

Eine Reise durch die Pubertät

Die aufregende Reise beginnt, aus Mädchen werden Frauen. Wir nehmen uns einen Tag lang Zeit, um all den Fragen und Gefühlen, die in dieser Zeit auftauchen, einen sicheren Raum zu geben.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

Sa., 12. April 10:00-17:00 **Verpflegung: 10,- €**

Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren

Franziska Iwanow, Systemische Beraterin

Di.-Mi., 22.-23. April (2 x) 09:30-12:30 **48,- €***

Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Mi.-Do., 23.-24. April (2 x) 13:30-16:30 **48,- €***

Sexualität nach der Menopause

Unsere Sexualität hört mit der Menopause noch lange nicht auf! Aber vieles verändert sich. Nicht nur unsere Vulva braucht besondere Pflege, wenn wir noch lange Freude an ihr haben wollen. Auch innere Prozesse haben Einfluss auf unsere Lust als Quelle der Lebensfreude.

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa., 26. April 10:00-16:00 **78,- €***

In acht Wochen zum Ziel: 30 Minuten am Stück laufen

Lauftreff für Frauen ab 40 Jahren. Stressfrei und in deinem Tempo, mit Spaß und Austausch.

Romana Kastler, zertifizierter Laufcoach und Lauftherapeutin

Mo., 28. April-23. Juni (8 x) 17:30 (je 60-90 Min.) **98,- €***

Treffpunkt: Westbad

Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Mi., 30. April-30. Juli (12 x) 8:30-10:00 **168,- €***

MAI

VGA Grundwissen: Rente für Frauen (online)

Agata Röhrsheim, Dipl.-Betriebswirtin, freiberufliche Rentenberaterin

Mo., 05. Mai 18:30, bitte bis Fr., 02. Mai anmelden **8,-/4,- €**



Aktuelle Infos zu unseren Kursen und zusätzliche Veranstaltungen gibt's auf Instagram!

VGA Dein Zyklus als Quelle weiblicher Kraft

Leben im Einklang mit dem inneren Zyklus kann unter anderem chronischen Stress, PMS und Menstruationsbeschwerden lindern und uns gleichzeitig mehr in unsere Kraft bringen.

Marina Fuhr, Sozialpäd. Schwerpunkt ganzheitliche Frauengesundheit

Fr., 09. Mai 18:30, bitte bis Mi., 07. Mai anmelden **8,-/4,- €**

Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa., 10. Mai 10:00-16:00 **78,- €***

Mutig sagen, was ich denke!

Raus aus der Schockstarre – wir üben gemeinsam und vertrauensvoll, für uns einzustehen und in schwierigen Situationen ins Handeln zu kommen.

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Sa., 10. Mai 10:00-16:30 **72,- €***

VGA Ernährung bei Endometriose

Erfahre, wie du mit der richtigen Ernährung deine Endometriose-Beschwerden natürlich lindern und deine Lebensqualität spürbar verbessern kannst.

Jennifer Kürzinger, zertifizierte Ernährungstherapeutin DGE (B.Sc.)

Mo., 12. Mai 20:00, bitte bis Fr., 09. Mai anmelden **8,-/4,- €**

Weibliche Lustlosigkeit: vom Gähnen zum Glühen!

An diesem Abend wirst du verschiedene Ursachen für Libidoverlust kennenlernen und hast die Gelegenheit, zu erforschen, was für dich persönlich gute Lösungen sein könnten.

Nirmala Held, Sexualberaterin und Traumatherapeutin

Mi., 14. Mai 19:00-21:30 **30,- €***

VGA Selbsthilfe bei Endometriose

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Fr., 16. Mai 16:30, bitte bis Mi., 14. Mai anmelden **8,-/4,- €**

Kreiere deine eigene Welt!

Mit freiem Schreiben und Übungen aus dem Schauspiel schaffen wir in diesem Kreativworkshop einen Raum, um gesellschaftliche Konventionen und Gedanken, die uns einengen, beiseitezuschieben und unserer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Anna Kiesewetter, Schauspielerin, & Freya-Maria Müller, Theaterpädag.

So., 25. Mai 14:00-18:30 **33,- €***

Yoga bei Zyklusbeschwerden (auch bei Endometriose)

Übungen, Atemtechniken und Meditation zur ganzheitlichen Entspannung & Kräftigung, um wichtige Muskelgruppen und Gewebeschichten zu unterstützen und die Beschwerde- und Schmerzintensität zu reduzieren.

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u. a. EndoYoga®, traumasensibel)

Di., 27. Mai-29. Juli (8 x) 17:30-19:00 **112,- €***

JUNI

Frauenfitness im Freien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Mi., 25. Juni-30. Juli (6 x) 17:15-18:15 **60,- €***

Treffpunkt: Schopperplatz, auf der Seite zum Yachthafen

JULI

Hallux Valgus – Großzehe auf Abwegen

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Sa., 05. Juli 09:30-12:30 **45,- €***

Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa., 05. Juli 10:00-16:00 **78,- €***

Eine Reise durch die Pubertät

Die aufregende Reise beginnt, aus Mädchen werden Frauen. Wir nehmen uns einen Tag lang Zeit, um all den Fragen und Gefühlen, die in dieser Zeit auftauchen, einen sicheren Raum zu geben.

Paula Thoma & Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

Do., 10.+17. Juli (2 x) 15:00-18:00 **Verpflegung: 5,- €**

Heilkräuter fürs weibliche Wohlbefinden

Bei dieser Kräuterwanderung machen wir uns auf die Suche nach Heilkräutern für Frauen und sprechen über Wirkung und Anwendung.

Ruth Schöner, Dipl.-Sozialpädagogin

Fr., 11. Juli 18:00-20:30 **10,- €**

Treffpunkt: Aufgang zum Prüfeninger Schloss

VGA Wechseljahre – Wechselzeit! Werde, die du bist!

Seelische Herausforderungen und Chancen einer sehr besonderen Lebensphase.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

Mo., 14. Juli 20:00, bitte bis Fr., 11. Juli anmelden **8,-/4,- €**

Jahreskreisfest: Frauenkreis zur Kräuterweihe/Lughnasadh

Altes Wissen über die magische Zeit des Frauendreißigers, Seelenreise zur kraftvoll-mythischen Figur der Schnitterin und Eintauchen in die heilsame, nährnde Welt der Schwesternkreise.

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin, Musikerin

So., 27. Juli 14:30-18:30 **48,- €***

SOMMERFERIEN

Meditatives Wandern

Wir streifen durch die Wälder und Wiesen, erkunden stille Pfade, machen Sinneswahrnehmungsübungen und Phantasiereisen, hören weise Worte und meditieren unter freiem Himmel.

Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

So., 03. August 10:00-16:00 **33,- €**

Treffpunkt: Wiesenfelden (Fahrgemeinschaften sind möglich)

Intensivwoche Yoga

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mo.-Fr., 18.-22. August 11:30-13:00 **70,- €***

LEGENDE

 **Frauen stärken.** (Themenschwerpunkt)

 **Mädchen-Kurse**

VGA Vortrags- und Gesprächsabend

Ermäßigungen:

*Kursgebühr ermäßigt für Frauen mit niedrigem Budget (z. B. Alleinerziehende, Studentinnen, Schülerinnen etc.) nach Selbsteinschätzung. Sprich uns gerne an!

Themenschwerpunkt: Frauen stärken.

Unser Themenschwerpunkt **Frauen stärken.** ermöglicht es Frauen und Mädchen, in einem geschützten Frauenraum und vertrauensvoller Atmosphäre Selbstverteidigung und Selbstbehauptung zu lernen.

→Spendenkonto: DE35 7505 0000 0000 2104 43



Kurse Beratungen
Vorträge
Selbsthilfegruppen

Programm



März – Juli 2025

FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Bildungs- und Beratungseinrichtung

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.

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



Lisa Boyer (35 J.)
Pädagogin (M.A.), Karriere-Coach (CoBeCe)



Vanessa Herdegen (23 J.)
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



Lena Kreuzpaintner (28 J.)
Biologin, Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



Teresa Kutzner (36 J.)
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin
Projektleitung „Mädchen stärken.“



Marlene Lenz (30 J.)
Erzieherin, Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



Fanny Rischka (27 J.)
Sozialpädagogin (B.A.), Sexologin (i. A.)



Johanna Schnell (59 J.)
Bildungsreferentin, Beraterin Frauengesundheit und Methode Wildwuchs, Luna-Yoga®-Lehrerin



Paula Thoma (26 J.)
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin, Doula
Projektleitung „Mädchen stärken.“



Claudia Burmeister (67 J.)
Dipl.-Soz.päd., Vorstandsfrau, Beraterin bei waagnis e. V.

Wir Teamfrauen engagieren uns ehrenamtlich im FGZ durch organisatorische und inhaltliche Mitarbeit. Gemeinsam gestalten wir zweimal jährlich dieses Programm.

Das FGZ ist offen für alle Frauen!

Mit „alle“ möchten wir an dieser Stelle betonen, dass **alle Frauen** – unabhängig von gesellschaftlichen Zuschreibungen bezüglich des Geschlechts – **im FGZ willkommen sind**. In unserer Sprache und auf allen Kanälen verwenden wir den Begriff Frau ohne Sternchen, da dieser für uns alle Frauen einschließt und wir keine Unterscheidung zwischen Frauen und Frauen* vornehmen wollen! Unsere Zielgruppe sind Mädchen und Frauen, unabhängig von Lebensform, Ethnie, Herkunft, sexueller und religiöser Orientierung in allen Lebensphasen und Lebenslagen. Wir bieten ein breites Spektrum an Angeboten und bemühen uns, auf die individuellen Bedürfnisse jeder einzelnen Frau einzugehen. Wir akzeptieren, schätzen und unterstützen Frauen in ihrer Vielfalt und nehmen sie wertfrei an.

Unser Beratungsangebot:

Kostenlose Beratungen zu den Themen

- gynäkologische Beschwerden, Menstruation, Wechseljahre
- Verhüten ohne Hormone
- und für Mädchen

Beratungsgebühr 30,- bis 50,- € nach Selbsteinschätzung bei

- Sexualität
- Depression, Ängste
- Psychotherapieberatung

Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Projektankündigung: „Mädchen stärken.“

Ein Jahr für mehr Selbstbewusstsein und Gesundheit

Das FGZ startet im März ein gefördertes Projekt für Mädchen von 9 bis 17 Jahren. In kreativen Workshops zu Themen wie Körperwissen, Selbstbewusstsein, Sexualität und Medien bieten wir einen geschützten Raum für Austausch und Stärkung. Einrichtungen, die kooperieren möchten, können uns kontaktieren unter:

fgz-maedchen@gmx.de

Gemeinsam fördern wir starke Mädchen für eine starke Zukunft!

Außerdem gibt es bei uns:

- Einzelanpassung Diaphragma
- Frauenärzt*innen-Infos
- Gesundheitsbibliothek und Broschüren
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Geschenk-Gutscheine



UNSERE GRUPPEN

Gesprächskreis: SPRECH-Zeit für Frauen im Ruhestand

Sprechen – hören – reflektieren: Wir tauschen uns über die Dinge aus, die für uns in dieser neuen Lebensphase wesentlich sind.

Kennenlern-Treffen Montag, 31. März 13:30-15:00 5,- €

Selbsthilfegruppe für Lateblomerinnen

Offener Austausch für Frauen mit einem späteren Coming-out-Prozess. Für alle Frauen, die sich fragen, ob plötzlich eine Anziehung für Frauen da ist und was das für ihr bisheriges Leben bedeutet – und für alle Frauen, die ihre frauenliebende Seite mittlerweile leben und sich darüber austauschen möchten.

Jeden 2. Dienstag im Monat im FGZ, 19:15-20:45 2,- €

Selbsterfahrungsgruppe für Frauenkraft

für Frauen bis 35 Jahre (bei Interesse bitte im FGZ melden)

Offene Trainingsgruppe Selbstverteidigung für Frauen

bei Interesse bitte im FGZ melden

MÄRZ

Slow Sex ...

... will einfach mit dem sein, was körperlich gerade ist. Die Wahrnehmung für die inneren körperlichen Vorgänge wird durch Übungen intensiver und aus sexuellen Reizen wird Sex mit Liebe!

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Mo., 17. März-07. April (4 x) 17:30-19:00 56,- €*

Yoga bei Zyklusbeschwerden (auch bei Endometriose)

Übungen, Atemtechniken und Meditation zur ganzheitlichen Entspannung & Kräftigung, um wichtige Muskelgruppen und Gewebeschichten zu unterstützen und die Beschwerde- und Schmerzintensität zu reduzieren.

Lisa Bredl, Soz.päd., Yogalehrerin (u. a. EndoYoga®, traumasensibel)

Di., 18. März-20. Mai (8 x) 17:30-19:00 112,- €*

Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do., 20. März-17. April (5 x) 16:00-17:00 50,- €*



Ausführliche Kursbeschreibungen und Infos zu unseren Dozentinnen findet ihr auf unserer Homepage!

Frauen – Fitness – Fun

Das Bewegungsprogramm für balancierte Hormone, bewegte Faszien und starke Muskeln.

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do., 20. März-17. April (5 x) 17:15-18:15 50,- €*

Mein lebendiger Beckenboden

Mit dem ganzheitlichen Konzept nach Sarah Lucke findest du achtsam und entspannt zu deiner vitalen Kraft im Beckenboden, die dich erdet, stabilisiert und Beschwerden lindern kann.

Beate Klarer, Beckenboden-Yoga-Lehrerin

Mo., 24. März-23. Juni (10 x) 18:00-19:30 190,- €*

Freies Tanzen? Trau dich ruhig!

Für alle Frauen, die glauben, nicht tanzen zu können. Mit angeleiteten einfachen Bewegungsübungen kannst du deine Scheu in der Gruppe verlieren und findest auf deine Weise in tänzerische Bewegungen, die gut tun und Spaß machen.

Natalie Merl, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Yoga-/Gymnastiklehrerin

Fr., 28. März 16:30-19:00 38,- €*

APRIL

Der Atem – Mittel zur Selbstregulation

Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper und Seele und wirkungsvolles Mittel zur Selbstregulation.

Andrea Wolfrath, Atemberaterin

Fr., 04. April 17:00-20:00 45,- €*

Hochsensibel im Alltag: Selbstverständnis und Selbstfürsorge

Ein Workshop, wie du deine Hochsensibilität besser verstehen und annehmen kannst. Du bekommst praktische Übungen an die Hand, um deine Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Sabine Hannes, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa., 05. April 14:00-18:00 48,- €*

Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi., 09. April-23. Juli (12 x) 17:45-19:15 168,- €*

Mi., 09. April-23. Juli (12 x) 19:30-21:00 168,- €*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

Aktuelle Infos zu unseren kostenlosen Veranstaltungen findet ihr auf unserer Homepage und auf Instagram!



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 und Spendenkonto:

IBAN DE35 7505 0000 0000 2104 43
BIC BYLADEM1RBB

Öffnungszeiten:

Mi 13:00-15:00
Fr 09:00-12:00

und nach Vereinbarung.

Unsere Räume sind leider nicht barrierefrei.



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.

Werden Sie Förderfrau!

Als Fördermitglied unterstützen Sie eine regionale und unabhängige Fraueneinrichtung. Der monatliche Beitrag beträgt 5,- Euro. Sie erhalten das Programm per Post zugeschickt und genießen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse.

Besucht uns auf:

fgz-regensburg.de

[Facebook](#)

[Instagram](#)

