

Programm

September 2023
bis Februar 2024

Highlights

- Ein Tag für mich
Tanz + Feldenkrais
- TRE - Neurogenes Zittern
Entspannung für Becken, Kiefer
und Seele
- 44 Jahre FMGZ!
mit Resilienz-Revue



**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: DE41 7605 0101 0001 0033 43
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 Arbeitssuchende, Azubis, Alg(II)-Bezieherinnen, Studentinnen und Alleinerziehende

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE41 7605 0101 0001 0033 43 • BIC: SSKNDE77XXX

Dieser QR
Code führt
zu unserer
Webseite



»o = online Termin

Programm

September 2023

bis Februar 2024

Mo.28.08. Frauen mit Depressionen, Kurs 3x

September 2023

Do. 28.09. Regelschmerzen sind nicht normal!

Oktober 2023 Herbstferien von 30.10. bis 03.11.*

Mo.02.10 Frauen mit Depressionen, Kurs 4x

Mi. 04.10.TRE – Neurogenes Zittern – Becken, Kurs 3x

Do. 05.10. Infoabend Luna-Yoga

Di. 10.10.Wildwuchscoaching – Schnupperabend.

Do. 12.10. 44 Jahre FMGZ!

Sa. 14.10. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen

Sa. 14.10. „Lass dich nicht sitzen! – Feldenkraismethode

Mi 18.10. Elternabend »o

So. 22.10. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung

Di. 24.10. Infoabend – To screen or not to screen?

Mi. 25.10. Zapchen somatics

Do. 26.10. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co.

Sa.28./So. 29.10. + Sa.12.11. Fruchtbarkeits-/ Frauenmassage

Di. 31.10. Mädelsabend – 12 bis 15 Jahre

November 2023

So. 05.11. „Vulva Kunst – Jede ist schön!“

Mi. 08.11. Orientalischer Tanz

Mi. 08.11. Zapchen somatics

Do. 09.11. Infoabend Wechseljahre

Fr. 10.11. Luna-Yoga Abend

Sa. 11.11.TRE – Neurogenes Zittern – Entspannung

Mo. 13.11. Frauen mit Depressionen, Kurs 6x

Di. 14.11. Brust - Lust - Gesundheit

Mi. 15.11.Vaginismus – wenn die Vagina schmerzt »o

Do. 16.11. Jin Shin Jyutsu I

Do. 23.11. Beckenboden – ein Ort der Kraft, Kurs 5x

Do. 23.11. Jin Shin Jyutsu 2

Sa. 25.11. Kreise ziehen – zur Mitte kommen. Kreistänze

Di. 28.11. Infoabend Blasenentzündung

Do. 30.11. Gebärmutterentfernung? Austauschabend »o

Dezember 2023

Fr. 01.12. Luna-Yoga Abend

Mi. 06.12. Zapchen somatics

Do. 07.12. Viva la Vulva

Fr. 08.12. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende »o

So. 10.12. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung

Di. 12.12. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch

Januar 2024 Weihnachtsferien von 23.12. bis 05.01.*

Mo.08.01. Frauen mit Depressionen, Kurs 5x

Mi. 10.01.TRE – Neurogenes Zittern – Entspannung

Fr. 12.01. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende »o

Mi. 17.01. Orientalischer Tanz

Do. 18.01. Infoabend Myome

Mi. 24.01. Brust - Lust - Gesundheit

Do. 25.01. Jin Shin Jyutsu „Jeder Tag – ein neues Wunder“

Sa. 27.01. Frauen Qi Gong »o

Mi. 31.01. Zapchen somatics

Februar 2024 Faschingsferien von 12.02. bis 16.02.*

Sa. 03.02. Luna-Yoga Samstag

Di. 06.02. Die Pille?! – Infoabend Verhütung »o

So. 11.02. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung

Mo. 19.02. Frauen mit Depressionen, Kurs 5x

Sa. 24.02. 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

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. 25.10. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 10/9 - 15.-/12.-€

Mi. 08.11. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 11/3 - 15.-/12.-€

Mi. 06.12. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 12/2 - 15.-/12.-€

Mi. 31.01. 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 1/7 - 15.-/12.-€

Sa. 24.02. 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 2/4 - 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. 28.08. Kurs 3x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 8/1 - 30.-/24.-€

Mo. 02.10. Kurs 4x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr.10/1 - 40.-/32.-€

Mo. 13.11. Kurs 6x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 11/7 - 60.-/48.-€

Mo. 08.01. Kurs 5x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 1/1 - 50.-/40.-€

Mo. 19.02. Kurs 5x 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 2/3 - 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. 05.10. Infoabend Luna-Yoga. Für Frauen, die diese Methode kennen lernen wollen. Mit praktischen Übungen. 19.00 Uhr Kursnr. 10/3 - 10.-/8.-€

Fr. 10.11. Luna-Yoga Abend. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 21.00 Uhr, Kursnr. 11/5 - 19.-/12.-€

Fr. 01.12. Luna-Yoga Abend. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 21.00 Uhr, Kursnr. 12/1 - 19.-/12.-€

Sa. 03.02. Luna-Yoga Samstag. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 2/1 - 38.-/28.-€

Angebote für Mädchen

Di. 31.10. 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, Sozialpädagogin (BA), 17.30 Uhr, Kursnr. 10/12 - **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. 28.09. 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. 9/1 - 10.-/8.-€

Di. 10.10. 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. 10/4 - 10.-/8.-€

Do. 12.10. 44 Jahre FMGZ! Die Steptokokken mit ihrer Resilienz-Revue Infos siehe Rückseite.

Di. 24.10. 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. 26.10. 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. 10/10 - 10./-8.-€

Do. 09.11. Wechseljahre. Gesund und munter durch eine stürmische Zeit. Was wechselt da eigentlich? Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/4 - 10./-8.-€

Di. 14.11. 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. 11/8 - 15./-12.-€

Di. 28.11. Blasenentzündung. Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 11/13 - 10./-8.-€

Do. 07.12. Viva la Vulva. Wie gut kennst du deine weibliche Anatomie? Was ist eigentlich Vulvawellness und wie geht das mit der Steamingmethode und Rosenzäpfchen? Ein interessanter Infoabend rund um unsere feine Weiblichkeit. Lorna Rechberg, 19.00 Uhr, Kursnr. 12/3 - 10./-8.-€

Di. 12.12. Unerfüllter Kinderwunsch. Alternativen zu IVF und ICSI. Was kann ich selbst tun? Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 12/5 - 10./-8.-€

Do. 18.01. 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.-€

Mi. 24.01. Brust - Lust - Gesundheit. Info – Siehe Termin 14.11., 19.00 Uhr, Kursnr. 1/5 - 15./-12.-€

Kurse für Körper & Seele

Mi. 04.10. TRE – Weite und Entspannung im Becken – Neurogenes Zittern. Mit den Übungen von TRE® den Zugang zum kontrollierten Zittern finden: Der Körper reguliert Verspannungen, löst Stress, beruhigt das Denken. Das Becken weiten, den Kiefer entspannen, Ruhe finden durch Zuwendung, Körperbereiche durch Aufmerksamkeit erreichen. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, 18.30 – 20.00 Uhr, Kursnr. 10/2 3x - 45./-35.-€

Sa. 14.10. 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 – 11.30 Uhr, Kursnr. 10/5 - 15./-12.-€

Sa. 14.10. Lass dich nicht sitzen! Lebenslanges Lernen und Erfahrungen mit der Feldenkraismethode. Dorothee Mecklenfeld, Heil- und Feldenkraispädagogin, Fachautorin, 14.00 – 17.15 Uhr, Kursnr. 10/6 - 30./-24.-€ „Ein Tag nur für mich“: Kurse 10/5 + 10/6 können zusammen für 40./-30.-€ gebucht und kombiniert werden

So. 22.10. loPT – 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. loPT schenkt emotionale und/oder kognitive Klarheit und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Heike Graf, Yogalehrerin BDY/EYU psychologische Beraterin mit Weiterbildung in loPT, 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 10/7 - 20./-15.-€

Sa. 28.10./So. 29.10. & Sa. 12.11. 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 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 mitüben. Jessika Muhr, Massagetherapeutin und Yogalehrerin, 14.00 – 18.00 Uhr Kursnr. 10/13 3x - 120./-100.-€, maximal sechs Frauen.

So. 05.11. „Vulva Kunst – Jede ist schön!“ Verwandle deine Vulva in dein persönliches Kunstwerk. Im geschützten und kleinen Rahmen kannst du dir einen Gipsabdruck anfertigen. Vereinbare gerne auch einen individuellen Termin für dich und deine Freund*innen. Merle Zapfe, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 16.00 – 18.00 Uhr, Kursnr. 11/1 - 10./-8.-€

Mi. 08.11. Orientalischer Tanz. Die weichen und schwungvollen Bewegungen fördern die Beweglichkeit und stärken auf angenehme Weise die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Sie wirken Verspannungen im gesamten Wirbelsäulenbereich entgegen und fördern eine gesunde Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl. Mit Entspannungseinheit. Manuela Krick, Kursnr. 11/2, 4x 10.30 – 12.00 Uhr - 10./-8.-€

Sa. 11.11. TRE – Neurogenes Zittern - Entspannung für Körper und Seele. Info siehe Termin 4.10. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursnr. 11/6, 14.00 – 17.00 Uhr - 30./-24.-€

Do. 16.11. Jin Shin Jyutsu I. Mir selbst helfen lernen. Schritt um Schritt füllen wir mit einfachen Übungen unseren „Handwerkskoffer“ = Hilfe zur Selbsthilfe I. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Petra Husse-nether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19 Uhr, Kursnr. 11/9 - 15./-12.-€,

Do. 23.11. 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. 11/10 5x - 55./-44.-€

Do. 23.11. Jin Shin Jyutsu II. Vertiefung. Hilfe zur Selbsthilfe begleitet dich zu noch tieferem Verständnis, zu dir selbst! Praktische Alltagsübungen, individuell und einfach zum Nachmachen. Petra Husse-nether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19 Uhr, Kursnr. 11/11 - 15./-12.-€

Sa. 25.11. Kreise ziehen - zur Mitte kommen. Wir tanzen (Frauen)kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 14.00–16.30 Uhr, Kursnr. 11/12 - 15./-12.-€

So. 10.12. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 22.10. von 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 12/4 - 20./-15.-€

Mi. 10.01. TRE – Neurogenes Zittern für den Kiefer, Info siehe 4.10. Petra Vetter, 18.30 – 20 Uhr Kursnr. 1/2, 3x - 45./-35.-€

Mi. 17.01. Orientalischer Tanz. siehe Termin 08.11. Manuela Krick, Kursnr. 1/3, 4x 10.30 – 12.00 Uhr - 10./-8.-€

Do. 25.01. Jin Shin Jyutsu Themenabend: „Jeder Tag – ein neues Wunder“ Mit Hilfe neuer Körperübungen und Fingerpositionen fördert JSJ unser tägliches Glücksgefühl. Mich selbst mehr und mehr erkennen, wahrnehmen und spüren wie wunderbar unser Geschenk des Lebens ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Petra Husse-nether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19 Uhr, Kursnr. 1/6 - 15./-12.-€,

So. 11.02. loPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert. Heike Graf, Info – Siehe Termin 22.10. von 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 2/2 - 20./-15.-€

Online Zoom-Angebote
ausführlichere Informationen auf www.fmgz-nuernberg.de

Mi. 18.10. Wie sag ich es meinem Kind? – Elternabend Sonja Adam, Sozialpädagogin (BA), 19 Uhr, Kursnr. Z1 - kostenfrei!

Mi. 15.11. Vaginismus – wenn die Vagina schmerzt. Lorna Rechberg, 19.00 bis 20.30 Uhr, Kursnr. Z2 - 10./-8.-€

Do. 30.11. Gebärmutterentfernung? Austauschabend Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, 19.00 Uhr, Kursnr. Z3 - 10./-8.-€

Fr. 08.12. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende. Klangschalentherapie. Petra Neuhörl, Dipl. Psychologin 19.00 Uhr, Kursnr. Z4 - 15.-€/12.-€

Fr. 12.01. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende. Klangschalentherapie. Petra Neuhörl, Dipl. Psychologin 19.00 Uhr, Kursnr. Z5 - 15.-€/12.-€

Sa. 27.01. Frauen Qi Gong Mihaela Cordea, Qi Gong Lehrerin, 9.30 – 11.30 Uhr, Kursnr. Z6 - 20.-€/16.-€

Do. 06.02. Die Pille? – Infoabend Verhütung. Sonja Adam Sozialpädagogin (BA), 19.00 Uhr, Kursnr. Z7 - 10./-8.-€

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**

in Nürnberg



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
- **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

Diaphragma Singa & Caya Anpassung

Hormonfreie und sichere Verhütung ohne Nebenwirkungen. Einzeltermine nach Vereinbarung.

44 Jahre Frauen und Mädchen Gesundheitszentrum

Kulturveranstaltung mit den Steptokokken und ihrer Resilienz-Revue:
Der Immunbooster für die Seele

12. Oktober 2023
Beginn 19 Uhr
Ort Villa Leon

Philipp-Koerber-Weg 1
90439 Nürnberg
U-Bahn Rothenburger Str.

Karten gibt es ab sofort im FMGZ



Gefördert von:



Mitglied bei:



Bundesverband der Frauengesundheitszentren e.V.



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

Impressum

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

Datenschutz: Die personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen einer 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