

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Mi 15. Juli
18:30 bis 20 Uhr
Tanz Flow
Mit: Karen Janker, Tanzpädagogin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 18,-/9,- | **Für:** Frauen*

UNTERWEGS & ANDERE LOCATIONS

GRATIS

Do 16. Juli
10 bis 11:30 Uhr
Singen mit Senior*innen – Interaktiver Workshop zur Volksmusikpflege
Mit: Petra Böhm, Staatlich geprüfte Musiklehrerin | **Location:** ebw, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 3. Stock | **Kosten:** keine, kostenlos | **Für:** Für alle Geschlechter **Hinweis:** Anmeldung über das Evangelische Bildungswerk e.V.

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Sa 18. Juli
11 bis 12:30 Uhr
Yoga und Selbstfürsorge – Erholung für Körper und Geist
Mit: Pia Linden, Psychologin, Yoga-Lehrerin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 18,-/9,- | **Für:** Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

GRATIS

Mi 22. Juli
15 bis 16:30 Uhr
Fitness für Kopf und Körper – Gehirngesundheit in jedem Alter (interaktiver Vortrag)
Mit: Isabelle Hetschko, Zertifizierte LifeKinetik- und Neurokinetik-Trainerin | **Location:** ebw, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 3. Stock | **Kosten:** keine, kostenlos | **Für:** alle Geschlechter | **Hinweis:** Anmeldung über das Evangelische Bildungswerk e.V.

GESUNDHEIT & INFORMATION

Do 23. Juli
18 bis 20 Uhr
Selbstfürsorge und Grenzen setzen
Mit: Anna Kiehl, Shiatsu Praktikerin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 16,-/8,- | **Für:** Frauen*

Wusstest du schon?

Wir beraten zu vielen Gesundheitsthemen – von Prävention über Therapie bis zu Selbstfürsorge.

Alle Infos zu unseren Angeboten findest du auf www.fgz-muc.de



FGZ-SPECIAL 2026

Wir feiern 40 Jahre FrauenGesundheitsZentrum!
Im Jahr 2026 feiern wir unser 40-jähriges Jubiläum – vier Jahrzehnte Arbeit, auf die wir mit Stolz zurückblicken. Seit 1986 setzen wir uns für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Selbstbestimmung von Frauen* ein. Dieses Jubiläum möchten wir zum Anlass nehmen, uns bei allen Teilnehmerinnen*, Unterstützer*innen und Wegbegleiter*innen zu bedanken.



Werde Förderfrau beim FGZ

Für 35 € im Jahr unterstützt du unsere Arbeit und erhältst Rabatte auf viele unserer Veranstaltungen. So kannst du aktiv dabei sein und gleichzeitig von unseren Angeboten profitieren.

Alle Infos dazu findest du auch auf www.fgz-muc.de

TIPP!

WICHTIGE INFOS ZUR KURSANMELDUNG

Anmeldungen online

Bitte melde dich direkt über unsere Homepage www.fgz-muc.de für den gewünschten Kurs an. Nach Eingang deiner Zahlung erhältst du automatisch ein Ticket per E-Mail. Dieses Ticket ist deine Eintrittskarte zur Veranstaltung – ohne Ticket ist eine Teilnahme leider nicht möglich.

Anmeldungen ohne E-Mail-Adresse

Solltest du keine E-Mail-Adresse besitzen, ist eine Anmeldung weiterhin in direkter Absprache mit uns möglich. In diesem Fall benötigen wir deine Postanschrift, um dir das Ticket postalisch zuzusenden. Bitte nimm hierfür telefonisch Kontakt mit uns auf: 089 6931072-0

Weitere Infos zu Anmeldung, Ermäßigung, Stornierung und ausführlichere Beschreibungen der Angebote findest du auf unserer Website:

www.fgz-muc.de

Ermäßigungen

Ermäßigungsberechtigt sind Personen, die BAföG oder Bürger*innengeld erhalten oder den München-Pass haben. Infos dazu auch online.

Unsere Räume sind exklusiv für Frauen*, sofern nichts anderes vermerkt ist. Wir sind dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren und dem Wohlfahrtsverband „Der Paritätische“ angeschlossen. Wir danken dem Verlag „Natur & Heilen“ für seine Spende.

Hinweis: Der Zugang zum FGZ ist nicht barrierefrei.

ERREICHBARKEIT UND TELEFONZEITEN

Weitere Informationen

Telefon 089 6931072-0
E-Mail fgz@fgz-muc.de
Website www.fgz-muc.de
Instagram [@fgzmuenchen](https://www.instagram.com/fgzmuenchen)

Telefonzeiten

Montag 15:00 bis 17:00 Uhr
Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr
Mittwoch 11:00 bis 13:00 Uhr
Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

ANFAHRT UND ADRESSE



Location und Anfahrt in die Grimmstr.
Haltestelle U3/U6
Poccistraße

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grimmstraße 1
80336 München



Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



FRAUEN
GESUNDHEITSZENTRUM
MÜNCHEN

KÖRPER • SEELE • LEBEN

Veranstaltungen

März bis Juli
2026

www.fgz-muc.de

März 2026	
SPECIAL ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG	
Di 10. März 17:30 bis 20 Uhr	Vulvastic – Wir basteln Vulven aus FIMO Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin Location: FGZ Kosten: 22,-/11,- Für: alle Geschlechter
ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN	
So 15. März 11 bis 16 Uhr	Wohlfühltag Monochord – Das Instrument erleben und ausprobieren Mit: Antonia Dorner, Diplommusiklehrerin, Klangpraktikerin Location: FGZ Kosten: 45,-/22,50 Für: alle Geschlechter
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 17. März 18 bis 20 Uhr	Brustselbstuntersuchung Mit: Alenka Berkopec-Valena, Ärztin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: Frauen*
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Mi 18. März 18:30 bis 20 Uhr	Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung Mit: Angela Roth, Dipl.-Soziologin Location: FGZ Kosten: 12,-/6,- Für: Frauen*
SINNLICHES & SPIRITUELLES	
Fr 20. März 19 bis 21 Uhr	Ostara – Frühlingstagundnachtgleiche Mit: Susanna Koussouris und Judith Krauss, Dipl.-Psychologin, Schamanin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: alle Geschlechter
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Sa 21. März 10 bis 12 Uhr	Präventiv gegen Demenz – Achtsamkeit, Meditation und bewusste Lebensführung Mit: Daniela Radke, Demenz- und Sterbebegleiterin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: alle Geschlechter
FGZ-SPECIAL	
Mo 23. März 19 bis 21 Uhr	Singkreis in der Jurte Mit: Susanna Koussouris und Eva Braureuther Location: Jurte am Familienbaum, Hebenstreitstraße/ Humboldtstraße Kosten: 20,- mit Zahlung vor Ort Für: alle Geschlechter



GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 24. März 18 bis 19:30 Uhr	Natürliche Verhütung verstehen – NFP und Sensiplan erklärt Mit: Celia Franke, NFP-Beraterin Location: FGZ Kosten: 12,-/6,- Für: alle Geschlechter
SINNLICHES & SPIRITUELLES	
Do 26. März 18 bis 20:30 Uhr	Roter Kreis – Frauen*kreis zum Thema Zyklus Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: Personen mit Menstruationszyklus
April 2026	
SINNLICHES & SPIRITUELLES	
Do 9.+ 16.+ 23. April 18 bis 20:30 Uhr	Viva La Vulva – Workshopreihe für Selbstliebe und Körperwissen Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin Location: FGZ Kosten: 65,-/32,50 Für: Personen mit Vulva Hinweis: Die drei Veranstaltungen können nicht einzeln gebucht werden
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Sa 11. April 10 bis 12 Uhr	Demenz begleiten – Mit Liebe, Achtsamkeit und Würde Mit: Mit Daniela Radke, Demenz- und Sterbebegleiterin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: alle Geschlechter
BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Mi 15. April 18:30 bis 20 Uhr	Shiatsu und Kinderwunsch Mit: Anna Kiehl, Shiatsu Praktikerin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen*
BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Fr 17. April; 8. Mai; 12.Juni; 17.Juli 18:30 bis 20 Uhr	Fitness für die Füße – Abendkurs Mit: Karen Janker, Tanzpädagogin und Heilpraktikerin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen* Hinweis: Termine müssen einzeln gebucht werden
BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Sa 18. April 11 bis 13 Uhr	Erschöpfung und Mental Load: Strategien zur Entlastung, Yoga und Entspannung Mit: Pia Linden, Psychologin, Yoga-Lehrerin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: Frauen*

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Mo 20. April; 11. Mai; 15. Juni; 20. Juli 9:30 bis 11 Uhr	Fitness für die Füße – Vormittagskurs Mit: Karen Janker, Tanzpädagogin und Heilpraktikerin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen* Hinweis: Termine müssen einzeln gebucht werden
BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Sa 25. April 11 bis 12:30 Uhr	Yoga im Einklang mit dem Zyklus – auch bei Beschwerden Mit: Pia Linden, Psychologin, Yoga-Lehrerin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen*
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 28. April 18 bis 19:30 Uhr	Wegweiser Endometriose – Überblick über Versorgung und Unterstützungsangebote Mit: Pia Linden, Psychologin Location: online Kosten: 12,-/6,- Für: alle mit Endometriose oder Verdacht darauf
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Do 30. April 19 bis 21 Uhr	Wechseljahre – Zeit der Veränderung Mit: Susanna Koussouris, Dipl.-Psychologin, Schamanin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen*
Mai 2026	
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 5. Mai 18 bis 19:30 Uhr	Guter Schlaf ist möglich! Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin Location: FGZ Kosten: 12,-/6,- Für: Frauen*
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Do 7. Mai 9:30 bis 17:00 Uhr	Aus Erfahrung wird Energie – Eigene Ressourcen erkennen, nutzen und im eigenen Rhythmus leben Mit: Maria Moll, Dipl.-Sozialpädagogin Location: ebw, Herzog-Wilhelm-Straße 24, 3. Stock Kosten: 55,-/30,- Für: alle Menschen ab 55 Jahren Hinweis: Anmeldung über das Evangelische Bildungswerk
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 12. Mai 19 bis 20 Uhr	Gender Health Gap: Ungleichheit erkennen, verstehen, verändern Mit: Pia Linden, Psychologin Location: online Kosten: 8,-/4,- Für: alle Geschlechter

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Di 20. Mai 18:30 bis 20 Uhr	Tanz Flow Mit: Karen Janker, Tanzpädagogin Location: FGZ Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen*
ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN	
Mi 20.+27. Mai +03.+10. Juni 18 bis 21 Uhr	Finde Deinen Weg – bevor das Leben es für Dich übernimmt Mit: Astrid Reinhardt, SINN-Coach Location: online Kosten: 70,-/35,- Für: Frauen* Hinweis: Die Termine können nicht einzeln gebucht werden
SINNLICHES & SPIRITUELLES	
Do 21. Mai 19 bis 20:30 Uhr	Zurück zu Dir. Ein sanfter Abend für hochsensible Frauen zum Spüren und Ankommen Mit: Sarah Morgenstern, Sozialpädagogin Location: online Kosten: 18,-/9,- Für: Frauen*
Juni 2026	
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 9. Juni 18:30 bis 20 Uhr	Endometriose und Mental Health – Zusammenhänge und neue Wege im Umgang Mit: Pia Linden, Psychologin Location: FGZ Kosten: 12,-/6,- Für: alle mit Endometriose oder Verdacht darauf
ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN	
Do 11. Juni 18:30 bis 20:30 Uhr	Klangreise zum Träumen und Entspannen Mit: Antonia Dorner, Diplom-Musiklehrerin, Klangpraktikerin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: Frauen*
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Mo 15. Juni 18 bis 19:30 Uhr	Natürliche Verhütung verstehen – NFP und Sensiplan erklärt Mit: Celia Franke, NFP-Beraterin Location: online Kosten: 12,-/6,- Für: alle Geschlechter
Ausführliche Beschreibungen unserer Angebote und die Anmeldungen findest du online unter www.fgz-muc.de	

SINNLICHES & SPIRITUELLES	
Fr 19. Juni 19:30 bis 21:30 Uhr	Sommersonnwende Mit: Susanna Koussouris, Dipl.-Psychologin, Schamanin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: Frauen*
BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL	
Sa 27. Juni 10 bis 14 Uhr	Entspannte Schultern – gelöster Nacken – befreiter Kopf Mit: Mit Anja Jablonski-Sacher, Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode® Location: FGZ Kosten: 35,-/17,50 Für: alle Geschlechter
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 30. Juni 19 bis 20 Uhr	Im Körper wohlfühlen bei PCOS – Akzeptanz und Empowerment Mit: Pia Linden, Psychologin Location: online Kosten: 8,-/4,- Für: alle mit PCOS oder Verdacht darauf
Juli 2026	
ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN	
Mi 1. Juli 18:30 bis 20:30 Uhr	Klangreise zum Träumen und Entspannen Mit: Antonia Dorner, Diplom-Musiklehrerin, Klangpraktikerin Location: FGZ Kosten: 24,-/12,- Für: Frauen*
UNTERWEGS & ANDERE LOCATIONS	
So 5. Juli 15:15 bis 17:15 Uhr	Heilpflanzen an der Isar Mit: Carolin Raml, Psychotherapeutin Location/Treffpunkt: Ecke Thalkirchner Brücke/ Zentralländstraße Kosten: 24,-/12,- Für: Frauen*
SINNLICHES & SPIRITUELLES	
Sa 11. Juli 10 bis 14 Uhr	Einführung in schamanisches Reisen Teil 1 Mit: Susanna Koussouris, Dipl.-Psychologin, Schamanin Location: FGZ Kosten: 48,-/24,- Für: Frauen*
GESUNDHEIT & INFORMATION	
Di 14. Juli 19 bis 20 Uhr	Gesundheit im digitalen Zeitalter – Wenn Algorithmen entscheiden Mit: Pia Linden, Psychologin Location: online Kosten: 8,-/4,- Für: alle Geschlechter
Weiter bitte wenden	