

# Programm

September 2018 bis  
Februar 2019

Highlights

## • Tanzend innehalten

Raus aus dem Vorweihnachtsstress und rein ins Wohlfühlen mit verschiedensten Übungen zum Tanzen, Innehalten und Wahrnehmen.

## • Moxibustion

Ist eine chinesische Wärmetherapie, mit deren Hilfe der Energiefluss im Körper angeregt werden kann. Anleitung zur Selbsthilfe bei Frauenleiden.

## • SelbstFürsorge - ein Verwöhntag

Für Frauen mit Endometriose, Myomen, Zysten, Schilddrüsen-Erkrankung... Entdecke Deine eigenen Ressourcen.



**FMGZ - Frauen & Mädchen  
Gesundheitszentrum e.V.**

Fürther Straße 154 / RG  
90429 Nürnberg

Telefon 0911- 32 82 62  
Telefax 0911- 32 68 709

E-mail: [info@fmgz-nuernberg.de](mailto:info@fmgz-nuernberg.de)  
[www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE41760501010001003343  
BIC: SSKNDE77XXX



## Telefon- und Öffnungszeiten:

Montag von 10 bis 12 Uhr  
Dienstag von 14 bis 16 Uhr  
Donnerstag von 15 bis 17 Uhr

## Vorzüge als Mitfrau:

- Sie bezahlen für jeden FMGZ-Kurs grundsätzlich nur den **ermäßigten Preis**.
- Sie kommen in den Genuss einer kostenfreien **Sonderveranstaltung** pro Jahr.
- Sie können sich aus unserer Bibliothek Bücher ausleihen (gegen Kaution, **keine Ausleihgebühr**).
- **Sie unterstützen ein Projekt**, das einen unverzichtbaren Beitrag zur gesundheitlichen Versorgung von Frauen und Mädchen leistet.

auch Mädchen können Mitfrau werden,  
schon ab 10,- € für das ganze Jahr.

in Nürnberg



Beratung

Kurse

Infos

Vorträge

# FMGZ

## Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum

### Das Team

Das Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum ist ein gemeinnützig tätiger Verein, der seit 1979 Beratung, Information, Kurse und Bildung für Frauen und Mädchen anbietet. Das Team arbeitet mit einem frauenspezifischen und ganzheitlichen Ansatz und schafft damit Raum, in Ruhe den eigenen Weg im Umgang mit Lebensprozessen und Krankheit zu finden. Das FMGZ setzt sich für eine frauenspezifische Ursachenforschung, Prävention und Behandlung von Krankheiten ein.

Es ist kommunal und bundesweit in öffentlichen Gremien, Berufsverbänden und Arbeitskreisen zum Thema Frauengesundheit aktiv. Das FMGZ ist Mitglied bei dem Paritätischen, dem AKF und dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren.



Carola  
Mägdefrau



Bettina  
Faulstich



Petra  
Linhard

## Beitrittserklärung

Ich unterstütze das FMGZ

als Mädchen (€ 10,-/Jahr)

als Mitfrau im FMGZ mit .....€ monatlich (Mindestbeitrag € 5,50)

Name

Straße PLZ/Wohnort

Geldinstitut KontoinhaberIn

IBAN

BIC

Datum Unterschrift

Ich bin damit einverstanden, dass der Betrag vierteljährlich von meinem Konto abgebucht wird.

Bankverbindung:  
Sparkasse Nürnberg  
IBAN:  
DE41760501010001003343  
BIC:  
SSKNDE77XXX

# Programm September 2018 bis Februar 2019

Do. alle 14 Tage Frauen Austausch Wachstumsgruppe  
Mo. 27.08. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 3x

## September 2018 Sommerferien von 06.08. bis 09.09.\*

Mi. 12.09. Im Einklang sein mit Zapchen somatics  
Do. 27.09. Infoabend Luna-Yoga

## Oktober 2018 Herbstferien von 29.10. bis 02.11.\*

Mo. 01.10. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 4x  
Mi. 10.10. Im Einklang sein mit Zapchen somatics  
Do. 11.10. Infoabend Myome  
So. 14.10. Kreise ziehen – zur Mitte kommen. Kreistänze  
Di. 16.10. Brustgesundheit: Selbstuntersuchung und mehr!  
Do. 18.10. Schilddrüse – Informations- und Gesprächsabend  
Fr. 19.10. Luna-Yoga Abend  
Di. 23.10. Infoabend – To screen or not to screen?

## November 2018

Mo. 05.11. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 7x  
Do. 08.11. Stärkung des Beckenbodens, Kurs 5x  
Do. 08.11. Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht  
Sa. 10.11. Im Einklang sein mit Zapchen somatics  
Do. 15.11. Infoabend Endometriose  
Do. 22.11. Info- & Diskussionsabend - Die Pille  
Sa. 24.11. Selbstfürsorge - Ein Verwöhntag für Frauen  
Do. 29.11. Austauschabend Gebärmutterentfernung

## Dezember 2018 Weihnachtsferien von 24.12. bis 06.01.\*

Sa. 01.12. Luna-Yoga Samstag  
So. 02.12. Tanzend innehalten  
Di. 04.12. Infoabend Blasenentzündung  
Di. 11.12. Infoabend Hormon-Yoga - Einführung  
Mi. 12.12. Im Einklang sein mit Zapchen somatics

## Januar 2019

Mo. 07.01. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 8x  
Di. 15.01. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch  
Sa. 19.01. Moxibustion bei Frauenleiden  
Di. 22.01. YOGA auf dem Stuhl, Kurs 5x  
Mi. 23.01. Im Einklang sein mit Zapchen somatics  
Fr. 25.01. + Sa. 26.01. Luna-Yoga Wochenende  
Mi. 30.01. Brustgesundheit: Selbstuntersuchung und mehr!

## Februar 2019

Sa. 09.02. Entdeckungsreise Becken  
Mi. 20.02. Im Einklang sein mit Zapchen somatics  
Do. 21.02. Infoabend Wechseljahre

Faschingsferien von 04.03. bis 08.03.\*

### Auf Anfrage. Diaphragma- & FemCap-Anpassung

\* In den Ferien finden keine Telefon- & Öffnungszeiten statt. Anmeldungen und Beratungsanfragen bitte auf AB sprechen oder per Email schicken.

# Anmeldung

## Die Anmeldung ist verbindlich.

**Bei Rücktritt behalten wir folgende Bearbeitungsgebühr ein:** Bis 10 Tage vor Kursbeginn 15,- € • 9 bis 4 Tage vor Kursbeginn - 1/2 Kursgebühr • 3 Tage vor Kursbeginn - volle Kursgebühr.

**Zu bezahlen ist die Kursgebühr in Höhe von nach Erhalt der Kursbestätigung per Überweisung (Kursnummer, Name & Adresse angeben)**



● **Ich bin Mitfrau und zahle deshalb den ermäßigten Preis**

● **Ich beantrage einen ermäßigten Platz** (Arbeitslose, Azubis, Sozialhilfeempfängerinnen, Studentinnen, Alleinerziehende)

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE41760501010001003343 • BIC: SSKNDE77XXX

## Zapchen somatics

**Im Einklang sein mit Zapchen somatics.** Eine besondere Form von Körperarbeit nach Julie Henderson. Diese Übungen nutzen die Ressourcen unseres Körpers durch Bewegung, Atem und Stimme. Irene Willuweit, Gestalttherapeutin, Zapchen somatics Trainerin

**Mi. 12.09.** 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 9/1 - 15.-/12.-€  
**Mi. 10.10.** 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 10/2 - 15.-/12.-€  
**Sa. 10.11.** 10.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 11/4 - 66.-/55.-€  
**Mi. 12.12.** 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 12/5 - 15.-/12.-€  
**Mi. 23.01.** 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 1/5 - 15.-/12.-€  
**Mi. 20.02.** 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 2/2 - 15.-/12.-€

## Frauen mit Depressionen

**Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, die mehr Unterstützung brauchen, als in einer Selbsthilfegruppe möglich ist (Vorgespräch nötig).**  
Kursleiterin: Irene Willuweit, Gestalttherapeutin

**Mo. 27.08. Kurs 3x** 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 8/1 - 30.-/24.-€  
**Mo. 01.10. Kurs 4x** 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 10/1 - 40.-/32.-€  
**Mo. 05.11. Kurs 7x** 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 11/1 - 70.-/56.-€  
**Mo. 07.01. Kurs 8x** 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 1/1 - 80.-/64.-€

## Luna YOGA Ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte...

Kursleiterin: Iris Daschke, Luna – Yoga Lehrerin

**Do. 27.09. Infoabend Luna-Yoga.** Für Frauen, die diese Methode kennen lernen wollen. Mit praktischen Übungen. 19.00 Uhr, Kursnr. 9/2 - 10.-/8.-€

**Fr. 19.10. Luna-Yoga Abend.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 22.00 Uhr, Kursnr. 10/7 - 28.-/18.-€

**Sa. 01.12. Luna-Yoga Samstag.** Für Fortgeschrittene. 10.00 – 16.00 Uhr, Kursnr. 12/1 - 55.-/44.-€

**Fr. 25.01. + Sa. 26.01. Luna-Yoga Wochenende.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 22.00 Uhr, Sa. 10.00 – 16.00 Uhr, Kursnr. 1/6 - 87.-/77.-€

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

.....  
Kursnummer & Titel

.....  
Kursnummer & Titel

.....  
Name

*„Bitte zu allen Kursen & Infoabenden anmelden!“*

.....  
Straße PLZ/Wohnort

.....  
Telefonnummer

Ihre Daten werden nur zur Bearbeitung ihrer Anmeldung & der Kursorganisation benutzt.

.....  
Email-Adresse

.....  
Datum Unterschrift

## Verhütung (Termine nach Vereinbarung)

**Individuelle Diaphragma & Caya-Diaphragma Anpassung.** Beides sind sichere Verhütungsmethoden. Sie sind hormonfrei, verträglich und ohne Nebenwirkungen. Die Anpassung erfolgt in zwei Terminen. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin - Gebühr Einzelanpassung 95.-€ – zuzüglich Kosten für Diaphragma und Gel.

**FemCap-Anpassung.** Natürliche & sichere Verhütung mit dem FemCap. - Gebühr Einzelanpassung 95.-€ – zuzüglich Kosten für FemCap und Gel.

## Angebote für Mädchen

Mädchensachen – Frauensachen – aber was sind solche „Mädchensachen“ eigentlich? Solche Fragen und weitere zu den Themen Liebe, Körper, Schönheit, Sexualität u.v.m. können hier bei uns im FMGZ beantwortet werden. Ob alleine, mit Freundinnen oder in der Schulklasse. Uns ist es wichtig, mit Euch ins Gespräch zu kommen und Euch Rede und Antwort zu stehen. Für alle Mädchen ab 10 Jahren. Leonie Schories, Sozialpädagogin(BA). Mädchen werden für 2,50€ beraten.

## Kurse für Körper & Seele

**So. 14.10. Kreise ziehen - zur Mitte kommen.** Wir tanzen (Frauen)kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 14.00 – 18.00 Uhr, Kursnr. 10/4 - 25.-/20.-€

**Do. 08.11. Stärkung des Beckenbodens – ein Ort der Kraft.** Ein ganzheitliches Beckenbodentraining. Senkungen und Inkontinenz vorbeugen und lindern sowie Wohlbefinden fördern. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 17.00 – 18.30 Uhr, Kursnr. 11/2 5x - 55.-/44.-Euro

**Sa. 24.11. Selbstfürsorge – ein Verwöhntag für Frauen mit Endometriose, Myomen, Zysten, Schilddrüsen-Erkrankung....** Entdecke Deine eigenen Ressourcen, Deine Kraft-Orte im Körper mit Hilfe innerer Körper-Bilder und Körperweisheit. Körper und Geist dürfen zur Ruhe kommen. Visualisierungen, Meditation, Körperübungen etc. begleiten Dich durch den Tag. Anne Albersmeier, 10.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 11/7 - 66.-/55.-€

**So. 02.12. Tanzend innehalten.** Raus aus dem Vorweihnachtsstress und rein ins Wohlfühlen. Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit und genießen Sie verschiedene Übungen zum Tanzen, Innehalten und Wahrnehmen. Sophie Habenicht, Physiotherapeutin & Tänzerin, 10.00 – 12.00 Uhr, Kursnr. 12/2 - 15.-/12.-€

**Sa. 19.01. Moxibustion bei Frauenleiden.** Moxibustion ist eine chinesische Heilmethode. Mit einer Art gepresster Zigarre aus Beifußkraut werden verschiedene Akupunkturpunkte mit Abstand zum Körper erwärmt. Moxibustion ist eine effektive Wärmetherapie, mit deren Hilfe der Energiefluss im Körper angeregt werden kann. An diesem Nachmittag geht es um die Anleitung zur Selbsthilfe-Anwendung bei Frauenleiden wie Endometrioseschmerzen, Regelschmerzen oder Regelstörungen. Daniela Reissig, Dipl. Sozialpädagogin FH, Heilpraktikerin, 14.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 1/3 - 20.-/15.-€

**Di. 22.01. YOGA auf dem Stuhl.** Mit achtsamer Atmung und Bewegung im Augenblick sein – fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und die Durchblutung des Körpers. Egal, ob Sie sich zu dick, zu steif, zu alt,... fühlen: die Übungen sind leicht auszuführen und wirkungsvoll für mehr Lebensfreude, Frische und innere Ruhe im Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Fünf Termine zum Kennenlernen. Anne Albersmeier, Heilpraktikerin, 18.00 – 19.00 Uhr, Kursnr. 1/4 5x, 55.-/44.-€

**Sa. 09.02. Entdeckungsreise Becken.** Eine theoretische und praktische Entdeckungsreise mit Anatomie, Bewegungsübungen und Tanz rund um das Becken, für Frauen mit und ohne Unterleibserkrankungen, Kinderwunsch und Neugierige. Sophie Habenicht, Physiotherapeutin & Tänzerin, 14.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 2/1 - 15.-/12.-€

## Informationsabende

**Frauen Austausch Wachstumsgruppe.** Sie haben Lust, sich regelmäßig im Kreis von Frauen über eigene innere Themen auszutauschen? Wir treffen uns in einer fortlaufenden, 14-tägigen Gruppe und nehmen gerne noch neue Frauen auf, donnerstags 19.00 Uhr, kostenfreies Angebot, bitte im FMGZ den nächsten Termin erfragen.

**Do. 11.10. Infoabend Myome.** Wissenswertes über die Erkrankung sowie Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/3 - 10.-/8.-€

**Di. 16.10. Brustgesundheit: Selbstuntersuchung und mehr!** Sie erhalten Informationen zu einer brustgesunden Lebensweise und lernen die Brustastuntersuchung und die Brustmassage kennen, als Grundlage für eine positive Beziehung zur eigenen Brust. Bettina Faulstich, Sonderpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/5 - 15.-/12.-€

**Do. 18.10. Schilddrüse – ein Organ mit vielen Wirkungen.** Ein Informations- und Gesprächsabend. Bedeutung, Funktion und die häufigsten Störungen der Schilddrüse und Behandlungsmöglichkeiten. Sibylle Back, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/6 - 10.-/8.-€

**Di. 23.10. To screen or not to screen?** Chancen und Risiken des Mammographiescreenings. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/8 - 10.-/8.-€

**Do. 08.11. Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht.** Was passiert wenn ich durch Unfall oder Krankheit nicht mehr selbst bestimmen kann? Möglichkeiten für eine sinnvolle Vorsorge durch Patientenverfügung, Vollmacht und Betreuungsverfügung. Christina Seitz, Dipl. Sozialpädagogin FH, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/3 - 10.-/8.-€

**Do. 15.11. Infoabend Endometriose.** Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin & Naturheilkunde. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/5 - 10.-/8.-€

**Do. 22.11. Die Pille – das einzig verlässliche Verhütungsmittel?** Ein Info- und Diskussionsabend für junge Frauen (18 bis 27 Jahre) über hormonelle Verhütungsmittel, ihre Wirkung, Nebenwirkungen, Folgen und eventuelle Alternativen. Victoria Ostler, Sozialpädagogin(BA), 19.00 Uhr, Kursnr. 11/6 - 10.-/8.-€

**Do. 29.11. Austauschabend für Frauen nach einer Gebärmutterentfernung und für Frauen, die noch vor der Entscheidung stehen.** Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/8 - 10.-/8.-€

**Di. 04.12. Infoabend Blasenentzündung.** Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 12/3 - 10.-/8.-€

**Di. 11.12. Infoabend Hormon – Yoga - Einführung.** Für Frauen, die diese spezielle Yoga Methode zur hormonellen Balance kennen lernen möchten. Mit praktischen Übungen. Heike Graf, Hormon - Yoga Lehrerin, 19.00 Uhr, Kursnr. 12/4 - 10.-/8.-€

**Di. 15.01. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch.** Infoabend über naturheilkundliche Unterstützungs- und Selbsthilfemöglichkeiten. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 1/2 - 10.-/8.-€

**Mi. 30.01. Brustgesundheit: Selbstuntersuchung und mehr!** Info - Siehe Termin 16.10., 19.00 Uhr, Kursnr. 1/7 - 15.-/12.-€

**Do. 21.02. Infoabend Wechseljahre.** Veränderungen im Körper, Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde, Fragen zur Hormonersatztherapie. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 2/3 - 10.-/8.-€

„Bitte zu allen Kursen & Infoabenden anmelden!“

## Wir informieren und beraten

im Rahmen von Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen zu folgenden **Themen**:

- **Brustgesundheit, Myome, Zysten, Endometriose, Blasen- und Vaginalentzündungen, HPV, ...**
- **Depressionen, Krisen, Essstörungen, Schwangerschaftsabbruch, unerfüllter Kinderwunsch, ...**
- **Therapieberatung**
- **Verhütung und Sexualität**

## Körper, Liebe, Sex & Co

Wir bieten sexualpädagogische Module in Schulen und Jugendeinrichtungen zu Themen wie Pubertät, Schönheitsideale & Verhütung an.

Nähere Informationen unter Telefon: 0911 - 32 82 62

## Wir bieten an:

- **Sonderveranstaltungen zu den genannten Themen** im FMGZ oder auf Wunsch in Ihren Räumen (ab fünf Frauen)
- **Filme** – verschiedene Dokumentarfilme mit der Möglichkeit zum anschließenden Gespräch - auf Wunsch kommen wir zu Ihnen.  
Filmtitel: [www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)
- **Diaphragma- & FemCap-Anpassungen, Progressive Muskelentspannung, ganzheitliches Beckenbodentraining**
- **Präsenzbibliothek** zum Themenkomplex Frauen und Gesundheit
- **Karteien: Gynäkologinnen, Therapeutinnen, Heilpraktikerinnen**, während der Öffnungszeiten einsehbar
- **Verkauf von Infobroschüren**

## Raumvermietung

Räume: 45m<sup>2</sup>, 16m<sup>2</sup>, 10m<sup>2</sup> + Offener Bibliotheksbereich 30m<sup>2</sup> (bestuhlt).  
Nähere Informationen erfahren Sie telefonisch (0911-32 82 62) oder per Mail.

## Massageangebote

Bindegewebssmassage: 35.- €  
Breuss-Massage: 30.- €  
Fußreflexzonenmassage: 40.- €

## Preise (nach Selbsteinschätzung)

**Beratung:** eine Stunde 15.- bis 55.- €  
halbe Stunde 10.- bis 30.- €

Alg(II)- Bezieherinnen 5.- € pro Beratung

## Weitere Angebote:

Ganzheitliches Beckenbodentraining: 40.- € je Einzelstunde

Progressive Muskelentspannung: 40.- € je Einzelstunde

in Nürnberg



## Individuelle Diaphragma & Caya-Diaphragma Anpassung

beides sind sichere  
Verhütungsmethoden. Sie sind hor-  
monfrei, verträglich und ohne  
Nebenwirkungen.

Einzeltermine nach  
Vereinbarung.

## Ab 40 – Vortrag & Tagesseminar für Frauen in den besten Jahren

Mit Heide Fischer, Ärztin & Autorin

Vortrag: Do. 31.01.19  
von 19 bis 20.30 Uhr  
Tagesseminar: Fr. 01.02.19  
von 10 bis 16 Uhr

Nähere Infos bitte im FMGZ erfragen  
oder auf unserer Homepage

Gefördert von:



Mitglied bei:



Bundesverband der  
Frauengesundheitszentren e.V.

Arbeitskreis Frauengesundheit  
in Medizin, Psychotherapie und Sexualität e.V.

## Impressum

Inhalte: Carola Mägdefrau; Grafik: Silvia Günther  
Auflage: 7500 Stück

**Datenschutz:** Die personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen dieser Anmeldung zur Verfügung stellen, werden nur für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung und Teilnahme verwendet. Die Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie haben das Recht, eine erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen. In diesem Fall werden Ihre personenbezogenen Daten umgehend gelöscht. Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website [www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)