofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941 28095984 (oder-3) familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 5 € (legal wie viele Termine benötigt werden)

FIT 8 | Yoga.a.a Marie Melzi

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 Melzi

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 Zadarovsni

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

FIT 13 | Zumba *Petra Doblér*

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



* Radfahren lernen – für Anfängerinnen und Fortgeschrittene; Fahrräder werden gestellt oder können mitgebracht werden.