

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

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: 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
 Adolfinne Schade
 Tel. 0941 4009-752

 **STADT REGENSBURG**

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

 **AWO**

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



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



ejsa Familienzentrum
 Sabine Wunderlich
 Tel. 0941 58612155
 familienzentrum@ejsa-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



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



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



Integration durch Sport
 Regensburg / BLSV
 Tel. 0941 38197 123
 regensburg@sportintegration.de

 **STADT REGENSBURG**

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



RBB

Regensburger Badebetriebe GmbH
 Tel. 0941 601-2977
 www.rbb-regensburg.de

KURS
 PROGRAMM
 2018-1



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 Stadtwerke Regensburg und bei BIG-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 4009-752

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 Lauretano

Zeitpunkt: Freitag, 10.15 – 11.30 Uhr
Zeitraum: 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



Gymnastikkurse

FIT 6 | Ganzkörperkräftigung *Marie Lehner*

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



FIT 7 | Fahrradkurs

Daniela Ritthaler 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 (Gleichgewichts-
übungen und Verkehrsschilder lernen)
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Katja Ferstl, Tel. 0941 28095984 (oder-3)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 5 € (egal wie viele Termine benötigt werden)

FIT 8 | Yoga.a.a *Marie Melzl*

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 Melzl*

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 Zadarajski

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

FIT 13 | Zumba *Petra Dobler*

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