

**VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?**

Sicher verhüten mit Zyklusbeobachtung, Diaphragma und Co. Eine Übersicht über nebenwirkungsfreie Methoden. Referentin: Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau **Termin: Mo. 23.10.17, 20.00 h, bitte bis Fr. 20.10. anmelden** Gebühr: 6,- €/4,- €

**Verhüten: Wie geht das am besten? (14-16 Jahre)**

Ein bisschen schwanger gibt es nicht! Was musst du wissen, damit du sicher verhüten kannst? Alles über Pille, Kondome und Co. Kursleiterin: Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau **Termin: Fr. 27.10.17, 16.00-18.00 h** Gebühr: 10,- €

**Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahren**

In diesem Kurs sollen Mädchen ihre Stärke und Kraft kennenlernen, schreien und toben und Techniken lernen, wie man zuschlagen und zutreten kann. Täter suchen Opfer, keine Gegner! Kursleiterin: Eva Freymadl, Dipl.-Päd., Selbstbehauptungslehrerin **Termin: Do. 02.11. und Fr. 03.11.17, 9.00-12.00 h** Gebühr: 30,- €

**Selbstbehauptung für Mädchen (8-12 Jahre)**

Viele Mädchen erleben in ihrem Alltag, dass es oft sehr schwierig ist, sich durchzusetzen. Die Probleme gehen von Pöbeleien bis hin zu körperlicher Gewalt. Mit diesen Themen beschäftigen wir uns meistens spielerisch, manchmal auch ernst. Selbstbehauptung soll Spaß machen und verhindern, dass Mädchen zu Opfern werden. Kursleiterin: Judith Wölfel, Erziehungswissensch., Erlebnispädagogin **Termin: Mi.-Fr. 01.-03.11.17, 13.00-16.00 h** Gebühr: 45,- €

**Neu Tanz, tanz, beweg dich ...!**

Das kreative Ganzkörpertraining zu cooler Musik aus aller Welt – dynamisch und sanft, anregend und ausgleichend. Mit viel Freude zu mehr Beweglichkeit, Fitness und Vitalität. Kursleiterin: Barbara Klobouk, Mind-Body-Coach, Tanzpäd. ITA **Termin: Fr. 03.11., 17.11. und 01.12.17, 18.00-19.30 h** Gebühr: 45,- €

**waagnis Körperliche Folgen von Magersucht**

Vortragsbeschreibung siehe [www.waagnis.de](http://www.waagnis.de) oder waagnis-Flyer **Termin: Mo. 06.11.17, 20.00 h, bitte bis Fr. 03.11. anmelden**

**waagnis Keine Chance für Heißhunger**

Kursbeschreibung siehe [www.waagnis.de](http://www.waagnis.de) oder waagnis-Flyer **Termin: Mi. 18.00-19.30 h, 2x ab 08.11.17**

**Trainingsgruppe Füße**

Fußprobleme? Schmerzen? Werden Sie aktiv! Durch massieren, mobilisieren und kräftigen lernen Sie die Funktion des Fußes kennen. In der Gangschule erkennen Sie Ihre Bewegungsfehler und erobern die Leichtigkeit des Gehens zurück. Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach **Termin: Do. 16.00-17.00 h, 5x ab 09.11.17** Gebühr: 40,- €

**Neu Stopping Movement**

Weitere Informationen siehe 15. Oktober **Termin: Do. 19.00-20.30 h, 7x ab 09.11.17** Gebühr: 77,- €

**Neu Selbstannahme – endlich frei für mich selbst**

Meist glauben wir, dass uns zum wahren Glück noch etwas fehlt. Die Programmierung von „Ich bin nicht genug“ will bemerkt werden – dann kann sie sich wandeln von einer Frustrations- zur Glücksspirale ori-genialer weiblicher Selbstpower. Kursleiterin: Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Termin: Sa. 11.11.17, 10.00-18.00 h** Gebühr: 70,- €

**VGA Die Plage mit den Tagen – Hilfe aus der Natur**

Stimmungsschwankungen, heftige Schmerzen, starke Blutungen – dagegen gibt es sanfte und nachhaltige Hilfe aus der Natur, ebenso wie bei Zysten oder Myomen. Wie wir Körper, Seele und Hormone wieder natürlich ins Gleichgewicht bringen! Referentin: Catherine Weitzdörfer, HP, klass. Homöopathie **Termin: Mo. 13.11.17, 20.00 h, bitte bis Fr. 10.11. anmelden** Gebühr: 6,- €/4,- €

**Wohlfühltag – ein Tag nur für dich!**

Mit allen Sinnen eintauchen in die Wohligkeit von Düften, beruhigenden Klängen, Bewegung, achtsamer, wertschätzender Berührung. Vier Stunden, in denen es um dich geht: Fühlen, Loslassen, Abtauchen in die Langsamkeit – und dann: gestärkt auftauchen. Kursleiterin: Ruth Wahl, Theater mit Haut u. Haaren, KlinikClown **Termin: So. 19.11.17, 14.00-18.00 h** Gebühr: 40,- €

**VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre**

Selbsthilfe mit Naturheilkunde und die Möglichkeiten der Homöopathie – so kommen wir ohne Hormongaben durch diese anspruchsvolle Zeit. Referentin: Catherine Weitzdörfer, HP, klass. Homöopathie **Termin: Mo. 20.11.17, 20.00 h, bitte bis Fr. 17.11. anmelden** Gebühr: 6,- €/4,- €

**Neu Meditation am Freitagabend: Stille**

Gehen, sitzen, liegen – heute mal ganz klassisch und alles andere als langweilig. Wahrnehmen, was gerade an Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen da ist. Kursleiterin: Madeleine Irmscher, Meditationslehrerin **Termin: Fr. 24.11.17, 18.00-19.30 h** Gebühr: 15,- €

**Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen**

Eine Alternative zur Operation: Gezielte Fußgymnastik und Massage können zu Linderung, im besten Falle sogar zu Heilung führen. Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach **Termin: Sa. 25.11.17, 9.00-13.00 h** Gebühr: 40,- €

**VGA Mythos Übergewicht**

Dicksein signalisiert kein individuelles Versagen. Es ist vielmehr ein Zeichen für Dauerstress – nach Dr. A. Peters. Ein entspannter Umgang mit dem Thema Gewichtsregulation verspricht Erfolg. Referentin: Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherap. **Termin: Mo. 27.11.17, 20.00 h, bitte bis Fr. 24.11. anmelden** Gebühr: 6,- €/4,- €

**Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre**

Weitere Informationen siehe 27. September **Termin: Mi. 17.11.17, 8x ab 06.12.17**

**Neu Meditation am Freitagabend: Hand auf's Herz**

Eine kleine Geste für dich, für mich, für alle. Ein Abend, um sich selbst und anderen mit Mitgefühl zu begegnen. Kursleiterin: Madeleine Irmscher, Meditationslehrerin **Termin: Fr. 08.12.17, 18.00-19.30 h** Gebühr: 15,- €

**Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Weitere Informationen siehe 13. September **Termin: Mi. 8.30-10.00 h, 10x ab 10.01.18** Gebühr: 110,- € (Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)

**Limani – Bewegungsprogramm für übergewichtige Frauen**

Weitere Informationen siehe 21. September **Termin: Do. 10.00-11.30 h, 12x ab 11.01.18**

**Frauen-Qigong: Nü Zi Qi Gong und Nei Yang Gong**

Diese spezielle Übungsreihe mit Selbstmassage harmonisiert und belebt Brust-, Bauch- und Beckenorgane, stabilisiert und bewegt die Wirbelsäule und hat positiven Einfluss auf das hormonelle System und die Psyche. Kursleiterin: Sonja Schmid, Heilpraktikerin, ausgebildet in TCM **Termin: Do. 17.00-18.30 h, 8x ab 11.01.18** Gebühr: 88,- €

**Stressfrei durch sanftes Yoga**

Weitere Informationen siehe 15. September **Termin: Fr. 9.30-11.00 h, 10x ab 12.01.18**

**XL-Yoga am Abend**

Weitere Informationen siehe 29. September **Termin: Fr. 16.30-18.00 h, 10x ab 12.01.18**

**waagnis Mein Kind hat eine Essstörung**

Kursbeschreibung siehe [www.waagnis.de](http://www.waagnis.de) oder waagnis-Flyer **Termin: Fr. 19.01., 18.00-20.00 h und Sa. 20.01.18, 10.00-15.30 h**

**Loslassen, was das Leben schwer macht**

Durch heilsame Übungen wie Meditation, Kontakt mit deinem inneren Kind, Selbstwahrnehmungs-, Atem- und Klopftechniken und „Sich-von-der-Seele-schreiben“ kannst du Seelenballast loslassen. Kursleiterin: Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K@-Coach **Termin: Sa. 20.01.18, 14.00-17.00 h** Gebühr: 30,- €

**VGA Vegan – aber mit Köpfchen**

Vollwertig umgesetzt ist diese Ernährungsform lecker und gesund! Sie beugt Zivilisationskrankheiten vor und versorgt Sie mit allen wichtigen Nährstoffen. Referentin: Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotrophol., Gestalttherap. **Termin: Mo. 22.01.18, 20.00 h, bitte bis Fr. 19.01. anmelden** Gebühr: 6,- €/4,- €

**Trainingsgruppe Füße**

Weitere Informationen siehe 9. November **Termin: Mi. 17.00-18.00 h, 5x ab 24.01.18**

**Neu Schwanenhals und Schildkrötenbuckel**

Haben Sie einen verspannten Nacken? Sind Sie beim letzten Profilfoto über Ihren beginnenden Rundrücken erschrocken? Dann holen Sie sich selbst wieder aus Ihrer Fehlhaltung heraus! Genießen Sie die positiven Auswirkungen auf den ganzen Organismus. Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach **Termin: Mi. 24.01.18, 18.00-20.30 h** Gebühr: 25,- €

**Klangmassage zum Kennenlernen**

In Partnerarbeit stellen Sie nach Anleitung tibetische Klangschalen auf den bekleideten Körper und erleben deren tief berührende, Vertrauen stärkende und harmonisierende Wirkung. Kursleiterin: Martina Röhn, Klangmassage nach Peter Hess **Termin: Fr. 26.01.18, 17.00-19.00 h** Gebühr: 20,- €

**Stimme entfalten**

Durch die Entdeckung des eigenen Atemtyps (Ein- oder Ausatmer), mit Hilfe von Massagen sowie Übungen für Atemführung und Körperhaltung kann die Stimme wieder frei und natürlich fließen. Dabei unterstützt uns eine Atmosphäre fernab jeglicher Bewertung. Kursleiterin: Beate Echlter, Atem- und Stimmpädagogin, Sängerin **Termin: Sa. 27.01.18, 10.00-19.00 h** Gebühr: 75,- €

**Selbstverteidigung für Frauen**

Der Kurs vermittelt verbale und körperliche Techniken der Abwehr, damit Frauen ihre Kraft besser spüren, handlungsfähiger werden und die eigenen Ängste aktiv angehen können. – Ohne sportliche Voraussetzungen. Kursleiterin: Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehr. **Termin: Sa. 27.01.18, 10.00-16.00 h** Gebühr: 53,- €

**Fortbildung**

**Homöopathie bei gynäkologischen Problemen**

Das Seminar widmet sich der homöopathischen Behandlung von gynäkologischen Symptomen wie vaginale Trockenheit, Libidoverlust, wiederkehrenden Harnwegsinfekten, Menstruationsbeschwerden oder Wechseljahresbeschwerden. Sie erfahren die Grundlagen der Homöopathie sowie Komplexmittelhomöopathie und wie bewährte Indikationen und Maßnahmen idealerweise aussehen Gerne werden die persönlichen Wünsche der Teilnehmerinnen mit einbezogen. Für GynäkologInnen, HeilpraktikerInnen und andere Interessierte. Referentin: Beatrix Szabo, HP, Klassische Homöopathie **Termin: Fr. 02.02., 18.00-21.00 h, und Sa. 03.02.18, 10.00-17.00 h** Gebühr: 160,- €

**Gesunde Hüften – eine Gebrauchsanweisung**

Leichte Übungen zur Lockerung, Wahrnehmung und Koordination des Beckens und der Hüftgelenke. Ungünstige Bewegungsmuster werden entlarvt und verbessert, um Entzündungen und Arthrose zu vermeiden. Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach **Termin: Mi. 07.02.18, 18.00-20.30 h** Gebühr: 25,- €

**Neu Immer ein nettes Mädchen? – Wohin mit meiner Wut**

Therapeutisches Seminar. – Sie finden Zugang zu Ihrer Wut und finden Möglichkeiten, innere Hemmungen wie Verbote zu überwinden. Sie üben, Ärger anders auszudrücken und konstruktiv zu streiten sowie sich abzugrenzen. Und Sie erfahren, wie Sie dabei mehr Lebenskraft und Freude entwickeln! Kursleiterin: Angela Leierseder, Familientherapeutin **Termin: Fr. 23.02., 19.00-21.30 h und Sa. 24.02.18, 9.30-12.30 h, 14.00-17.00 h** Gebühr: 95,- €

**Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...**

Legen Sie die Gesundheit Ihrer Brüste in erfahrene Hände – Ihre eigenen. Wohlfühl und Sicherheit durch achtsame Selbstuntersuchung. Kursleiterin: Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau **Termin: Fr. 24.02.18, 18.00-20.00 h** Gebühr: 20,- €



**Kurse Beratungen Vorträge Selbsthilfegruppen**

**Programm**



**September 2017 bis Februar 2018**

## Beratungsthemen

- **Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen**
- **Psychotherapieberatung** (Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Therapiemöglichkeiten)
- **Sexualität**
- **Verhüten ohne Hormone**
- **Menstruation**
- **HPV-Impfung**
- **Wechseljahre**
- **Gynäkologische Probleme**
- **Blaseninfektionen**
- **Orthopädische Operationen & Plastische Chirurgie** (Unterstützung im Entscheidungsprozess)

Termine: nach telefonischer Vereinbarung  
Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen (Ausnahmen möglich)

## Verschiedene Angebote

- **Einzelanpassung Diaphragma**
- **FrauenärztInnen-Infos**
- **Gesundheitsbibliothek**
- **Verkauf** von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre, ...), Schutz-Trillerpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- **Geschenk-Gutscheine**
- **Raumvermietung**

## Die Bildungs- und Beratungseinrichtung von Frauen für Frauen

Das FrauenGesundheitsZentrum (FGZ) ist eine Bildungs- und Beratungseinrichtung für Frauen und Mädchen – entstanden 1984 aus der Selbsthilfebewegung – und ein gemeinnütziger Verein.

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

## Kurse & Vorträge



### Akrobatisches Yoga für Mädchen (13-16 Jahre)

Yoga ist dir zu langweilig? AcroYoga bringt akrobatische Elemente in die Yogapraxis, die man spielerisch in Partner- und Gruppenübungen ausführt. Angefangen mit der Flieger-Figur erfährst du, was es bedeutet, Vertrauen in dich und die anderen zu haben – über eine einerseits feurige und andererseits beruhigende Praxis.  
Kursleiterin: Katharina Speiser, Soz.-Päd., Acro-Yoga-Lehrerin  
**Termin: Di. 18.00-19.30 h, 10x ab 12.09.17**  
Gebühr: 70,- €

### Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Iyengar-Yoga hat als Schwerpunkt die korrekte Ausrichtung des Körpers. Das Üben der Yogahaltungen verfeinert das Körperbewusstsein und öffnet den Weg zu emotionalem Gleichgewicht und spiritueller Entfaltung.  
Kursleiterin: Patricia Bermúdez de Baiert, zertif. Iyengar®-Yogalehr.  
**Termin: Mi. 8.30-10.00 h, 14x ab 13.09.17**  
Gebühr: 154,- € (Schnupperstunde 12,- €, Einzeltermin 14,- €)

### Stressfrei durch sanftes Yoga

Lassen Sie den Stress der Woche hinter sich! Mit leichten Übungen entspannt ins Wochenende.  
Kursleiterin: Manuela Mayer, Yoga-Marma-Lehrerin  
**Termin: Fr. 9.30-11.00 h, 12x ab 15.09.17**  
Gebühr: 132,- €



### Sexuelle Erfüllung kann ich lernen! (17-25 Jahre)

Positives Gefühl beim Sex kannst du üben – wie alles andere auch! Du bekommst Anregungen für die Praxis, wie du lernst, (wieder) Freude am Sex zu haben. Im Kurs ist Zeit, Probleme anzusprechen und endlich mal Fragen beantwortet zu bekommen.  
Kursleiterin: Birgit Kübler, Sexualberaterin, HP für Psychotherapie  
**Termin: Sa. 16.09.17, 15.00-18.00 h**  
Gebühr: 30,- €



### www.ungs-gehts-ums-ganze.de

Wir machen mit! Kampagne für mehr Selbstbestimmung von Mädchen und jungen Frauen



### Vortrags- und Gesprächsabend

Bitte bis Freitag vorher anmelden



### Beratungsstelle zu Essstörungen

www.waagnis.de

## September

### Limani – Bewegungsprogramm für übergewichtige Frauen

Einfache Schrittkombinationen zu peppiger Musik bringen Kreislauf und Laune in Schwung. Mit Kräftigungs-, Dehnungs-, Entspannungsübungen.  
Kursleiterin: Ruth Pawelke, Sportlehrerin, HP für Psychotherapie  
**Termin: Do. 10.00-11.30 h, 12x ab 21.09.17**  
Gebühr: 132,- € (Krankenkassenzuschuss möglich)

### Neu Aktiv gegen Fersensporn und Co.!

Schmerzen? Werden Sie aktiv gegen Fersensporn, Spreiz-, Knick- und Senkfüße mit Massieren, Mobilisieren, Kräftigen. In der Gangschule lernen Sie Bewegungsfehler vermeiden und neues, anatomisch „richtiges“ Abrollen.  
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach  
**Termin: Sa. 23.09.17, 9.30-12.30 h**  
Gebühr: 30,- €



### Schauspielen! (14-18 Jahre)

Mit viel Spaß bekommst du hier Einblicke in die Arbeit einer Schauspielers. Dein Ausdruck, Emotionen, Stimme und Improvisation spielen eine Rolle! Wir entwickeln Szenen, die am Ende des Workshops „auf der Bühne“ stehen!  
Kursleiterin: Ruth Wahl, Theater mit Haut und Haaren, KlinikClownin  
**Termin: Sa. 23.09.17, 10.00-17.00 h**  
Gebühr: 50,- €

### Mein Beckenboden

Ein starker und elastischer Beckenboden kann einer Gebärmutter-senkung und Inkontinenzproblemen vorbeugen und die sexuelle Empfindungsfähigkeit steigern. Mit Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen.  
Kursleiterin: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau  
**Termin: So. 24.09.17, 10.00-13.00 h**  
Gebühr: 30,- €

### Durch Yoga in Bewegung kommen

Für Einsteigerinnen und Geübte. – Fördernde Asanas gewinnen durch energetisierende Ausrichtungsprinzipien eine ungeahnte Leichtigkeit. Unsere Möglichkeiten erweitern sich – auch auf gedanklicher und spiritueller Ebene. Auf zu neuen Ufern!  
Kursleiterin: Christine Pretzl, Hatha-Yogalehrerin (Anusara-Yoga)  
**Termin: Mo. 20.00-21.30 h, 8x ab 25.09.17**  
Gebühr: 88,- €

Weitere Infos unter [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

## September

### Yoga auf der Grundlage von Ayurveda und Marmalehre

Im Vordergrund meines Unterrichtens steht der aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Bewusste Wahrnehmung und Feinsteuerung an speziellen Vitalpunkten (Marmas) helfen uns, die besondere, auf allen Ebenen wohlthuende Wirkung der Asanas (Haltungen) zu erleben.  
Kursleiterin: Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)  
**Termin: Mi. 17.45-19.15 h, 8x ab 27.09.17**  
Gebühr: je 88,- € (Krankenkassenzuschuss möglich)

### Neu Sanftes Pilates ab 55

Sanftes Pilates kräftigt den Körper und schenkt mehr Beweglichkeit. Ruhige achtsame Übungen geben Halt, trainieren den Beckenboden und lassen viele Beschwerden verschwinden. – Für jedes Alter und auch für Frauen mit Einschränkungen geeignet.  
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach  
**Termin: Do. 16.00-17.00 h, 5x ab 28.09.17**  
Gebühr: 40,- €

### Bewegte Faszien

Das Fitnessprogramm der besonderen Art: Neben Konditions- und Muskeltraining geht es gezielt um die Faszien, Bindegewebsstrukturen, die ein ganzheitliches Netzwerk im Körper bilden. Spezielle Übungen straffen das Unterhautgewebe und sorgen für ein gutes Körpergefühl.  
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach  
**Termin: Do. 17.00-18.00 h, 10x ab 28.09.17**  
Gebühr: 80,- €

### Pilates

Bei diesem ganzheitlichen Körpertraining werden die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen und es wird an der Aufrichtung gearbeitet. Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung sind Teil des Trainings, welches eher ruhig und harmonisch abläuft.  
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach  
**Termin: Do. 18.00-19.00 h, 10x ab 28.09.17**  
Gebühr: 80,- €

### Sexuelle Erfüllung kann ich lernen!

Wir üben mit Hilfe von meditativer Körperachtsamkeit, unsere sexuelle Empfindsamkeit zu stärken, kräftigen unsere Beckenbodenmuskulatur und -beweglichkeit, erlernen eine kleine tantrische Übungsfolge für einen guten Kontakt zu unserem sexuellen Begehren und haben Zeit für Gespräche über Wünsche, Anliegen und Probleme.  
Kursleiterin: Birgit Kübler, Sexualberaterin, HP für Psychotherapie  
**Termin: Do. 19.30-21.30 h, 6x ab 28.09.17**  
Gebühr: 90,- €

Weitere Infos unter [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

## September/Oktober

### XL-Yoga am Abend

Wenn du ein paar Kilo mehr hast und dich für Yoga interessierst, bist du richtig in diesem Kurs. Yoga kann dir ein neues Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und tiefe Entspannung schenken.  
Kursleiterin: Alexandra Strell, Hatha-Yoga-Lehrerin  
**Termin: Fr. 16.30-18.00 h, 10x ab 29.09.17**  
Gebühr: 110,- €

### Filmabend „Embrace – du bist schön“

Der Dokumentationsfilm zeigt wie sich verschiedene Frauen von dem ungesunden Streben nach dem „perfekten“ Körper befreit haben.  
Moderation: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau  
**Termin: Fr. 29.09.17, 19.00 h, bitte bis Di. 26.09. anmelden**  
Gebühr: auf Spendenbasis



### Selbstverteidigung (19-25 Jahre)

Ihr lernt verbale und körperliche Techniken der Abwehr, damit ihr eure Kraft besser spüren könnt, handlungsfähiger werdet und die eigenen Ängste aktiv angehen könnt.  
Kursleiterin: Eva Freymadl, Dipl.-Pädagogin, Selbstbehauptungslehr.  
**Termin: Sa. 30.09.17, 10.00-16.00 h**  
Gebühr: 40,- €

### VGA Sanfte Therapien für Schilddrüsenerkrankungen

Ursachen von Schilddrüsenstörungen sowie naturheilkundliche Möglichkeiten, die Schilddrüse sanft und effektiv wieder in die Eigenregulation zu bringen.  
Referentin: Marion Krause, Heilpraktikerin  
**Termin: Mo. 09.10.17, 20.00 h, bitte bis Fr. 06.10. anmelden**  
Gebühr: 6,- €/4,- €

### Neu Beckenboden-Gesundheitstraining nach BeBo

Für neue Energie und eine kräftige Körpermitte. – Entdecken und pflegen Sie die Muskulatur in Ihrer Körpermitte. Lernen Sie Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, bevor sich erste Schwächen zeigen.  
Kursleiterin: Barbara Klobouk, Mind-Body-Coach, Tanzpäd. ITA  
**Termin: Di. 16.30-17.30 h, 6x ab 10.10.17**  
Gebühr: 48,- €

Weitere Infos unter [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

## Oktober

### Neu Meditation am Freitagabend: Tanz in den Herbst

Wieso nicht auch mal tänzerisch? Mit der Musik im Jetzt: zu sich kommen, sich spüren, wahrnehmen, entspannen und im Augenblick sein.  
Kursleiterin: Madeleine Irmischer, Meditationsteherin  
**Termin: Fr. 13.10.17, 18.00-20.00 h**  
Gebühr: 20,- €



### Afrikanischer Tanz: Spür deine Power! (12-16 Jahre)

Wir tanzen mit voller Kraft zu afrikanischer Trommelmusik. Die Stampf- und Schüttelbewegungen befreien uns von Stress und wir haben einfach Spaß!  
Kursleiterin: Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau  
**Termin: Sa. 14.10.17, 15.00-17.00 h**  
Gebühr: 10,- €

### Neu Stopping Movement – Schnupperkurs

Ziel ist es, unsere Bewegungsfreiheit und die reichhaltigen Möglichkeiten von Bewegungen zurückzugewinnen. Während wir uns nach bestimmten Vorgaben zur Musik bewegen, entsteht ein freies und kraftvolles Bewegungserlebnis.  
Kursleiterin: Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg-Meth.  
**Termin: So. 15.10.17, 11.00-13.00 h**  
Gebühr: 20,- €

### Starke Knie

Erkennen Sie Bewegungsfehler und erlernen Sie das kniegerechte Gehen, Treppensteigen und knieschonende Alltagsbewegungen. Dadurch werden auch Hüften und Füße entlastet und beweglicher.  
Kursleiterin: Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach  
**Termin: Sa. 21.10.17, 9.30-12.30 h**  
Gebühr: 30,- €



### Schauspielen! (19-25 Jahre)

Weitere Informationen siehe 23. September  
**Termin: Sa. 21.10.17, 10.00-17.00 h**

### Mehr Stille im Kopf

Sie arbeiten viel und denken immer über etwas nach? Lernen Sie entspannt zu sein und Ruhe und Stille zuzulassen, indem Sie gewohnte Denkmuster durchbrechen. Wir arbeiten mit Verstärken und Stoppen von Wiederholungs-Gedanken, mit Körperwahrnehmung und Stilleübungen.  
Kursleiterin: Laura Vonnegut, Dipl.-Päd., Praktikerin der Grinberg-Meth.  
**Termin: So. 13.00-18.00 h, 2x 22.10. und 26.11.17**  
Gebühr: 90,- €

Weitere Infos unter [www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)



## FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grasgasse 10/Rückgebäude  
93047 Regensburg

Telefon 0941/8 16 44  
Fax 0941/89 34 73  
E-Mail: [fgz-regensburg@gmx.de](mailto:fgz-regensburg@gmx.de)  
[www.fgz-regensburg.de](http://www.fgz-regensburg.de)

**Bankverbindung:**  
IBAN: DE35 7505 0000 0000 2104 43  
BIC: BYLADEM1RBG

### Öffnungszeiten:

Mo	8.30-11.00 h, 18.00-20.00 h
Mi	8.30-11.00 h
Do	15.30-17.30 h
Fr	8.30-11.00 h

**Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn. Freie Plätze können auch nach Anmeldeschluss noch vergeben werden.**

### Kursanmeldung

Anmeldungen sind möglich telefonisch, per E-Mail, über die Homepage, persönlich oder schriftlich (bitte immer Telefonnummer, Adresse und IBAN-Nummer mit angeben).

### Anmeldebedingungen

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr in voller Höhe. Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden jedoch vorher informiert, wenn der Kurs belegt ist oder nicht stattfinden kann.

### Abmeldung:

Bei der Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich 5,- € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung erstatten wir nur, wenn eine Ersatzteilnehmerin für Sie teilnimmt.

### Gebührenermäßigung:

Ermäßigungen sind für Frauen mit niedrigem Einkommen möglich. Fragen Sie bei der Anmeldung nach. Fördermitglieder erhalten 25% Ermäßigung.

