

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Mi 17. Feb
18:30 bis 20 Uhr

Tanz Flow

Mit: Karen Janker, Tanzpädagogin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 18,-/9,- | **Für:** Frauen*

ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

**Do 18. Feb+
25. Feb**
18 bis 21 Uhr

EFT®: Ängste wegklopfen und Freiheit zurückholen

Mit: Astrid Reinhardt, SINN-Coachin | **Location:** online | **Kosten:** 72,-/36,- | **Für:** Frauen*

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Sa 20. Feb
11 bis 13 Uhr

Traumasensibles Yoga – eine Einführung für Betroffene und Begleitende

Mit: Pia Linden, Psychologin und Yoga-Lehrerin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 24,-/ 12,- | **Für:** Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

Mi 24. Feb
19 bis 21 Uhr

Wechseljahre – Hormontherapie im Spannungsfeld von Mythos und moderner Medizin

Mit: Claudia Sievers, Frauenärztin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 16,-/8,- | **Für:** Frauen* im Übergang in die Wechseljahre

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Sa 27. Feb
10 bis 14 Uhr

Entspannte Schultern – gelöster Nacken – befreiter Kopf

Mit: Anja Jablonski-Sacher, Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode (registered) | **Location:** FGZ | **Kosten:** 48,-/24,- | **Für:** Frauen*

März 2027

GESUNDHEIT & INFORMATION

Di 02. März
18:30 bis 20 Uhr

„Schatz, hast du wieder deine Tage?“ – ein Zyklus-Abend für Paare

Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 25,- pro Paar | **Für:** Paare

Ausführliche Beschreibungen unserer Angebote und die Anmeldungen findest du online unter

www.fgz-muc.de

GESUNDHEIT & INFORMATION

Mi 03. März
18:30 bis 20 Uhr

Dein Zyklus als Verhütungsmethode – NFP/ Sensiplan erklärt

Mit: Celia Franke, NFP-Beraterin | **Location:** online | **Kosten:** 12,-/6,- | **Für:** alle Geschlechter, auch für Paare

GESUNDHEIT & INFORMATION

Do 04. März
18:30 bis 20:30 Uhr

Gesund im Alter – was Frauen* wirklich stärkt

Mit: Susanna Koussouris, Diplom-Psychologin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 16,-/8,- | **Für:** Frauen*

SPECIAL ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG

Di 09. März
18 bis 20:30 Uhr

Vulvastic – wir basteln Vulven aus FIMO

Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 30,-/15,- inklusive Materialkosten | **Für:** alle Geschlechter

GESUNDHEIT & INFORMATION

Di 16. März
18:30 bis 20 Uhr

Zyklus ohne Schubladen – eine Veranstaltung für TIN*-Personen

Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin | **Location:** FGZ | **Kosten:** 12,-/6,- | **Für:** TIN*-Personen mit Zyklus

FGZ-SPECIAL 2026

Wir feiern 40 Jahre FrauenGesundheitsZentrum!

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



Werde Förderfrau beim FGZ

Ab 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.

TIPP!

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

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 in direkter Absprache mit uns möglich. Bitte nimm hierfür telefonisch Kontakt mit uns auf: 089 6931072-0

Ermäßigungsberechtigt sind Personen, die den München-Pass haben oder BAföG oder Bürgergeld erhalten.

Weitere Infos zu Anmeldung, Ermäßigung und Stornierung sowie genauere Beschreibungen der Kursinhalte findest du auf unserer Website.

Hinweis

Unsere Räume sind exklusiv für Frauen*, sofern nichts anderes vermerkt ist. Wir sind dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren und dem Wohlfahrtsverband „Der Paritätische“ angeschlossen.

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

**September 2026
bis März 2027**

www.fgz-muc.de

August 2026

JUBILÄUMSSPECIAL

ZUM 40-JÄHRIGEN JUBILÄUM

40

22.+ 23. Aug

11 bis 21 Uhr

Sommerfestival im Olympiapark, Themenwochenende Body and Mind

Kommt vorbei uns besucht uns an unserem Stand!

Location: Olympiapark

September 2026

Mo 07. Sept

18:30 bis 20 Uhr

Dein Zyklus als Verhütungsmethode – NFP/ Sensiplan erklärt

Mit: Mit Celia Franke, NFP-Beraterin | Location: FGZ | Kosten: 12,-/6,- | Für: alle Geschlechter

SINNLICHES & SPIRITUELLES

So, 13. Sept

18 bis 20 Uhr

Vulva zwischen Kunst und Körperbild – Sichtbarkeit der Vulva in Kunst und Gesellschaft

Mit: Sophia Heider, Sexualpädagogin | Location: FGZ | Materialkosten: 7,- | Für: Frauen

GESUNDHEIT & INFORMATION

Di, 15. Sept

18 bis 19:30 Uhr

Wegweiser Endometriose – Überblick über Versorgungs- und Unterstützungsangebote

Mit: Pia Linden, Psychologin und Yoga-Lehrerin | Location: FGZ | Kosten: 12,-/6,- | Für: Personen mit Endometriose

SINNLICHES & SPIRITUELLES

Mi, 16. Sept

18 bis 20.30 Uhr

Eigene Körperbilder gestalten

Mit: Sophia Heider, Sexualpädagogin | Location: FGZ | Materialkosten: 7,- | Für: Frauen

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Fr 18. Sept+ 16. Okt+ 06. Nov+ 11. Dez+ 15. Jan+ 19. Feb+ 12. März

18:30 bis 20 Uhr

Fitness für die Füße – Abendkurs

Mit: Karen Janker, Heilpraktikerin | Location: FGZ | Kosten: 18,-/9,- | Für: Frauen* | Hinweis: Termine müssen einzeln gebucht werden

Ausführliche Beschreibungen Anmeldungen online unter www.fgz-muc.de

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Mo 21. Sept + 19. Okt+ 09. Nov+ 14. Dez+ 18. Jan+ 22. Feb+ 15. März

09 bis 11 Uhr

Fitness für die Füße – Vormittagskurs

Mit: Karen Janker, Heilpraktikerin | Location: FGZ | Kosten: 18,-/9,- | Für: Frauen* | Hinweis: Termine müssen einzeln gebucht werden

ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

Sa 26. Sept

10 bis 16 Uhr

Achtsamkeit erleben – unter freiem Himmel

Mit: Birgitta Kalz und Veronika Friedrich, Zertifizierte MBSR-Lehrerinnen | Location: Perlacher Forst | Kosten: 28,- | Für: alle Geschlechter | Hinweis: In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V. (ebw). Anmeldung über das ebw.

GESUNDHEIT & INFORMATION

Do 01. Okt

18:30 bis 20:30 Uhr

Entspannen und Kraft schöpfen: Klangreise

Mit: Antonia Dorner, Musikerin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: Für Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

Do 08. Okt

19 bis 21 Uhr

Endometriose und Sexualität – Schmerz, Lust und Intimität

Mit: Pia Linden, Psychologin, und Nadine Roth, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: Betroffene mit Endometriose

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Fr 09. Okt

14 bis 17 Uhr

Lebensfreude und Energie mit dem natürlichen Atem

Mit: Katharina Zöller, Atemtherapeutin| Location: FGZ | Kosten: 36,-/18,- | Für: Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

ONLINE

Di 27. Okt

19 bis 20 Uhr

PCOS/ PMOS verstehen – Orientierung, Fakten und praktische Tipps

Mit: Pia Linden, Psychologin und Yoga-Lehrerin | Location: online | Kosten: 8,-/4,- | Für: Frauen*

JUBILÄUMSSPECIAL

ZUM 40-JÄHRIGEN JUBILÄUM

40

Do 29. Okt

19 bis 20:30 Uhr

Get the Hell out of our Uterus – Filmvorführung und Gespräch

Mit: Produzentin Sophia Lanzinger | Location: FGZ | Kosten: 5,- | Für: alle Geschlechter | Hinweis: 37-minütiger Dokumentarfilm zum Thema reproduktiver Gerechtigkeit mit historischem Bezug zu Hexenverbrennungen. Der Film ist im Rahmen einer Abschlussarbeit (Visuelle Anthropologie, Universität Göttingen) entstanden. Ankommen ab 18:30 Uhr.

SINNLICHES & SPIRITUELLES

Fr 30. Okt

19 bis 21 Uhr

Jahreskreisfest: Halloween – Samhain

Mit: Susanna Koussouris, Diplom-Psychologin und Schamanin, und Judith Kraus, Schamanin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: alle Geschlechter

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Fr 30. Okt

10 bis 16:30 Uhr

Sei dabei und tanz doch mit! Tanzen im Sitzen als Fortbildung

Mit: Monika Keilberth, Annette Hoever-Waubke und Gudrun Haas, Tanzleiterinnen für Tanzen im Sitzen | Location: Herzog-Wilhelm-Straße 24, München | Kosten: 28,- | Für: alle Geschlechter | Hinweis: In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München e.V. (ebw). Anmeldung über das ebw.

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Sa 07. Nov

10 bis 14 Uhr

Crashkurs Beckenboden

Mit: Anja Jablonski-Sacher, Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode | Location: FGZ | Kosten: 48,-/24,- | Für: Frauen

GESUNDHEIT & INFORMATION

ONLINE

Di 10. Nov

18 bis 19:30 Uhr

Dein Zyklus. Aber make it make sense.

Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin | Location: online | Kosten: 10,-/5,- | Für: junge Frauen* und Mädchen* bis 25 Jahren

ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

So 15. Nov

09 bis 13 Uhr

Workshop zum Abschied vom Kinderwunsch. Für mentale Stärke, neue Perspektiven und liebevolle Selbstfürsorge

Mit: Anna Kiehl, Shiatsu Praktikerin und Constanze Bauer, Trainerin und Coachin | Location: FGZ | Kosten: 48,-/24,- | Für: Frauen*

SINNLICHES & SPIRITUELLES

Di 17. Nov

17 bis 18:30 Uhr

Räuchern zu den Raunächten

Mit: Anke Scholz, Psychologische Beraterin| Location: FGZ | Kosten: 18,-/9,- | Für: Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

Do 19. Nov

18:30 bis 20 Uhr

Nein, du bist nicht verrückt. Es ist PM(D)S.

Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin | Location: FGZ | Kosten: 12,-/6,- | Für: Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

Do 26. Nov

19 bis 21 Uhr

Zurück zu dir – Kraft finden in der Kinderwunschzeit

Mit: Susanna Koussouris, Diplom-Psychologin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: Frauen*

ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

So 29. Nov

11 bis 13 Uhr

Yoga für dein Nervensystem – den Vagusnerv verstehen und aktivieren

Mit: Pia Linden, Psychologin und Yoga-Lehrerin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: Frauen*

BEWEGUNG & KÖRPERGEFÜHL

Mi 02. Dez

18:30 bis 20 Uhr

Tanz Flow

Mit: Karen Janker, Tanzpädagogin | Location: FGZ | Kosten: 18,-/9,- | Für: Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

ONLINE

Do 03. Dez

18:30 bis 20 Uhr

Wenn der Körper spricht – Psychosomatische Körpersymptome verstehen

Mit: Pia Linden, Psychologin und Yoga-Lehrerin | Location: FGZ | Kosten: 12,-/6,- | Für: Frauen*

GESUNDHEIT & INFORMATION

ONLINE

Mo 07. Dez

18:30 bis 20 Uhr

Die Erschöpfung der Frauen* – Gesundheit aus feministischer Sicht

Mit: Pia Linden, Psychologin & Yoga-Lehrerin | Location: online | Kosten: 18,-/9,- | Für: Frauen*

www.fgz-muc.de

GESUNDHEIT & INFORMATION

ONLINE

Mi 09. Dez

18:30 bis 20 Uhr

Guter Schlaf ist kein Luxus

Mit: Miriam Berndt, Gesundheitspädagogin | Location: online | Kosten: 12,-/6,- | Für: Frauen* | Hinweis: Mit Dolmetscherin für Gebärdensprache

GESUNDHEIT & INFORMATION

Sa 12. Dez

10:30 bis 12:30 Uhr

Tee-Manufaktur: Dein Zyklus in vier Tassen

Mit: Miriam Berndt, Gesundheits- und Kräuterpädagogin | Location: FGZ | Kosten: 30,-/15,- inklusive Materialkosten | Für: alle Personen mit Zyklus

SINNLICHES & SPIRITUELLES

Fr 18. Dez

19 bis 21 Uhr

Jahreskreisfest: Wintersonnenwende

Mit: Susanna Koussouris, Diplom-Psychologin und Schamanin, und Judith Kraus, Schamanin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: alle Geschlechter

GESUNDHEIT & INFORMATION

Mi 20. Jan

18 bis 20 Uhr

Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare Methode

Mit: Alenka Berkopec-Valena, Ärztin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: Frauen

GESUNDHEIT & INFORMATION

Fr 22. Jan

16 bis 18 Uhr

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper – Schwerpunkt Ernährung

Mit: Josefa Singhammer, Diabetes- und Ernährungsberaterin | Location: FGZ | Kosten: 16,-/8,- | Für: alle Geschlechter

ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

Do 04. Feb

18:30 bis 20:30 Uhr

Entspannen und Kraft schöpfen: Klangreise

Mit: Antonia Dorner, Musikerin | Location: FGZ | Kosten: 24,-/12,- | Für: Frauen*

Weiter bitte wenden