

Programm

September 2022
bis Februar 2023

Highlights

- Weite und Entspannung im Becken - TRE
- Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende online
- Wildwuchscoaching – Schnupperabend



FMGZ - Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum e.V.
Fürther Straße 154 / RG
90429 Nürnberg
Telefon 0911- 32 82 62



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.

Mädchen als Mitfrau ...

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

VorOrt &
Online

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



Petra
Linhard



Sonja
Adam

Anmeldung - so funktioniert's

Online oder Telefonisch 0911- 32 82 62

Die Anmeldung ist verbindlich.

Bei Rücktritt von Wochenend- und fortlaufenden Kursen 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 per Überweisung nach Erhalt der Kursbestätigung (Kursnummer, Name & Adresse angeben)

Mitfrauen zahlen den ermäßigten Preis

Zusätzliche Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich für Arbeitslose, Azubis, Sozialhilfeempfängerinnen, Studentinnen und Alleinerziehende

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE41760501010001003343 • BIC: SSKNDE77XXX

Dieser QR
Code führt
zu unserer
Webseite



»o = online Termin

Mo. 22.08. Frauen mit Depressionen, Kurs 3x

Programm

September 2022
bis Februar 2023

September 2022

- Mo. 26.09. Frauen mit Depressionen, Kurs 4x
- Mi. 28.09. TRE – Therapeutisches Zittern, zweiter Termin 12.10.
- Do. 29.09. Infoabend Luna-Yoga
- Do. 29.09. Regelschmerzen sind nicht normal!

Oktober 2022

- Mi. 05.10. Zapchen somatics
- Di. 11.10. Menstruation – dein Zyklus – deine Power!
- Fr. 14.10. Mädelsabend – 12 bis 15 Jahre
- Fr. 14.10. Luna-Yoga Abend
- Sa. 15./So. 16.10. + Sa. 29.10. Fruchtbarkeits-/ Frauenmassage
- Di. 18.10. Geschmeidigkeit im Becken »o
- Di. 18.10. Infoabend – To screen or not to screen?
- So. 23.10. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung
- Mi. 26.10. Brust - Lust - Gesundheit

November 2022 Herbstferien von 31.10. bis 06.11.*

- Mo. 07.11. Frauen mit Depressionen, Kurs 7x
- Di. 08.11. Vaginismus – wenn die Vagina schmerzt »o
- Mi. 09.11. Zapchen somatics
- Mi. 09.11. Infoabend – Die Pille? – Nein, danke! »o
- Do. 10.11. Infoabend Blasenentzündung »o
- Do. 10.11. Jin Shin Jyutsu Themenabend „Die Kraft ist in dir“ »o o
- Di. 15.11. Beckenboden – ein Ort der Kraft, Kurs 5x
- Di. 15.11. Gebärmutterentfernung? Austauschabend »o
- Sa. 19.11. Frauen Qigong »o
- So. 20.11. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen
- Di. 22.11. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co »o

Dezember 2022

- Fr. 02.12. Luna-Yoga Abend
- Fr. 02.12. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende »o
- Sa. 03.12. Kreise ziehen – zur Mitte kommen. Kreistänze
- Mi. 07.12. Zapchen somatics
- Mi. 07.12. Elternabend »o
- Do. 08.12. Viva la Vulvina
- So. 18.12. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung

Januar 2023 Weihnachtsferien von 23.12. bis 05.01.*

- Mo. 09.01. Frauen mit Depressionen, Kurs 7x
- Di. 17.01. Infoabend Myome
- Do. 19.01. Infoabend Wechseljahre
- Fr. 20.01. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende »o
- Sa. 21.01. Zapchen somatics
- Di. 24.01. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch
- Di. 24.01. Brust - Lust - Gesundheit
- Mi. 25.01. TRE – Therapeutisches Zittern
- Do. 26.01. Jin Shin Jyutsu Themenabend Wechseljahre »o
- Sa. 28.01. Luna-Yoga Samstag

Februar 2023 Faschingsferien von 20.02. bis 24.02.*

- Di. 07.02. Wildwuchscoaching – Schnupperabend.
- Mi. 15.02. Zapchen somatics
- Do. 16.02. Infoabend loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung
- Sa. 18.02. Frauen Qi Gong »o
- Mo. 27.02. Frauen mit Depressionen, Kurs 5x

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

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. Kursleiterin: Irene Willuweit, Gestalttherapeutin

- Mi. 05.10.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 10/1 - 15.-/12.-€
- Mi. 09.11.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 11/2 - 15.-/12.-€
- Mi. 07.12.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 12/3 - 15.-/12.-€
- Sa. 21.01.** 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 1/4 - 43.-/37.-€
- Mi. 15.02.** 18.00 – 20.00 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. 22.08. Kurs 3x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 8/1 - 30.-/24.-€
- Mo. 26.09. Kurs 4x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 9/1 - 40.-/32.-€
- Mo. 07.11. Kurs 7x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 11/1 - 70.-/56.-€
- Mo. 09.01. Kurs 7x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 1/1 - 70.-/56.-€
- Mo. 27.02. Kurs 5x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 2/4 - 50.-/40.-€

Luna YOGA Ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte...

Kursleiterin: Iris Daschke, Luna-Yoga Lehrerin

Bei Luna-Yoga Kursen in Präsenz können Frauen online per Zoom dazu kommen.

- Do. 29.09. Infoabend Luna-Yoga.** Für Frauen, die diese Methode kennen lernen wollen. Mit praktischen Übungen. 19.00 – 20.30 Uhr Kursnr. 9/3 - 10.-/8.-€
- Fr. 14.10. Luna-Yoga Abend.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 21.00 Uhr, Kursnr. 10/4 - 19.-/12.-€
- Fr. 02.12. Luna-Yoga Abend.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 21.00 Uhr, Kursnr. 12/1 - 19.-/12.-€
- Sa. 28.01. Luna-Yoga Samstag.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 1/8 - 38.-/28.-€

Angebote für Mädchen

Fr. 14.10. 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. Sonja Adam, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 17.00 – 19.00 Uhr, Kursnr. 10/3 - **2,50 € pro Mädchen. Ihr könnt auch zu anderen Zeiten Termine vereinbaren.**

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.-€ – plus Kosten für Diaphragma.

Informationsabende

Do. 29.09. 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. 9/4 - 10.-/8.-€ **Anlässlich des Tages der Endometriose!**

Di. 11.10. Menstruation – dein Zyklus – deine Power! Einen kraftvollen, achtsamen Zyklus erleben? Wie geht das? Ich lade ein zu einem inspirierenden Abend mit Impulsen und weiblichem Wissen rund um deinen Zyklus. Lorna Rechberg, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/2 - 10.-/8.-€

„Bitte zu allen Kursen & Infoabenden anmelden!“

Infos zur Anmeldung
(auf der Vorderseite)

Di. 18.10. To screen or not to screen? Chancen und Risiken des Mammographiescreenings. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/6- 10./-8.-€

Mi. 26.10. Brust - Lust - Gesundheit. Brustselbstuntersuchung, Brustmassage, Brustgesundheit. Informationen und Anleitung. Bettina Faulstich, Sonderpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 10/8- 15./-12.-€

Do. 10.11. Blasenentzündung. Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/3 - 10./-8.-€

Di. 22.11. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co. Ein Informations- und Gesprächsabend über die Funktion und die häufigsten Störungen der Schilddrüse und ihrer Behandlungsmöglichkeiten. Sibylle Back, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/6- 10./-8.-€

Do. 08.12. Viva la Vulvina. Was haben Thymian und Joghurt in der Vagina zu suchen? Informationen und Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde zur Vaginalgesundheit. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 12/4 - 10./-8.-€

Di. 17.01. 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. 1/2 - 10./-8.-€

Do. 19.01. Wechseljahre. Gesund und munter durch eine stürmische Zeit. Was wechselt da eigentlich? Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 1/3 - 10./-8.-€

Di. 24.01. Unerfüllter Kinderwunsch. Alternativen zu IVF und ICSI. Was kann ich selbst tun? Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 1/5 - 10./-8.-€

Di. 24.01. Brust - Lust - Gesundheit. Info – Siehe Termin 26.10., 19.00 Uhr, Kursnr. 1/6 - 15./-12.-€

Di. 07.02. Wildwuchscoaching – Schnupperabend. In Kontakt mit der Weisheit deines Körpers – Selbstheilungskompetenz lernen mit Visualisierungen. Dein Körper weiß mehr als dein Verstand zu wissen glaubt. Komm und sprich doch mal mit deinem Körper! Lorna Rechberg, Wildwuchsberaterin, 19.00 Uhr, Kursnr. 2/1 - 10./-8.-€

Kurse für Körper & Seele

28.09. + 12.10. Weite und Entspannung im Becken – TRE – Therapeutisches Zittern. Wo es weit ist, kann neues Leben Platz finden, wo es weit ist, gibt es keine Verspannung, keinen Schmerz. Die TRE-Übungen wirken bis in die tiefe Beckenmuskulatur. Zitternd, vibrierend löst der Körper Verspannungen und dafür braucht es Hinwendung an den Beckenbereich... Frauen mit Kinderwunsch und Regelschmerzen sind herzlich willkommen. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. 9/2 2x - 30./-24.-€

Sa. 15.10./So. 16.10. & Sa. 29.10. 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*innen für zwei Stunden dazukommen, um die Massage zu üben. Jessica Muhr, Massagetherapeutin und Yogalehrerin, 14.00 – 18.00 Uhr Kursnr. 10/5 3x - 120./-100.-€, maximal sechs Frauen.

So. 23.10. 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 psychologische Beraterin mit Weiterbildung in IoPT, 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 10/7 - 20./-15.-€

Di. 15.11. Beckenboden – ein Ort der Kraft. Ein ganzheitliches Beckenbodentraining. Senkungen & Inkontinenz vorbeugen und lindern sowie Wohlbefinden fördern. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 17.00 – 18.30 Uhr, Kursnr. 11/4 5x - 55./-44.-€

So. 20.11. 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, 16.00 – 18.00 Uhr, Kursnr. 11/5 - 15./-12.-€

Sa. 03.12. Kreise ziehen - zur Mitte kommen. Wir tanzen (Frauen)kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 14.00–16.30 Uhr, Kursnr. 12/2 - 15./-12.-€

So. 18.12. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 23.10.. 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 12/5 - 20./-15.-€

Mi. 25.01. Weite und Entspannung im Becken – TRE – Therapeutisches Zittern. Siehe Termin 28.09., 19 bis 20.30 Uhr, Kursnr. 1/7 3x - 45./-36.-€, (weitere Termine 01.02.+08.02.23)

Do. 16.02. Infoabend IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 23.10.. 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. 2/3 - 10./-8.-€

Online Zoom-Angebote

ausführlichere Informationen auf www.fmgz-nuernberg.de

Di. 18.10. Geschmeidigkeit im Becken. Ein Übungsprogramm auf Stuhl und Matte um die Beckenbeweglichkeit und – durchblutung anzuregen und Schmerzen zu lindern. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 17.00 – 18.00 Uhr, Kursnr. Z1 - 10./-8.-€

Di. 08.11. Vaginismus – wenn die Vagina schmerzt. Infos, Impulse und Gespräch rund um das Thema Vaginismus. In einem geschützten liebevollen Rahmen lade ich dich ein da zu sein und dich wieder zu Hause zu fühlen, in deiner weiblichen Mitte. Lorna Rechberg, 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. Z/2 - 10./-8.-€

Mi. 09.11. 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. Sonja Adam, Studentin der sozialen Arbeit (BA), 19.00 Uhr, Kursnr. Z3 - 10./-8.-€

Do. 10.11. Themenabend Jin Shin Jyutsu I „Die Kraft ist in Dir“ kraft-, friedvoll und offen mit Hilfe zur Selbsthilfe dem Außen begegnen. Grundkenntnisse sind von Vorteil, jedoch kein Muss. Petra Hussener, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19.00 bis 20.30 Uhr, Online, Kursnr. Z4 - 15./-12.-€,

Di. 15.11. 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. Z5 - 10./-8.-€

Sa. 19.11. Frauen Qi Gong. 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. Die Methode kann bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen, wie bei Problemen mit den Wechseljahren. Mihaela Cordea, Qi Gong Lehrerin, 9.30 – 11.30 Uhr, Kursnr. Z6 - 20.-€/16.-€

Fr. 02.12. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende. Klangschalentherapie. Petra Neuhörl, Dipl. Psych. 19.00 Uhr, Kursnr. Z7 - 15.-€/12.-€

Mi. 07.12. Wie sag ich es meinem Kind? – Elternabend Wenn die Kinder älter werden, werden die gestellten Fragen immer komplexer und lassen so manche Eltern rot werden. Doch wie spreche ich denn mit meinem Kind am besten über Themen wie Pubertät, Liebe und Sexualität? Der Abend richtet sich an Eltern, deren Kinder zwischen 9 und 13 Jahre alt sind. Sonja Adam, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 19 Uhr, Kursnr. Z8 - kostenfrei!

Fr. 20.01. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende. 02.12. 19.00 Uhr, Kursnr. Z9 - 15.-€/12.-€

Do, 26.01. Themenabend Jin Shin Jyutsu I „Wechseljahre - Wandlungsjahre“ mit wunder-voller Hilfe zur Selbsthilfe. Grundkenntnisse sind von Vorteil, jedoch kein Muss. 19.00– 20.30 Uhr, Petra Hussener, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, Kursnr. Z10 - 15./-12.-€,

Sa.18.02. Frauen Qi Gong 9.30 - 11.30 Uhr Kursnr.Z11 Infos 19.11.

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-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

Samstag, 24.09.22
10.30 bis 12 Uhr

im südpunkt

„Mein Herz im Rhythmus“

Vortrag & Übungen zur Herzgesundheit
von Carola Mägdefrau,
Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin

Im Rahmen des Gesundheitstages
im südpunkt: „Wohlbefinden
von Kopf bis Fuß“
Samstag, 24.09.
10 bis 15 Uhr

Diaphragma Singa & Caya Anpassung

Hormonfreie und sichere Ver-
hütung ohne Nebenwirkun-
gen. Einzeltermine nach
Vereinbarung.

Gefördert von:



Mitglied bei:



Bundesverband der
Frauengesundheitszentren e.V.



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

Impressum

Inhalte: Carola Mägdefrau; Grafik: Silvia Günther
Auflage: 5000 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