

Schwimmkurse für Frauen *Carmen Szabo* Anfängerinnen ab 16 Jahre

Im Rahmen der Interkulturellen Woche

Interkulturelle Kaffeerunde der Teilnehmerinnen
am 15. November 2018 um 15.30 Uhr

Zeitpunkt: Donnerstag, 17.00 – 17.45 Uhr
Donnerstag, 17.45 – 18.30 Uhr
Beginn: 27. September bis 6. Dezember 2018
8 Termine | 8 x 45 Min.
nicht am 11.10./18.10. und 1.11.2018

Ort: Hallenbad, Gabelsbergerstraße 14
(während der Frauenbadezeit)

Nur mit Anmeldung beim Büro für Chancengleichheit/Gleichstellungsstelle Stadt Regensburg, Tel. 0941 507-1140, gleichstellungsstelle@regensburg.de

Kosten: Dieses Mal ist der Kurs kostenlos.
Bei der verbindlichen Anmeldung ist ein Pfand von 20 € bei der Gleichstellungsstelle zu bezahlen. Bei mindestens 5-maliger Teilnahme am Schwimmkurs wird der Betrag vollständig rückerstattet. Ansonsten verfällt dieser.
Der Hallenbad-Eintritt muss entrichtet werden, insgesamt 32,80 €, ermäßigt 12,80 €.

Weitere Infos: Tel.: 0941 507-1140

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
Adolfine Schade
Tel. 0941 4009-752



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Burgweinting
Ute Möckert
Tel. 0941 507-1765



Jugend-/Familienzentrum Kontrast
Tel. 0941 28095-983
jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de



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

 **STADT REGENSBURG**

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

 **STADT REGENSBURG**

Büro für Chancengleichheit
Gleichstellungsstelle
Antidiskriminierungsstelle
Postfach 110643 · 93019 Regensburg
Tel. 0941 507-1140
gleichstellungsstelle@regensburg.de



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Ost
Birgitta Beer
Tel. 0941 28095 967



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



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



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



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



Stadt Regensburg
Amt für Jugend und Familie
Stadtteilprojekt Humboldtstraße
Irene Nagel-Penninger - Tel.: 0941 507-4580
stadtteilprojekt-hum@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



Integration durch Sport
Regensburg / BLSV
Tel. 0941 38197 123
mandy.setzen-orth@BLSV.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-Department für Sportwissenschaft und Sport 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
2018-3



Von Frauen für Frauen:
Bewegung
günstig und nah

FIT
REGENSBURG

Frauenintegration
durch Sport mit Spaß

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 1 | Stressabbau mit Yoga *Uschi Koppauer*

Zeitpunkt: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: ab September
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 | Yoga 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 3 | Pilates *Kristina Ernst*



Zeitpunkt: Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Dienstag, 11.00 – 12.00 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
Kinderbetreuung: 1 € pro Kind/Termin

FIT 4 | Zumba *Kristina Ernst*



Zeitpunkt: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Sonntag, 12.00 – 13.00 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
Kinderbetreuung: 1 € pro Kind/Termin

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 5 | Ganzkörperkräftigung

Bernadette Mayer



Zeitpunkt: Freitag, 11.00 – 12.00 Uhr
Beginn: durchgehend
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Haus Kontrast, Tel. 0941 2809598-4 o. -3 (AB)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 20 €, mit Stadtpass 10 €, für 10 Termine

FIT 6 | Dance Fitness *Hannah Jucknewitz*

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr
Beginn: durchgehend
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Haus Kontrast, Tel. 0941 2809598-4 o. -3 (AB)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: keine

FIT 7 | Radkurs für Frauen

Veronica Leary, Katja Ferstl

Zeitpunkt: Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr
Beginn: 18. September bis Ende Oktober 2018
Der Kurs findet auch bei schlechtem
Wetter statt.
Ort: Jugend- u. Familienzentrum Kontrast
Vilshofener Straße 14
Anmeldung: Haus Kontrast, Tel. 0941 2809598-4 o. -3 (AB)
familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de
Kosten: 5 €

FIT 8 | Frauenfitness *Johanna Mahcene*

Zeitpunkt: Montag, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,
Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de
Kosten: 15 € für 10 Termine

Gymnastikkurse/Bewegung

FIT 9 | Frauenfitness *Maria Stiegert*

Zeitpunkt: Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: Einstieg jederzeit möglich
Ort: ejsa Jugend- und Familienzentrum,
Hemauerstraße 20 a
Anmeldung: Sabine Wunderlich, Tel. 0941 58612155
familienzentrum@ejsa-regensburg.de
Kosten: 15 € für 10 Termine

FIT 10 | Zumba *Petra Dobler*



Zeitpunkt: Mittwoch, 11.45 – 12.45 Uhr
Beginn: 19. September 2018
Ort: Jugend- und Familienzentrum Utopia,
Kirchfeldallee 2
Anmeldung: Stadtteilprojekt Burgweinting
Tel.: 0941 5071765
stadtteilprojekt-bw@regensburg.de
Kosten: 20 € für 10 Termine

FIT 11 | Yoga und Entspannung

Friederike Till

Zeitpunkt: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 19. September bis 21. November 2018
Ort: Gemeinschaftsunterkunft
Dieselstraße 3+3a, Raum wird nach
Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: CampusAsyl, Tel.: 0941 56803419
sport@campus-asyl.de
Kosten: **Für Asylbewerberinnen kostenfrei**

Spielecke



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

