

Frauen stärken. Mädchen stärken.

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und mehr

Ein Schritt auf dem Weg der Gewaltprävention ist es, Frauen zu mehr Selbstwertgefühl und mentaler Stärke zu verhelfen und ihnen die körperlichen Fähigkeiten zu geben, sich bei Angriffen zur Wehr zu setzen.

Das FGZ bietet deshalb ab jetzt vermehrt Veranstaltungen zu diesen Themen an, um Frauen damit auf ihrem Weg zu stärken. Außerdem gibt es Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen.

Mutig sagen, was ich denke!

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Situationen, in denen sich Frauen häufig schwer tun ihre Meinung zu sagen und ergründen, was uns daran hindert, mutig für sie einzustehen.

Gebühr: 36,- €*

Halbtageskurs: Sa. 02.04.2022, 14:00-18:00 Uhr

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.

Tageskurs: So. 24.04.2022, 10:00-16:00 Uhr

Tageskurs: So. 26.06.2022, 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 78,- €*

Entdecke die Freude an deinem Körper

Dieser Kurs ist ein Tanztherapeutisches Seminar für Frauen im Rahmen einer Essstörung oder mit traumatischen Erfahrungen

Tageskurs: Sa. 30.04.2022, 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 45,- €*

Nach sexueller Verletzung Vertrauen finden

Wie kann ich nach dem Erleben sexualisierter Gewalt wieder Vertrauen in meinen Körper und in andere Menschen finden?

Tageskurs: Sa. 21.05.2022, 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 90,- €*

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Betroffene Frauen lernen in einem geschützten Rahmen, einer kleinen Gruppe und ihren eigenen Grenzen ihre Kraft und Stärke kennen.

Tageskurs: Sa. 02.07.2022, 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 78,- €*

MÄDCHENKURSE

Was passiert in meinem Körper? Für 9- bis 12-Jährige

Du befindest dich auf einer aufregenden Zeitreise zum Erwachsenwerden. Vieles verändert sich. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie und ob man sich ein bisschen vorbereiten kann. Wir nehmen uns Zeit zum Lachen, Malen, Fragen und Lauschen.

Ein Kooperationsprojekt mit der Schwangerschaftsberatung des Gesundheitsamtes für Stadt und Landkreis Regensburg

Halbtageskurs: Sa. 02.04.2022, 10:00-14:00 Uhr Gebühr: 10,- €

Eine Reise durch die Pubertät – Für 9-bis 12-Jährige

Bei diesem interaktiven Kurs erfährst du Spannendes über die Veränderungen in deinem Körper und wir bieten einen sicheren Raum für alle Fragen und Gefühle, die in dieser Zeit auftreten.

Tageskurs: Sa. 09.04.2022, 10:00-17:00 Uhr Gebühr 35,- €*

Selbstbehauptung für Mädchen von 8 bis 12 Jahren

Durchsetzung ist nicht immer leicht. In diesem Kurs beschäftigen wir uns meistens spielerisch, manchmal auch ernst mit diesem Thema. Selbstbehauptung soll Spaß machen und verhindern, dass Mädchen zu Opfern werden!

Fortlaufender Kurs: Di. + Mi. 12-13.04.2022, 9:30-12:30 Uhr Gebühr: 48,- €*

Selbstverteidigung für Mädchen von 13 bis 16 Jahren

In diesem Kurs sollen Mädchen ihre Stärke und Kraft kennenlernen, schreien und toben und Techniken lernen, wie man zuschlagen und zutreten kann.

Fortlaufender Kurs: Mi. + Do. 20-21.04.2022, 13:00-16:00 Uhr Gebühr 48,- €*

Tanzprojekt – Dance your Style! Für Mädchen

In diesem Tanzkurs lernen wir Ballett, Jazz Dance und auch Hip Hop kennen, bewegen unseren Körper, erlernen kleine Choreografien.

Fortlaufender Kurs: Mo. 25.04.- 30.05.2022, 15:00-16:00 Uhr Gebühr 48,- €*

Eine Reise durch die Pubertät – Für 9-bis 12-Jährige

Bei diesem interaktiven Kurs erfährst du Spannendes über die Veränderungen in deinem Körper und wir bieten einen sicheren Raum für alle Fragen und Gefühle, die in dieser Zeit auftreten.

Tageskurs: Sa. 07.05.2022, 10:00-17:00 Uhr Gebühr 35,- €*

*Kursgebühren:

Ermäßigung ist bei finanziellem Engpass nach Selbsteinschätzung bis zu 50 % möglich. Damit wollen wir allen Frauen – unabhängig von ihren Einkommensverhältnissen – die Teilnahme an den Kursen ermöglichen.