

Frauenfitness im Freien

Treffpunkt: Schopperplatz links zum Inselepark, Wiese am Yachthafen
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Mi. 28. April-28. Juli (12 x), 17:15-18:15 144,- €*

MAI

Was passiert in meinem Körper? Für 9-12 Jährige

Stefanie Aumer, Dipl.-Sozialpäd. (FH), Sexualpädagogin

Sa. 1. Mai, 10:00-14:00 10,- €

NEU „Glücklich steht mir“ – mentales Erfolgsprogramm für Frauen (Teil 1)

Glücklich sein kann man lernen – Anregungen und Übungen für den Alltag.

Carola Hanusch, Systemische Beraterin, Johanna Thalhammer, Ärztin

So. 2. Mai-6. Juni (14-tägig, 3 x), 18:00-21:00 120,- €*
(Bei gleichzeitiger Buchung von Teil 1 und 2 Gesamtgebühr: 210,- €)

NEU Krebserkrankung: Mit Yoga wieder Vertrauen zum eigenen Körper entwickeln

Für Frauen nach oder während einer Krebserkrankung

Birgitt Lehmknecht, Dipl.-Psychologin, Psychoonkologin, Luna-Yoga-Lehrerin

Mo. 3. Mai-19. Juli (10 x), 16:30-18:00 160,- €*
(Krankenkassenzuschuss möglich)

Trainingsgruppe Beckenboden – Einsteigerinnen

Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®

Di. 4. Mai-29. Juni (7 x), 19:15-20:30 98,- €*

Die sanfte Energie im Qigong erleben

Gisela Zappe-Fischer, Qigong-Lehrerin

Do. 6. Mai-15. Juli (8 x), 20:00-21:00 96,- €*

Hallux valgus – Großzehe auf Abwegen

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Sa. 15. Mai, 9:00-13:00 60,- €*

VGA Verhüten ohne Hormone – wie geht das?

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Mo. 17. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 14. Mai anmelden 8,-/4,- €

Die Kursbeschreibungen sowie Infos zu unseren Dozentinnen findet ihr auf unserer Website www.fgz-regensburg.de

Yoga für Mädchen und Teenager ab 13 Jahren

Lisa Bredl, Sozialpädagogin, Yogalehrerin (BYS Yoga Institute)

Mo-Mi. 31. Mai-2. Juni (3 x), 11:00-12:30 48,- €*

JUNI

Mühe los bewegen mit der Feldenkrais-Methode

Barbara Beckenkamp, Feldenkrais-Pädagogin

Di. 8. Juni-6. Juli (5 x), 18:30-19:30 60,- €*

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Mi. 9. Juni-28. Juli (8 x), 8:30-10:00 128,- €*
Mi. 9. Juni-28. Juli (8 x), 10:15-11:45 128,- €*
(Schnupperstunde 16,- €, Einzeltermin 18,- €)

Nordic Walking & der Beckenboden am Vormittag

Für Frauen jeden Alters und auch für die Rückbildung geeignet mit Baby im Kinderwagen (bitte eigene Stöcke mitbringen)

Treffpunkt: Westbad Eingang

Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®

Do. 10. Juni-8. Juli (5 x), 9:00-10:30 80,- €*

Vinyasa & Hatha Yoga für Energie und Entspannung

Lisa Bredl, Yogalehrerin (BYS Yoga Institute, Vinyasa u. Hatha Yoga)

Do. 10. Juni-8. Juli (5 x), 9:30-11:00 80,- €*

Brustgesundheit: Mich gut fühlen ...

Brustselbstuntersuchungskurs

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Fr. 11. Juni, 17:00-19:00 30,- €*

Die 13 inneren weisen Frauen (A. Aliti) – Quellen für weibliches Selbstbewusstsein

Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie, system. Therapeutin

Sa. 12. Juni, 10:00-18:00 105,- €*

Zeit zu fühlen

Selbstliebe, Grenzen spüren, Gefühle wahrnehmen, Sehnsucht

Sabine Hannes, Psychologische Beraterin

So. 13. Juni-25. Juli (14-tägig, 4 x), 18:00-19:30 64,- €*

Ich bin adipös

Ernährungsgrundsätze und Spürübungen

Gudrun Fickler-Woch, Dipl.-Ökotoxikologin, Gestalttherapeutin

Fr. 18. Juni-2. Juli (3 x), 16:30-18:00 48,- €*

Befreie deine Schultern

Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach

Sa. 19. Juni, 9:30-12:30 45,- €*

Loslassen, was das Leben schwer macht

Konstanze Schuierer, Heilpraktikerin, Psych-K®-Coach

Sa. 19. Juni, 14:00-17:00 45,- €*

Jahreskreisfest und Frauenkraft – Sommersonnenwende

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin

So. 20. Juni, 17:00-20:00 30,- €*

NEU „Glücklich steht mir“ – Mentales Erfolgsprogramm für Frauen (Teil 2)

Glücklich sein kann man lernen – Anregungen und Übungen für den Alltag.

Carola Hanusch, Systemische Beraterin, Johanna Thalhammer, Ärztin

So. 20. Juni-18. Juli (14-tägig, 3 x), 18:00-21:00 120,- €*
(Bei gleichzeitiger Buchung von Teil 1 und 2 Gesamtgebühr: 210,- €)

Luna Yoga – lustvoll und sinnlich

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Sa. 26. Juni, 17:00-20:00 45,- €*

Körper haben – Körper sein

Normen hinterfragen und Wahrnehmung üben

Angelika Sauerer, Motologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

So. 27. Juni, 14:30-17:30 45,- €*

VGA Know your flow

Wissen über den weiblichen Zyklus für einen achtsamen Umgang mit den inneren Mondphasen

Paula Thoma, FGZ-Teamfrau

Mo. 28. Juni, 20:00, bitte bis Fr. 25. Juni anmelden 8,-/4,- €

Die Kursbeschreibungen sowie Infos zu unseren Dozentinnen findet ihr auf unserer Website www.fgz-regensburg.de

JULI

VGA Körperliche Folgen von Magersucht

Kooperationsveranstaltung mit der Beratungsstelle waagnis

Dr. Eva Dietmaier, Internistin

Mo., 5. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 2. Juli anmelden 8,-/4,- €

Lust auf Lust? Frauen für Frauen

Nirmala Sabine Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualität

Mi. 6. Juli, 19:00-22:00 45,- €*

Selbstbewusst in Beruf und Alltag dank Theater Techniken!

Keine Vorkenntnisse nötig!

Eva-Marianne Schulz, staatl. geprüfte Schauspielerin und Sprecherin

Sa. 17. Juli, 10:00-16:30 95,- €*

AUGUST

Es gibt wieder ein erholsames

Ferienprogramm für Sie.

Siehe Homepage und

Ferienprogramm-Flyer.



LEGENDE

VGA

Vortrags- und Gesprächsabend



Mädchen-Kurse



Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der **Beratungsstelle zu Essstörungen** statt und ist auch für Männer offen.

Alle weiteren Angebote der Beratungsstelle finden Sie direkt auf der Website: www.waagnis.de

*Ermäßigung bei finanziellem Engpass nach Selbsteinschätzung bis zu 50 Prozent möglich

Werden Sie Förderfrau! Als Fördermitglied unterstützen Sie eine regionale und unabhängige Fraueneinrichtung. Der Jahresbeitrag beträgt 60,- Euro, Sie erhalten das Programm per Post zugeschickt und genießen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse.



Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen

Programm



März – Juli 2021

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bildungs- und Beratungseinrichtung



Kathrin Müller, Yamuna Ronja Rott, Paula Thoma, Teresa Kutzner (o., v. l.)
Johanna Schauder, Maxi Piontek, Jana Bartl, Johanna Schnell (unten, v. l.)

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.

Claudia Burmeister (63 J.)
Dipl.-Sozialpädagogin, Vorstandsfrau, Mitbegründerin des FGZ, hauptberuflich in der Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

Henriette Zackel (38 J.)
Dipl.-Sozialpädagogin, Vorstandsfrau, hauptberuflich: Stadtbau Regensburg

Jana Bartl (21 J.)
Pädagogin B.A., Masterstudium Soziale Arbeit

Katrin Dehner (43 J.)
Dipl.-Sozialarbeiterin, hauptberuflich: Hospiz-Verein Regensburg

Andrea Kiendl (36 J.)
Fachkrankenschwester Intensivpflege, Studentin der Sozialen Arbeit

Teresa Kutzner (32 J.)
Erziehungswissenschaftlerin B.A., Elternzeit

Kathrin Müller (48 J.)
Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, hauptberuflich in der Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

Sarah Nerb (38 J.)
Politologin M.A., Redakteurin, hauptberuflich: Öffentlichkeitsarbeit Malteser Regensburg

Maxi Piontek (23 J.)
Pädagogin B.A., Masterstudium Pädagogik

Yamuna Ronja Rott (27 J.)
Sozialpsychologin (M.A. M.Sc.)

Johanna Schauder (24 J.)
Studentin der Politikwissenschaft, Studentin der Sozialen Arbeit

Johanna Schnell (55 J.)
Dipl.-Geografin, freiberufliche Lektorin, Gesundheitsberaterin, hauptberuflich im Frauengesundheitszentrum

Paula Thoma (21 J.)
Studentin der Sozialen Arbeit

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.

Alle Teamfrauen engagieren sich ehrenamtlich im FGZ durch organisatorische und inhaltliche Mitarbeit. Gemeinsam wird zweimal jährlich dieses Programm gestaltet.

Beratungen:

- Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen
- Psychotherapieberatung (Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Therapiemöglichkeiten)
- Sexualität
- Verhüten ohne Hormone
- Unerfüllter Kinderwunsch
- 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 (Ermäßigung n. Absprache)

Weitere Angebote:

- Einzelanpassung Diaphragma (90,- € zzgl. Diaphragma)
- Menstruationstassen zur Ansicht und zum Verleih
- FrauenärztInnen-Infos
- Gesundheitsbibliothek
- Verkauf von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- Informationsmaterial zu Mammografiescreening, Gebärmutterentfernung, Verhütung u. a.
- Geschenk-Gutscheine
- Räume mieten

MÄRZ

Unsere Veranstaltungen im März und April finden je nach Corona-Lage als Präsenz-Veranstaltung oder online statt.

Mühe los bewegen mit der Feldenkrais-Methode

Barbara Beckenkamp, Feldenkrais-Pädagogin
Di. 2.-30. März (5 x), 18:30-19:30 60,- €*

Online-Trainingsgruppe Beckenboden – Fortgeschrittene

Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®
Di. 2. März-30. März (5 x), 19:00-20:00 60,- €*

Iyengar-Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin
Mi. 3. März-19. Mai (10 x), 8:30-10:00 160,- €*
Mi. 3. März-19. Mai (10 x), 10:15-11:45 160,- €*
(Schnupperstunde 16,- €, Einzeltermin 18,- €)

Online-Kurs: Resilienztraining bei Hochsensibilität

Cornelia Riemer, Resilienztrainerin
Mi. 3. März-19. Mai (10 x), 18:30-20:00 160,- €*

Online-Frauengruppe: Sexualität und Weiblichkeit

Nirmala Sabine Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualität
Mi. 3.-24. März (4 x), 19:30-21:30 60,- €*

VGA SOLWODI – Solidarität mit Frauen in Not

Über die Arbeit von Solwodi – ein Abend zum Mut machen in Form von gegenseitiger Solidarität und Unterstützung
Eva Danner, Sozialpädagogin (B.A.)
Di. 9. März, 19:00-21:00 auf Spendenbasis

Achtsamkeit schnuppern

Hildegard Stuff, MBSR-Lehrerin
Do. 18. März, 18:00-20:00 30,- €*

VGA Die Plage mit den Tagen – Hilfe aus der Natur

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie
Mo. 22. März, 20:00, bitte bis Fr. 19. Juni anmelden 8,-/4,- €

Die Kursbeschreibungen sowie Infos zu unseren Dozentinnen findet ihr auf unserer Website www.fgz-regensburg.de

Die Kunst des Zuhörens

Hildegard Stuff, Lehrbeauftragte für Kommunikationspsychologie
Do. 25. März, 18:30-20:30 30,- €*

APRIL

Nordic Walking & der Beckenboden am Vormittag

Treffpunkt: Westbad Eingang (bitte eigene Stöcke mitbringen)
Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®
Do. 15. April-6. Mai (4 x), 9:30-11:00 64,- €*

Vinyasa & Hatha Yoga für Energie und Entspannung

Lisa Bredl, Yogalehrerin (BYS Yoga Institute, Vinyasa u. Hatha Yoga)
Do. 15. April-20. Mai (5 x), 9:30-11:00 80,- €*

NEU Beckenboden Basics

Barbara Klobouk, zertif. BB-Kursleiterin nach BeBo®
Sa. 17. April, 11:00-14:00 45,- €*

VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, klassische Homöopathie
Mo. 19. April, 20:00, bitte bis Fr. 16. April anmelden 8,-/4,- €

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)
Mi. 21. April-21. Juli (12 x), 17:45-19:15 192,- €*
Mi. 21. April-21. Juli (12 x), 19:30-21:00 192,- €*
(Krankenkassenzuschuss möglich)

Geburt und Sterben – zwei Seiten des Lebensrads

Sterben als Analogie zur Geburt begreifen
Andrea Pilchowski, Heilpraktikerin und Sterbeamme
So. 25. April, 10:00-17:00 90,- €*

NEU Mondfrauen – meine weibliche Kraft leben

Frauenkreis in der Natur – einen Mondzyklus lang
Stefanie Mörtlbauer, Sozial- und Wildnispädagogin
Mi. 28. April + 5.-26. Mai + 30. Juni (6 x), 19:00-21:00 144,- €*

Frauenfitness 50+ im Freien

Treffpunkt: Schopperplatz links zum Inselepark, Wiese am Yachthafen
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpädagogin, Body-Coach
Mi. 28. April-28. Juli (12 x), 16:00-17:00 144,- €*



FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grasgasse 10 / Rückgebäude – 93047 Regensburg

Telefon 0941 8 16 44
Fax 0941 89 34 73
Mail fgz-regensburg@gmx.de
Web www.fgz-regensburg.de

Bankverbindung:

IBAN DE35 7505 0000 0000 2104 43
BIC BYLADEM1RBG

Öffnungszeiten:

Mo 18:00-20:00
Mi 13:00-15:00
Fr 09:00-12:00



Anmeldebedingungen

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr in voller Höhe. Bei der Abmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich 5,- € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung können wir nur erstatten, wenn eine Ersatzteilnehmerin für Sie teilnimmt.

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

Ermäßigung

Ermäßigungen ist für Schülerinnen, Auszubildende, Studentinnen oder für Frauen mit finanziellem Engpass nach Selbsteinschätzung bis zu 50 Prozent möglich. Bitte sprechen Sie uns bei der Anmeldung an.

Besuchen Sie uns auch auf:

fgz-regensburg.de



Facebook



Instagram

