

Programm

März bis Juli 2023

Highlights

- „Viva la Klitoris - und dann?“
Mitfrauenveranstaltung
- TRE – Neurogenes Zittern
Entspannung für Becken, Kiefer
und Seele
- Frauen Qi Gong
online und in Präsenz



**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.

Vor Ort &
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 Arbeitssuchende, Azubis, Alg(II)-Bezieherinnen, Studentinnen und Alleinerziehende

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE41760501010001003343 • BIC: SSKNDE77XXX

Dieser QR
Code führt
zu unserer
Webseite



März 2023

- Mi. 01.03. Zapchen somatics
 Sa. 11./So. 12.03. + Sa.25.03. Fruchtbarkeits-/ Frauenmassage
 Mi. 15.03. TRE – Neurogenes Zittern – Becken, Kurs 3x
 Do. 16.03. Viva la Vulvina
 So. 19.03. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung
 Di. 21.03. „Viva la Klitoris - und dann?“ - Mitfrauenveranstaltung
 Do. 23.03. Infoabend Luna-Yoga
 Fr. 24.03. Mädelsabend – 12 bis 15 Jahre
 Fr. 24.03. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende »o
 So. 26.03. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen
 Di. 28.03. Infoabend – To screen or not to screen?
 Do. 30.03. Infoabend Wechseljahre

April 2023 Osterferien von 03.04. bis 14.04.*

- Mo. 17.04. Frauen mit Depressionen, Kurs 3x
 Di. 18.04. Geschmeidigkeit im Becken »o
 Di. 18.04. Infoabend Blasenentzündung
 Di. 18.04. Menstruation – dein Zyklus – deine Power!
 Mi. 19.04. Zapchen somatics
 Do. 20.04. Beckenboden – ein Ort der Kraft, Kurs 5x
 Do. 20.04. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co
 Do. 20.04. Die Pille?! – Infoabend Verhütung »o
 Fr. 21.04. Luna-Yoga Abend
 Sa. 22.04. Frauen Qi Gong »o
 Sa. 22.04. TRE – Neurogenes Zittern – Entspannung
 Di. 25.04. Brust - Lust - Gesundheit
 Di. 25.04. Gebärmutterentfernung? Austauschabend »o

Mai 2023

- Do. 04.05. Regelschmerzen sind nicht normal!
 Fr. 05.05. Luna-Yoga Abend
 Sa. 06.05. Kreise ziehen – zur Mitte kommen. Kreistänze
 Di. 09.05. Vaginismus – wenn die Vagina schmerzt »o
 So. 14.05. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung
 Mi. 24.05. Zapchen somatics
 Mi. 24.05. Brust - Lust - Gesundheit

Juni 2023 Pfingstferien von 30.05. bis 09.06.*

- Mo. 05.06. Frauen mit Depressionen, Kurs 4x
 Mi. 14.06. Zapchen somatics
 Di. 20.06. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch
 Di. 20.06. Wildwuchsc coaching – Schnupperabend.
 Do. 22.06. Luna-Yoga , Kurs 4x
 Mi. 28.06. TRE – Neurogenes Zittern für den Kiefer, Kurs 3x

Juli 2023

- Mo. 03.07. Frauen mit Depressionen, Kurs 6x
 Di. 04.07. Infoabend Myome
 Sa. 15.07. Frauen Qigong
 Mi. 19.07. Elternabend »o
 Sa. 29.07. Zapchen somatics

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

„Bitte zu allen Kursen & Infoabenden anmelden!“

Infos zur Anmeldung
(auf der Vorderseite)

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. 01.03.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 3/1 - 15.-/12.-€
Mi. 19.04. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 4/4 - 15.-/12.-€
Mi. 24.05. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 5/5 - 15.-/12.-€
Mi. 14.06. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 6/2 - 15.-/12.-€
Sa. 29.07. 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 7/4 - 43.-/37.-€

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. 17.04. Kurs 3x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 4/1 - 30.-/24.-€
Mo. 05.06. Kurs 4x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 6/1 - 40.-/32.-€
Mo. 03.07. Kurs 5x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 7/1 - 50.-/40.-€
Mo. 28.08. Kurs 3x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 8/1 - 30.-/24.-€

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. 23.03. Infoabend Luna-Yoga. Für Frauen, die diese Methode kennen lernen wollen. Mit praktischen Übungen. 19.00 Uhr Kursnr. 3/7 - 10.-/8.-€

Fr. 21.04. Luna-Yoga Abend. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 21.00 Uhr, Kursnr. 4/7 - 19.-/12.-€

Fr. 05.05. Luna-Yoga Abend. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 21.00 Uhr, Kursnr. 5/2 - 19.-/12.-€

Do. 22.06. Luna-Yoga Kurs. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. 19.00 Uhr, Kursnr. 6/5 - 4x - 44.-/34.-€

Angebote für Mädchen

Fr. 24.03. 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, Sozialpädagogin (BA), 18.00 Uhr, Kursnr. 3/8 - **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. 16.03. Viva la Vulvina. Was haben Thymian und Joghurt in der Vagina zu suchen? Informationen und Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde zur vaginalen Gesundheit. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 3/4 - 10.-/8.-€

Di. 21.03. „Viva la Klitoris - und dann?“ Alle rede über sie, wir auch! Gerne mit Euch/Ihnen. 19.00 Uhr- Kursnr. 3/6 - 10.-/8.-€ – Für Mitfrauen kostenfrei!

Di. 28.03. To screen or not to screen? Chancen und Risiken des Mammographiescreenings. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 3/10 - 10.-/8.-€

Do. 30.03. Wechseljahre. Gesund und munter durch eine stürmische Zeit. Was wechselt da eigentlich? Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 3/11 - 10.-/8.-€

Di. 18.04. Blasenentzündung. Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 4/2 - 10./-8.-€

Di. 18.04. 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. 4/3 - 10./-8.-€

Do. 20.04. 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. 4/6 - 10./-8.-€

Di. 25.04. Brust - Lust - Gesundheit. Sie erhalten Informationen zur Anatomie Ihrer Brust, Veränderungen im Zyklus und in den Lebensphasen. Sie lernen die Brustastuntersuchung und die Brustmassage kennen als Grundlage für eine positive Beziehung zur eigenen Brust. Sonja Adam, Sozialpädagogin (BA), 19.00 Uhr, Kursnr. 4/9 - 15./-12.-€

Do. 04.05. 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. 5/1 - 10./-8.-€
Anlässlich des Tages der Endometriose!

Mi. 24.05. Brust - Lust - Gesundheit. Info – Siehe Termin 25.04., 19.00 Uhr, Kursnr. 5/7 - 15./-12.-€

Di. 20.06. Unerfüllter Kinderwunsch. Alternativen zu IVF und ICSI. Was kann ich selbst tun? Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 6/3 - 10./-8.-€

Di. 20.06. 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. 6/4 - 10./-8.-€

Di. 04.07. 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. 7/2 - 10./-8.-€

Kurse für Körper & Seele

Sa. 11.03./So. 12.03. & Sa. 25.03. 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. Jessika Muhr, Massagetherapeutin und Yogalehrerin, 14.00 – 18.00 Uhr Kursnr. 3/2 3x - 120./-100.-€, maximal sechs Frauen.

Mi. 15.03. TRE – Weite und Entspannung im Becken – Neurogenes 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. 3/3 3x - 30./-24.-€

So. 19.03. 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. 3/5 - 20./-15.-€

So. 26.03. 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 Pflaminger, Physiotherapeutin & Tänzerin, 10.00 – 12.00 Uhr, Kursnr. 3/9 - 15./-12.-€

Do. 20.04. 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. 4/5 5x - 55./-44.-€

Sa. 22.04. TRE – Neurogenes Zittern,- Entspannung für Körper und Seele. Bekommt der Körper den Rahmen, um sich von innen heraus zu erholen, tut er das mit neurogenem Zittern. Sie lernen den Zugang und das kontrollierte Zulassen zum entspannen, erfrischenden Vibrieren. Ganz von selbst und natürlich erholt, entspannt und reguliert sich der Organismus. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursnr. 4/8, 14.00 – 17.00 Uhr - 30./-24.-€

Sa. 06.05. Kreise ziehen - zur Mitte kommen. Wir tanzen (Frauen)kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 14.00–16.30 Uhr, Kursnr. 5/3 - 15./-12.-€

So. 14.05. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 19.03.. 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 5/4 - 20./-15.-€

Mi. 28.06. TRE – Neurogenes Zittern für den Kiefer, Verbissen, knirschend und gepresst hält der Kiefer viel Spannung. Mit den Übungen des Neurogenen Zittern ist dieses Mal der Kiefer im Fokus. Eine Einladung, den Kiefer zu lockern durch Dehnen, Berührung und Bewegung. Sie können Druck loslassen, Spannung ausgleichen und erfrischt, vielleicht sogar verjüngt in den Alltag zurückkehren. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursnr. 6/5, 3x - 45./-35.-€

Sa. 15.07. 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, 10.00 – 12.00 Uhr, Kursnr. 7/3 - 20.-€/16.-€

Online Zoom-Angebote

ausführlichere Informationen auf www.fmgz-nuernberg.de

Fr. 24.03. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende. Klangschalenmassage. Petra Neuhörl, Dipl. Psychologin 19.00 Uhr, Kursnr. Z1 - 15.-€/12.-€

Di. 18.04. 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. Z2 - 10./-8.-€

Do. 20.04. Die Pille? – Infoabend Verhütung. Thrombose, depressive Verstimmungen und Libidoverlust sind nur ein Auszug von Nebenwirkungen, die im Beipackzettel hormoneller Verhütungsmittel zu finden sind. Die Auswahl an hormonfreien Verhütungsmethoden wächst derweil stetig an, sodass frau schnell den Überblick verlieren kann. Der Infoabend bietet einen Überblick über hormonfreie Alternativen, deren Wirkung und Vor- wie Nachteile. Annika Meußner, Sozialpädagogin (BA), 19.00 Uhr, Kursnr. Z3 - 10./-8.-€

Sa. 22.04. Frauen Qi Gong - online. Info siehe Termin 15.07. Mihaela Cordea, Qi Gong Lehrerin, 9.30 – 11.30 Uhr, Kursnr. Z4 - 20.-€/16.-€

Di. 25.04. 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.-€

Di. 09.05. 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. Eine Einladung, dich wieder zu Hause zu fühlen in deiner weiblichen Mitte. Lorna Rechberg, 19.00 bis 20.30 Uhr, Kursnr. Z/6 - 10./-8.-€

Mi. 19.07. 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, Sozialpädagogin (BA), 19 Uhr, Kursnr. Z7 - kostenfrei!

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

Diaphragma Singa & Caya Anpassung

Hormonfreie und sichere Verhütung ohne Nebenwirkungen. Einzeltermine nach Vereinbarung.

Samstag, 11.03.23
14.00 bis 20.00 Uhr
„Girls only!“
Mädchenfest im
Kinder- & Jugendhaus Tetrix,
Muggenhoferstr. 118

Film im Casablanca

„Mein Name ist Klitoris“
Film & Diskussion
Agenda 2030 Kino
Sonntag, 12.03.23
Beginn 11:30 Uhr

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