

## Weibliche Lustlosigkeit: vom Gähnen zum Glühen!

Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur

Mo. 29. April, 18:30-21:00 30,- €\*  

---

## MAI

### Beweglicher Brustkorb – vom Aufrichten und Durchatmen

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 2. Mai, 17:30-19:30 30,- €\*  

---

### VGA Selbsthilfe bei Endometriose

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Mo. 13. Mai, 20:00, bitte bis Fr. 10. Mai, anmelden 8,-/4,-€  

---

### Unverbissene Kiefererleichterungen

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 16. Mai, 17:30-19:30 30,- €\*  

---

## JUNI

### Kraftritual – das innere Feuer entfachen und hüten

Stefanie Mörtlbauer, Sozialpädagogin, Natur- und Wildnispädagogin

Fr. 7. Juni, 17:00-21:00 48,- €\*  

---

### TaoTantra mit Herz und Sinnen

Birgit Kübler, Sexualberatung und Psychotherapie (HP)

Sa. 08. Juni, 10:00-16:00 78,- €\*  

---

### Schöner streiten!

Wie streiten euch zusammen statt auseinander bringt

Britta Theurer, Dipl.-Psychologin, zert. Life- & Impulscoach

Sa. 08. Juni, 14:00-18:00 48,- €\*  

---

### Brustgesundheit: mich gut fühlen ...

Johanna Schnell, FGZ-Teamfrau

Fr. 14. Juni, 17:00-19:00 30,- €\*  

---

### Frauenfitness im Freien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Mi. 19. Juni-31. Juli (7 x), 17:15-18:15 70,- €\*  

---

## Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 22. Juni, 10:00-16:00 78,- €\*  

---

## Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Eva Freymadl, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 29. Juni, 10:00-16:00 78,- €\*  

---

## Singen, summen, tönen ...

Ein Workshop für alle, die glauben, nicht singen zu können

Isa Fallenbacher, Sängerin, Schauspielerin, Theaterschaffende

So. 30. Juni, 16:00-18:00 30,- €\*  

---

## JULI

### Lust auf Lust? Frauen für Frauen

Nirmala Held, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur

Do. 4. Juli, 19:00-21:30 30,- €\*  

---

### VGA Natürlich entspannt durch die Wechseljahre

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

Mo. 08. Juli, 20:00, bitte bis Fr. 05. Juli, anmelden 8,-/4,-€  

---

## Selbstverteidigung für Frauen – Übungsnachmittag

Voraussetzung: ein Selbstverteidigungskurs im FGZ

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Fr. 12. Juli, 13:30-16:30 35,- €\*  

---

### Kräutersinnlichkeit im Sommer

Ruth Schöner, Dipl.-Sozialpädagogin

Fr. 19. Juli, 18:00-20:30 10,- €\*  

---

### Viel sprechen mit entspannter Stimme

Eva Marianne Schulz, staatl. gepr. Schauspielerin und Sprecherin

Sa. 20. Juli, 14:00-18:00 48,- €\*  

---



Ausführliche Kursbeschreibungen und Infos zu unseren Dozentinnen finden Sie auf unserer Homepage!

## AUGUST

### Intensivwoche Yoga

Petra Wimmer, Yogalehrerin

Mo.-Fr., 26.-30. Aug., 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 mit vertrauensvoller Atmosphäre, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung einzuüben.



## DU MÖCHTEST DICH BEI UNS ENGAGIEREN?

Melde dich gerne bei uns, wenn du

- einen Kurs bei uns anbieten magst
- Ideen oder Anregungen für Veranstaltungen hast
- Förderfrau werden möchtest!

## DAS FGZ UNTERSTÜTZEN

### Spenden

Jede Spende – ob groß oder klein – ist willkommen!

- 5,- € ein Mädchen erhält eine Kursstunde kostenlos
- 10,- € eine Studentin erhält eine ermäßigte Beratung
- 20,- € ein Buch über Frauengesundheit für unsere Bücherei
- 50,- € Ermäßigung für eine Diaphragma-Anpassung
- 100,- € Selbstverteidigungskurs für zwei Frauen aus dem Frauenhaus

Spendenkonto: DE35 7505 0000 0000 2104 43

### Fördermitgliedschaft

Als Fördermitglied unterstützen Sie die Arbeit von Frauen für Frauen. Sie leisten somit einen kontinuierlichen Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation von Frauen.

Mit 5,- € im Monat sind Sie dabei – höhere Beiträge willkommen!

- Sie erhalten unser Programm druckfrisch zugeschickt
- Sie bekommen 25 % Ermäßigung auf alle Kurse und Vorträge
- Sie werden über Programmänderungen per Mail informiert

Konnten wir Ihr Interesse wecken? Dann rufen Sie an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie einfach während unserer Öffnungszeiten vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Auf Instagram gibt es alle aktuellen News und Infos zu neuen kostenlosen Events! (@fgz\_regensburg)



Kurse Beratungen  
Vorträge  
Selbsthilfegruppen

Programm



März – Juli 2024

FrauenGesundheitsZentrum e.V.  
Bildungs- und Beratungseinrichtung

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums e. V.



**Charlotte Scheuerer** (23 J.)  
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



**Fanny Rischka** (26 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.), Sexologin (i. A.)



**Johanna Schnell** (59 J.)  
Bildungsreferentin, Gesundheitsberaterin,  
Luna-Yoga-Lehrerin, Lektorin, Dipl.- Geografin



**Lisa Boyer** (34 J.)  
Pädagogin (M.A.), Karriere-Coach (CoBeCe)



**Maxi Piontek** (26 J.)  
Pädagogin (M.A.), Beraterin bei waagnis e. V.



**Paula Thoma** (25 J.)  
Sozialpädagogin (B.A.), NFP-Beraterin, Doula (i. A.)



**Teresa Kutzner** (35 J.)  
Pädagogin (B.A.), Tanz- und Yogatrainerin



**Vanessa Herdegen** (22 J.)  
Studentin Soziale Arbeit (B.A.)



**Claudia Burmeister** (66 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.

## 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 FGZ ist offen für alle Frauen!

Bei uns im FGZ sind **alle Frauen willkommen** – unabhängig von gesellschaftlichen Zuschreibungen bezüglich des Geschlechts. Wir richten uns an alle Mädchen und Frauen, unabhängig von Lebensform, Ethnie, Herkunft, sexueller, ideologischer und religiöser Orientierung in allen Lebensphasen und Lebenslagen. Wir akzeptieren, schätzen und unterstützen Frauen in ihrer Vielfalt und nehmen sie wertfrei an.

Damit möglichst viele Frauen unser Angebot wahrnehmen können, bieten wir individuelle **Ermäßigungen** für Frauen mit niedrigem Budget an. Die Kurspreise sind deshalb mit einem Sternchen (\*) gekennzeichnet. Sprich uns gerne an!

### Wir bieten Beratungen an u. a. zu Themen wie:

- Natürliche Familienplanung (NFP) nach sensiplan
- Sexualität, Verhüten ohne Hormone
- Menstruation
- Wechseljahre
- Gynäkologische Beschwerden, Blaseninfektionen
- Psychotherapieberatung
- Depressionen, Ängste, persönliche Krisensituationen

Termine: nach telefonischer Vereinbarung  
Gebühr: 30,- bis 50,- € je nach Einkommen

### Außerdem gibt es bei uns:

- Einzelanpassung Diaphragma
- Frauenärzt\*innen-Infos
- Gesundheitsbibliothek
- Informationen zu alternativen Menstruationsprodukten und Ansichtsmaterial
- Verkauf von Themenbroschüren (z. B. Schilddrüse, Myome, Wechseljahre), Schutzpfeifen, Menstruationsschwämmchen
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Geschenk-Gutscheine
- Sie können unsere Selbstverteidigungskurse auch buchen

**NEU! Kostenlose offene Veranstaltungen (aktuelle Infos auf unserer Homepage und auf Instagram)**



## UNSERE GRUPPEN

### Offene Trainingsgruppe Selbstverteidigung für Frauen

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“

14-tägig sonntags, 19:00-20:30 Uhr 2,- €

### Selbsterfahrungsgruppe für Frauenkraft

für Frauen bis 35 Jahre

Zweimal im Monat donnerstags im FGZ, 19:00-20:00 Uhr 2,- €

## MÄRZ

### Pilates

Andrea C. Blank, Trainerin und body-coach

Do. 7. März-25. April (7 x), 16:00-17:00 70,- €\*

### Bewegte Faszien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Do. 7. März-25. April (7 x), 17:15-18:15 70,- €\*

### Frauenkreis zur Frühlingskraft

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin, Ritualleiterin, Musikerin

So. 10. März, 14:00-18:00 48,- €\*

### Mein Beckenboden – Basiswissen & Übungen to go

Barbara Klobouk, zertif. Beckenboden-Kursleiterin nach Bebo®

Fr. 15. März, 16:00-19:00 45,- €\*

### VGA Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP

Paula Thoma, FGZ-Teamfrau und NFP-Beraterin

Mo. 18. März, 20:00, bitte bis Fr. 15. März, anmelden 8,-/4,-€

### Selbstverteidigung für Mädchen von 13-16 Jahren

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Mi.-Do. 27.-28. März (2 x), 13:30-16:30 48,- €\*

## APRIL

### Selbstbehauptung für Mädchen von 8-12 Jahren

Franziska Iwanow, Systemische Beraterin

Do.-Fr. 4.-5. April (2 x), 9:30-12:30 48,- €\*

### Iyengar Yoga – Mittelstufe und Fortgeschrittene

Patricia Bermúdez de Baierl, zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin

Mi. 10. April-24. Juli (13 x), 8:30-10:00 182,- €\*

### Sicher & hormonfrei verhüten mit NFP

Gruppen-Einführungskurs in 4 Einheiten

Paula Thoma, FGZ-Teamfrau und NFP-Beraterin

1. Termin: Do. 11. April, 18:00-20:30 182,- €\* für 4 Einheiten

### Selbstverteidigung für Frauen

Brigitte Schröder, Selbstbehauptungslehrerin

Sa. 13. April, 10:00-16:00 78,- €\*

### Eine Reise durch die Pubertät – für 9-12-Jährige

Paula Thoma und Teresa Kutzner, FGZ-Teamfrauen

So. 14. April, 10:00-17:00 45,- €\*

### VGA Menstruationsbeschwerden – was tun?

Catherine Weitzdörfer, Heilpraktikerin

Mo. 15. April, 20:00, bitte bis Fr. 12. April, anmelden 8,-/4,-€

### Hatha Yoga am Abend

Petra Wimmer, Yogalehrerin (Yogaforum München)

Mi. 17. April-24. Juli (12 x), 17:45-19:15 168,- €\*

Mi. 17. April-24. Juli (12 x), 19:30-21:00 168,- €\*

(Krankenkassenzuschuss möglich)

### Stress lass nach! – Gelassener durch den Alltag

Katja Felber, Systemische Coachin & Beraterin, Resilienz-Coachin

Sa. 20. April, 13:30-17:30 48,- €\*

### VGA Achtsam essen

Tanja Kerscher, Psychologin, Ernährungsberaterin (DGE)

Mo. 22. April, 20:00, bitte bis Fr. 19. April, anmelden 8,-/4,-€

### Frauenfitness im Freien

Andrea C. Blank, Trainerin und body coach

Mi. 24. April-29. Mai (5 x), 17:15-18:15 50,- €\*

### Die 13 inneren weisen Frauen (A. Aliti)

Rita Weininger, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 27. April, 10:00-18:00 80,- €\*



## 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.**

### 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.

Besuchen Sie uns auf:

fgz-regensburg.de



Facebook



Instagram

