

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 8:30-11:00 18:00-20:00

Mi 8:30-11:00

Do 15:30-17:30

Fr 8:30-11:00

fgz-regensburg.de

Facebook



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.

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.

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

Ermäßigung

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

Ferien 2018



Regensburg



Woll-Workshop

Wie entsteht aus Rohwolle eigentlich ein Faden? Ihr lernt die traditionelle Wollverarbeitung kennen und dürft euch im Kardieren sowie dem Spinnen mit der Handspindel und dem Spinnrad ausprobieren.

Sa. 28.07., 10.00-12.30 h 25,- €
Katrin Baumann, Wollmanufaktur Regensburg

Radtour zum Hochseilgarten Sinzing

Für abenteuerlustige Frauen, aber auch für diejenigen, die noch nie im Kletterwald waren. Wir fahren gemeinsam mit dem Rad dorthin und erleben eine schöne Zeit oben auf den Bäumen. Beim „Kraxeln“ sind wir natürlich gesichert und bekommen vorher eine ausführliche Einführung.

Di. 31.07., 10.00-ca. 14.00 h
Eintritt Kletterwald: 24,- € / 19,80 € + 3,- €
Begleitung: Johanna Schnell, Josephine Urban, FGZ-Teamfrauen

Nordic-Walking

Beim Einführungskurs üben wir Grundtechniken ein. Beim Treff gehen wir gemeinsam eine schöne Runde. Frauen jeden Alters sind willkommen.

Einführungskurs: Mi. 01.08., 9.00-11.00 h 10,- €
Nordic-Walking-Treff: Mi. 08.08., 9.00-10.30 h 2,- €
Treffpunkt: Stadtpark, Eingang Ostdeutsche Galerie
Claudia Burmeister, FGZ-Teamfrau

Thai Yoga Massage – Workshop

Geübt werden grundlegende Praktiken in Rücken- und Bauchlage. Die Massage wird bekleidet in bequemer Kleidung praktiziert. 2 Workshops zum Kennenlernen einfacher Massage-Techniken (einzeln und ohne Vorkenntnisse buchbar).

Termin 1: Do. 02.08., 17.00-19.30 h je 25,- €
Termin 2: Sa. 11.08., 13.30-16.00 h
Christiane Schmöller, Thai-Yoga-Massage-Praktikerin

Meditatives Wandern auf dem Windberger Pilgerpfad

Sinnenfreudig wandern auf verwunschenen Pilgerpfaden rund um das Kloster Windberg. Mit spirituellen Impulsen wie Meditation, Phantasiereisen, Kraftplatzentdeckung und Körperwahrnehmungsübungen werden wir Freude in der Gruppe und die Kraft der Stille im eigenen Inneren entdecken.

Ca. 4 Stunden Gehzeit in sanft hügeligem Gelände
So. 05.08., 10.00-16.00 h 33,- €
Regine Röhn, Sport- und Religionspädagogin

Intensivwoche Pilates

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung sind Teil des Trainings, welches eher ruhig und harmonisch abläuft. – Für alle Frauen geeignet.

Mo., Di., Do., Fr., 06., 07., 09., 10.08. (4x), je 9.30-11.00 h 48,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach

Frauen-Schafkopf-Treff

Es werden je nach Wunsch „Kurze“ und „Lange“ gespielt.

Mo. 06.08., 17.00 h, bitte bis Fr. 03.08. tel. anmelden 2,- €
Ort: Spitalgarten, St.-Katharinen-Platz 1

Wohlfühlkick empfangen – mal einfach sinnlich

Wie kann Wohlfühlen für dich in deinem Körper leichter und stimmiger werden? Ein wundervoller Weg sind sinnliche Erfahrungen mit Klängen, Worten, Stille und deinem Sein damit. Lass dich überraschen von den Access Bars® und den Impulsen und Anregungen zu einer effektiven Körperkommunikation.

Termin 1: Di. 07.08., 15.00-17.00 h je 20,- €
Termin 2: Di. 07.08., 19.00-21.00 h
Sonja Parzefall, Erika Beeh, Access-Bars®-Trainerinnen

Bewegte Faszien – Workshop

Straffes Unterhautgewebe sorgt für ein harmonisches Erscheinungsbild und ein gutes Körpergefühl. Mit Konditions- und Muskeltraining.

Mi. 08.08., 17.00-19.30 h 25,- €
Andrea C. Blank, Dipl.-Sozialpäd., Body-Coach

Waldwanderung mit Pferdebegleitung

Sommerabend-Wanderung. Als Begleitung nehmen wir uns Pferd Milan mit auf den Weg. Wer möchte, kann Milan abwechselnd führen. Einzelne Stellen im Wald bieten sich an für einfache und erholsame Achtsamkeitsübungen. Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, feste Schuhe. Reine Gehzeit ca. 1,5 Stunden.

Do. 09.08., 18.00-ca. 20.00 h 18,- €
Treffpunkt: Abbachhof 1, 93173 Wenzelbach
Elisabeth Pulina, Psychol. Beraterin, Achtsames Reiten

Intensivwoche Yoga

Für Einsteigerinnen und Geübte.

Mo.-Fr. 20.-24.08., je 11.00-12.30 h 55,- €
Petra Wimmer, Yogalehrerin