

Programm

September 2020

bis Februar 2021

Highlights

- **Frauen Qigong – Nü Zi Gong**
– nach Liu Yafei. Aus dem reichen Schatz der chinesischen Medizin und des Qi Gong ist eine Reihe von Übungen entstanden, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesucht wurden.
- **Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)** ist eine jahrtausendealte Heilkunst, bei der unter anderem durch eine Kombination von Atem- und Fingertechniken der Energiefluss im Körper (wieder) aktiviert wird.
- **Brustansichten** Zu groß, zu klein – echt, geformt – richtig, falsch... In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unseren Brüsten.



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
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 (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft) 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 2020 bis Februar 2021

Mo. 17.08. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 4x

September 2020

Mi. 09.09. Zapchen somatics
Do. 24.09. Infoabend Luna-Yoga

Oktober 2020

Di. 06.10. Brust - Lust - Gesundheit
Do. 08.10. Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen), Kurs 3x
So. 11.10. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung
Mo. 12.10. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 3x
Di. 13.10. Infoabend – To screen or not to screen?
Fr. 23.10. Luna-Yoga Abend
Sa. 24.10. ZEIT für MICH – Selbstfürsorge und Entschleunigen
Di. 27.10. Regelschmerzen sind nicht normal!
Mi. 28.10. Brustansichten

November 2020 Herbstferien von 02.11. bis 08.11.*

Mo. 09.11. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 7x
Di. 10.11. Beckenboden – ein Ort der Kraft, Kurs 5x
Do. 12.11. Infoabend Wechseljahre
Di. 17.11. Mädelsabend – 12 bis 15 Jahre
Di. 17.11. Austauschabend Gebärmutterentfernung
Do. 19.11. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co
Sa. 21.11. Kreise ziehen – zur Mitte kommen. Kreistänze
So. 22.11. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen
Sa. 28.11. Zapchen somatics

Dezember 2020 Weihnachtsferien von 23.12. bis 09.01.*

Mi. 02.12. Zapchen somatics
Do. 03.12. Infoabend Blasenentzündung
Do. 03.12. Biodanza (Systema Rolando Toro)
Fr. 04.12. Luna-Yoga Abend
So. 13.12. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung

Januar 2021

Mo. 11.01. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 5x
Mi. 13.01. Zapchen somatics
Mi. 20.01. Brust - Lust - Gesundheit
Do. 21.01. Infoabend Myome
Sa./So. 23./24.01. + So. 31.01. Fruchtbarkeits-/ Frauenmassage
Mo. 25.01. Infoabend – Die Pille? – Nein, danke!
Sa. 30.01. Luna-Yoga Samstag

Februar 2021 Faschingsferien von 15.02. bis 19.02.*

Do. 04.02. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch
So. 07.02. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung
Mi. 10.02. Zapchen somatics
Mo. 22.02. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 5x
Sa. 27.02. Frauen Qigong – Nü Zi Gong – nach Liu Yafei
Diaphragma- & FemCap-Anpassung, Termine nach Vereinbarung

* 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

Zapchen somatics von Julie Henderson ist eine Sammlung von spielerischen Übungen, die den Körper, die Stimme und den Atem mit einbeziehen. Auf humorvolle Weise wird ein Wohlgefühl gefördert, das zur Regeneration und Entspannung führt. Das Fließen von Energie in allen Geweben wird verbessert und Erschöpfungszustände können gelindert werden. Mit Freundlichkeit werden Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst um ein Wohlgefühl zu spüren.

Mi. 09.09. 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 9/1 - 15.-/12.-€
Sa. 28.11. 10.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 11/9 - 75.-/65.-€
Mi. 02.12. 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 12/1 - 15.-/12.-€
Mi. 13.01. 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 1/2 - 15.-/12.-€
Mi. 10.02. 18.30 – 20.30 Uhr, Kursnr. 2/3 - 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. 17.08. Kurs 4x 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 8/1 - 40.-/32.-€
Mo. 12.10. Kurs 3x 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 10/4 - 30.-/24.-€
Mo. 09.11. Kurs 7x 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 11/1 - 70.-/56.-€
Mo. 11.01. Kurs 5x 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 1/1 - 50.-/40.-€
Mo. 22.02. Kurs 5x 18.30 – 20.45 Uhr, Kursnr. 2/4 - 50.-/40.-€

Luna YOGA Ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte...
Kursleiterin: Iris Daschke, Luna – Yoga Lehrerin

Do. 24.09. Infoabend Luna-Yoga. Für Frauen, die diese Methode kennen lernen wollen. Mit praktischen Übungen. 19.00 Uhr, Kursnr. 9/2 - 10.-/8.-€

Fr. 23.10. Luna-Yoga Abend. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 22.00 Uhr, Kursnr. 10/6 - 28.-/18.-€

Fr. 04.12. Luna-Yoga Abend. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 22.00 Uhr, Kursnr. 12/4 - 28.-/18.-€

Sa. 30.01. Luna-Yoga Samstag. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Sa. 10.00– 14.00 Uhr, Kursnr. 1/7 - 4x 38.-/28.-€

Angebote für Mädchen

Di. 17.11. Mädelsabend Schnapp dir deine Freundinnen und komm ins FMGZ, denn wir quatschen über Liebe, Beziehung, Sexualität, Pubertät, Verhütung, Zyklus und Menstruation - alles was euch interessiert. Am besten bist du zwischen 12 und 15 Jahre alt. Annika Meußner, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 18.00 Uhr, Kursnr. 11/4 - 2,50 € pro Mädchen. **Ihr könnt auch zu anderen Zeiten Termine vereinbaren.**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

.....
Kursnummer & Titel

.....
Kursnummer & Titel

.....
Name

.....
Straße PLZ/Wohnort

.....
Telefonnummer

.....
Email-Adresse

.....
Datum Unterschrift

„Bitte zu allen Kursen & Infoabenden anmelden!“

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

Informationsabende

Di. 06.10. Brust - Lust - Gesundheit. Sie erhalten Informationen zur Anatomie Ihrer Brust, Veränderungen im Zyklus und in den Lebensphasen. Sie lernen die Brusttastuntersuchung und die Brustmassage kennen als Grundlage für eine positive Beziehung zur eigenen Brust. Bettina Faulstich, Sonderpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/1 - 15.-/12.-€

Di. 13.10. To screen or not to screen? Chancen und Risiken des Mammographiescreenings. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/5 - 10.-/8.-€

Di. 27.10. Regelschmerzen sind nicht normal! Dahinter könnte sich Endometriose verbergen. Ein Informationsabend zur oftmals unentdeckten Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten der Schulmedizin und Naturheilkunde. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/8 - 10.-/8.-€

Mi. 28.10. Brustansichten. Zu groß, zu klein – echt, geformt – richtig, falsch – fast immer sind die Brüste, die wir haben „nicht in Ordnung“. Was bedeutet das eigentlich für uns und unser Frausein und was macht es mit uns. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unseren Brüsten. Wir machen uns auf die Suche, lernen den Aufbau der Brust kennen, tasten und Spüren die verschiedenen Strukturen. Tauschen uns aus über die Bedeutung der Brust für uns und beschäftigen uns mit der Brust in Medien und Gesellschaft. Wir machen Entspannungsübungen und lernen Brustmassage kennen. In dem Workshop ist Raum für Persönliches, Politisches, Feministisches. Bettina Faulstich, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/9 - 15.-/12.-€

Do. 12.11. Wechseljahre. Gesund und munter durch eine stürmische Zeit. Was wechselt da eigentlich? Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/3 - 10.-/8.-€

Di. 17.11. Gebärmutterentfernung? Austauschabend Für Frauen nach einer Gebärmutterentfernung und für Frauen, die noch vor der Entscheidung stehen. Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/5 - 10.-/8.-€

Do. 19.11. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co. Ein Informations- und Gesprächsabend über die Funktion und die häufigsten Störungen der Schilddrüse und Behandlungsmöglichkeiten. Sibylle Back, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/6 - 10.-/8.-€

Do. 03.12. Blasenentzündung. Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 12/2 - 10.-/8.-€

Mi. 20.01. Brust - Lust - Gesundheit. Info – Siehe Termin 06.10, 19.00 Uhr, Kursnr. 1/3 - 15.-/12.-€

Do. 21.01. Myome: Warum wachsen sie? Und was Sie selbst tun und lassen können, um sie positiv zu beeinflussen. Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 1/4 - 10.-/8.-€

Mo. 25.01. Die Pille? – Nein danke! Jede Frau hat ihre individuellen Bedürfnisse in Bezug auf Verhütung, die mit der Pille oft nicht abgedeckt werden. An diesem Abend gibt es Infos zu möglichen alternativen Verhütungsmitteln und ihren Vor- und Nachteilen. Annika Meußner, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 20.00 Uhr, Kursnr. 1/6 - 10.-/8.-€

Do. 04.02. Unerfüllter Kinderwunsch. Alternativen zu IVF und ICSI. Was kann ich selbst tun? Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 2/1 - 10.-/8.-€

Verhütung (Termine nach Vereinbarung)

Individuelle Singa- & 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.

Kurse für Körper & Seele

Do. 08.10. Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) ist eine jahrtausendealte Heilkunst, bei der unter anderem durch eine Kombination von Atem- und Fingertechniken der Energiefluss im Körper (wieder) aktiviert wird und Stress, Schmerzen und negative Emotionen aufgelöst werden können. Sie erfahren einfache Übungen, die sich bequem und effektiv in den Alltag einbauen lassen. Hilfe zur Selbsthilfe! Petra Hussenether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. 10/2 3x - 45.-/35.-€

So. 11.10. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Die Methode bietet eine intensive Auseinandersetzung mit dir und deinem aktuellen Anliegen. Deine Teilnahme am Workshop ist als Stellvertreterin oder mit eigenem Anliegen möglich. IoPT schenkt emotionale und/oder kognitive Klarheit und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Heike Graf, Yogalehrerin BDY/EYU mit Weiterbildung in IoPT, 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 10/3 - 20.-/15.-€

Sa. 24.10. ZEIT für MICH – SelbstFürsorge und Entschleunigen. Der Zauber des Augenblicks geht uns heute oft verloren, die Gegenwart hat wenig Raum. Gönn dir ein offenes Ohr in Sachen Selbst-Fürsorge und Entschleunigung. Entspannung genießen, Kraft schöpfen und eigene Ressourcen entdecken mit Leichtigkeit - ein paar Stunden nur für mich. Visualisierungen, Meditation, Körperübungen etc. begleiten uns durch den Tag. Anne Albersmeier, 10.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 10/7 - 75.-/65.-€

Di. 10.11. Beckenboden – 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.-€

Sa. 21.11. Kreise ziehen - zur Mitte kommen. Wir tanzen (Frauen)kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 14.00 – 18.00 Uhr, Kursnr. 11/7 - 25.-/20.-€

So. 22.11. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen. Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit für sich und genießen Sie sich mit verschiedensten Übungen zum Tanzen, Innehalten und Wahrnehmen. Sophie Habenicht, Physiotherapeutin & Tänzerin, 17.00 – 19.00 Uhr, Kursnr. 11/8 - 15.-/12.-€

Do. 03.12. Biodanza (Systema Rolando Toro) kommt aus Südamerika. Übersetzt bedeutet es Tanz (danza) des Lebens (bio). Dabei geht es um Erleben. Es ist ein Weg tänzerisch mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen. Keine Vorerfahrung notwendig. Silvia Günther, Biodanza(SRT)-Leiterin unter Supervision 19.30 Uhr - 21.30 Uhr, Kursnr. 12/3 - 15.-/12.-€

So. 13.12. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 11.10. 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 12/5 - 20.-/15.-€

Sa./So. 23.01/24.01. & So 31.01. Fruchtbarkeits-/Frauenmassage nach Birgit Zart/Gowri Motha. Ein Instrument der Selbsthilfe bei bisher nicht erfülltem Kinderwunsch und frauenspezifischen Beschwerden. Die Teilnehmerinnen massieren sich unter Anleitung gegenseitig. Laut Birgit Zart, einer Pionierin der alternativen Kinderwunschhilfe, werden Körper und Seele zur Entgiftung angeregt, die weiblichen Organe gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Nach Wunsch können beim letzten Termin die Partner für zwei Stunden dazukommen um die Massage zu üben. Jessika Muhr, Massagetherapeutin und Yogalehrerin, 14.00 – 18.00 Uhr Kursnr. 1/5 3x - 120.-/100.-€, maximal sechs Frauen.

So. 07.02. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 11.10. 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 2/2 - 20.-/15.-€

Sa. 27.02. Frauen Qigong – Nü Zi Gong – nach Liu Yafei. Aus dem reichen Schatz der chinesischen Medizin und des Qi Gong ist eine Reihe von Übungen entstanden, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesucht wurden. Es sind geschmeidige, fließende Bewegungen, Selbstmassagen und stille Übungen verbunden mit der Vorstellungskraft, die der ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung unseres Körpers dienen. Indem einzelne Übungsteile betont werden, kann die Methode bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen, wie bei Problemen mit den Wechseljahren. Außerdem stehen die Geschmeidigkeit unseres Körpers und der freie Fluss der Energie in der Wirbelsäule und in allen Gelenken im Mittelpunkt. Mihaela Cordea, Qi Gong Lehrerin, 10.00 – 16.00 Uhr, Kursnr. 2/5 - 75.-/65.-€

„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



in Nürnberg

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
- **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: 45m², 16m², 10m² + Offener Bibliotheksbereich 30m² (bestuhlt). Nähere Informationen erfahren Sie telefonisch (0911-32 82 62) oder per Mail.

Massageangebote

Bindegewebsmassage: 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

Corona: Aktuelle Infos zur Lage und unseren Angeboten auf unserer Homepage!

www.fmgz-nuernberg.de

Selbsthilfe bei unerfülltem Kinderwunsch und frauenspezifischen Beschwerden.

**Fruchtbarkeits-/
Frauenmassage**

nach Birgit Zart/Gowri Motha

Infos im Programm – 23.01.2021

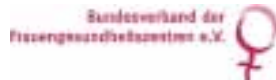
**Das
neue Singa
Diaphragma
ist da!**

Ökologische und sichere Verhütung ohne Nebenwirkungen. Einzeltermine nach Vereinbarung.

Gefördert von:



Mitglied bei:



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