

Linzer Frauen
Gesundheitszentrum



Die ERSTE ADRESSE für Ihre GESUNDHEIT!
**30
JAHRE**
Linzer Frauen
Gesundheits-
zentrum

www.fgz-linz.at

PROGRAMM

**FRÜHLING
SOMMER
2026**

UNSER LEITBILD



Das
Kompetenz-
zentrum für
Frauen - mitten
in Linz!

Das Linzer Frauengesundheitszentrum

... ist ein Kompetenzzentrum für Frauen.

Die Bedürfnisse von **Mädchen und Frauen** aller Altersgruppen, unabhängig von ihrer sozialen, kulturellen oder ethnischen Herkunft, Lebensform, sexuellen Orientierung, **stehen im Mittelpunkt** aller Entscheidungen und Handlungen.

... anerkennt die **Eigenverantwortung** jeder Frau und betrachtet sie als **Expertin für ihre eigene Gesundheit**. Selbstbestimmtheit und Selbstbewusstsein sollen die entscheidenden Faktoren für ihr körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden sein.

Das Frauengesundheitszentrum ist ein **Treffpunkt**, in dem Frauen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten **beraten und begleitet** werden. Der **Förderung von Gesundheit** wird dabei höchster Stellenwert eingeräumt.

Die Frauen des Vorstandes und die Mitarbeiterinnen des Linzer Frauengesundheitszentrums verstehen sich als **Interessensvertreterinnen** ihrer Besucherinnen und Klientinnen und treten für die **Verbesserung der Lebenswelten und Gesundheit** der Frauen ein. Sie setzen sich kritisch mit dem bestehenden Gesundheitssystem auseinander und nehmen Einfluss auf die öffentliche Diskussion von Gesundheitsthemen.



Wir sind gerne für Sie da:

www.fgz-linz.at

ZUSATZ- LEISTUNGEN

Näheres zu den Zusatzangeboten finden Sie auf: www.fgz-linz.at.



BIBLIOTHEK

Während der Öffnungszeiten können Sie unsere Bibliothek besuchen, um zu schmökern und Fachbücher zu entleihen.

Leihgebühr:

EUR 1,- / 4 Wochen.

Für jeden überzogenen Arbeitstag verrechnen wir EUR 0,10.

Mitglieder des FGZ zahlen keine Leihgebühr!



MITGLIED WERDEN

Mit Ihrer Mitgliedschaft werden Sie ein fördernder Teil des Linzer Frauengesundheitszentrums.

Der Beitrag beträgt EUR 25,- und wird jährlich von uns eingehoben. Des Weiteren erhalten Sie bei der Buchung eines Workshops, 10 % Ermäßigung und das Ausleihen von Fachbüchern ist kostenfrei!



TREUEPASS

Nehmen Sie an einer Gruppeneinheit teil oder besuchen Sie einen Vortrag bei uns im Haus – erhalten Sie einen Stempel in Ihren Treuepass.

Der 10te Besuch einer Gruppe oder eines Vortrags ist für Sie dann kostenfrei!

Gustieren Sie in unserem Frühlings-/Sommerprogramm 2026!
Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen.

INHALT >>

● TREFFPUNKT FRAUENWISSEN	Seite 04 - 09
● GRUPPEN	Seite 09 - 11
● WORKSHOPS	Seite 12 - 20
● BERATUNG/PSYCHOTHERAPIE	Seite 21
● FGM/C KOORDINATIONSSTELLE	Seite 22 - 23

Oder hier
online lesen!



TREFFPUNKT FRAUENWISSEN



jeweils
Mittwoch,
16:30–18:00 Uhr,
Kosten:
7,- EUR

Expertinnen teilen Wissen und Erfahrungen zu aktuellen Frauenthemen - bei uns im Frauengesundheitszentrum Linz!

Die Angebote finden in kleinem Rahmen statt - daher bitten wir, um schriftliche An- bzw. Abmeldung spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn (telefonisch oder per Email: anmeldung@fgz-linz.at)!

2026

MÄRZ

04.03



Dance for Health®

Tanzen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Es aktiviert Herz, Muskulatur, Koordination und Gehirn gleichzeitig und hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen. Dance for Health® ist ein wissenschaftlich fundiertes Konzept zur Gesundheitsförderung und wird ausschließlich von zertifizierten Trainerinnen angeboten. Es unterstützt präventiv bei Themen wie Adipositas, Diabetes, Stress, Herzgesundheit und Better Aging. Durch gezielte Bewegungen wird zudem das Faszienengewebe gestärkt – für mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude, ganz ohne Vorkenntnisse.

Dr.ⁱⁿ iur. Elisabeth BARTA-WINKLER

11.03



Von Fremdbestimmung zu Selbstbestimmung – Klarheit, Grenzen & innere Stärke

Ein Impuls für Frauen, die viel tragen – und bereit sind, wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Der Vortrag zeigt einfühlsam und verständlich, wie Fremdbestimmung entsteht und welche unsichtbaren Grenzen Sie im Alltag zurückhalten. Mit stärkenden, praxisnahen Gedanken eröffnet er neue Perspektiven auf Selbstführung, innere Kraft und bewusste Entscheidungen. Ein mutiger Anstoß, der Sie darin bestärkt, Klarheit zu gewinnen, Grenzen neu zu setzen und Ihren eigenen Weg selbstbestimmt zu gestalten.

Vera STANGER



18.03



Burnout? Nicht mit mir!

Zu viel Stress. Zu wenig Energie. Und irgendwann ist die Grenze erreicht. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie Burnout erkennen, vorbeugen und Ihren Alltag wieder in Balance bringen können.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSEER

25.03



Das Herz als Quelle der Lebensfreude – TCM Wege zu innerer Stärke

Das Herz gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Sitz des Bewusstseins, der Freude und der inneren Ausgeglichenheit. Es beeinflusst weit mehr als nur den Kreislauf: Ein starkes Herz schenkt Klarheit im Denken, emotionale Stabilität, erholsamen Schlaf und eine tiefe Verbundenheit mit dem eigenen Leben. In diesem Vortrag entdecken Sie, wie Sie Ihr Herz aus Sicht der TCM stärken und schützen können.

Sie erfahren, welche Lebensgewohnheiten, Nahrungsmittel und inneren Haltungen das Herz nähren – und wie kleine Veränderungen im Alltag zu mehr Leichtigkeit, Ruhe und Lebensfreude führen können.

Karin NEUMAYR

01.04



Regulationsfähigkeit bei Babys – verstehen, begleiten, stärken

Wie können Sie ein Schreibaby gut begleiten, Schlafschwierigkeiten sanft unterstützen und Bindung stärken? In diesem Vortrag lernen Sie das Modell des Autonomen Nervensystems nach Stephen Porges kennen und erfahren, wie Stress- und Beruhigungsreaktionen bei Babys entstehen.

Ein kurzer Praxisteil zeigt, wie sich die Regulations- und Entspannungsfähigkeit positiv beeinflussen lässt – für mehr Sicherheit, Nähe und Gelassenheit im Alltag mit Babys.

Irmtraud TRUTTENBERGER

08.04



Selbstmassagetechniken mit Akupressur – Entspannung für Körper und Geist

Stress, Anspannung und ein voller Alltag können das Zusammenspiel von Muskeln, Faszien und Sehnen beeinträchtigen. Die Folge sind oft Verspannungen, Müdigkeit oder ein Gefühl innerer Unruhe. In diesem Vortrag lernen Sie einfache Selbstmassagetechniken und ausgewählte Akupressurpunkte kennen, die jederzeit im Alltag angewendet werden können. Die sanften Griffe fördern die Durchblutung, lösen muskuläre Spannungen und schenken spürbare Entlastung – kleine Auszeiten, die zu mehr Ruhe, Beweglichkeit und Wohlbefinden führen. *Karin NEUMAYR*

15.04



Fasten als Maßnahme zur Gesundheitsprävention

Typengerechtes Fasten kann den Stoffwechsel anregen, den Umgang mit regelmäßigen Essenszeiten erleichtern und dabei helfen, besser auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. In diesem Vortrag erhalten Sie praxisnahe Impulse, wie Sie Fastenformen sinnvoll in Ihren Alltag integrieren können. Die vermittelten Tipps unterstützen Sie dabei, eine nachhaltige und individuell passende Gesundheitsstrategie zu entwickeln.

Marie SPIESMAIER

22.04



Unsere Augen – Spiegel der Seele

Unsere Sehkraft leistet täglich Erstaunliches, wird jedoch durch moderne Lebensgewohnheiten oft einseitig beansprucht. Dieses Angebot lädt Sie dazu ein, den eigenen Blick bewusster wahrzunehmen und ihn mit einfachen, sofort anwendbaren Übungen zu entlasten. Mit Impulsen aus der ganzheitlichen Sehschule wird deutlich, wie entspanntes Sehen entsteht und wie eng Augen, Körper und innere Haltung zusammenwirken. Kurze Übungen unterstützen Sie dabei, vom starren Blick zurück in ein weiches, lebendiges und wohltuendes Sehen zu finden. *Hannelore FEICHTINGER*

29.04



Stark bleiben im Wandel – Resilienz im Alltag stärken

Resilienz bedeutet, innere Stabilität auch dann zu bewahren, wenn das Leben herausfordernd wird. Dieser Impuls zeigt, wie Sie seelische Widerstandskraft stärken, Stress achtsam regulieren und Ihre Balance wiederfinden können. Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen und kurzen Reflexionsmomenten entsteht ein Gefühl von Klarheit, Selbstwirksamkeit und innerer Ruhe, das nachhaltig trägt. *Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSEER*

06.05



Feinfühlig durchs Leben – Hochsensibilität liebevoll annehmen

Hochsensibilität bedeutet, Eindrücke, Stimmungen und innere Prozesse intensiver wahrzunehmen. In diesem Vortrag geht es darum, diese besondere Feinfühligkeit besser zu verstehen und ihr mit Achtsamkeit und Wertschätzung zu begegnen. Mit einfachen, achtsamen Übungen wird spürbar, wie sich Anspannung lösen, innere Ruhe fördern und persönliche Stärken bewusster nutzen lassen.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSE

13.05



Schilddrüse – Selbsthilfe mit Impuls Strömen

Die Schilddrüse beeinflusst Energie, Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden und reagiert sensibel auf Stress und innere Unruhe. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Hormonsystem und Nervensystem zusammenwirken und wie Impuls Strömen die natürliche Regulation sanft unterstützen kann. Mit einfachen, achtsamen Griffen lässt sich innere Balance fördern und mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität in den Alltag bringen.

Lucia Sophie NAUSNER, BSc MSc

20.05



KI vs. KI – Körperintelligenz trifft Künstliche Intelligenz

Der digitale Mama Alltag fordert unser Nervensystem oft mehr, als wir wahrnehmen. Dieser Vortrag zeigt, wie wir Reizüberflutung und Perfektionsdruck früher erkennen und wieder stärker ins eigene Spüren finden. Mit einfachen, nervensystemfreundlichen Mini Tools gelingt es, Selbstführung zurückzugewinnen und im Alltag stabil zu bleiben. Ein kompakter Impuls für mehr innere Ruhe und moderne mentale Stärke.

Vera STANGER

27.05



Vom Symptom zum Wendepunkt – Impulse für mehr Klarheit und Eigenkraft

In diesem Vortrag geht es darum, das eigene Kernthema bewusster zu erkennen und die Signale des Körpers als hilfreiche Orientierung zu nutzen. Schritt für Schritt wird verständlich, wie Auslöser wirken und welche Möglichkeiten es gibt, aus belastenden Mustern auszusteigen. Mit einfachen Körperimpulsen, einer sanften Schreibpraxis und kleinen Loslass-Übungen entsteht ein Gefühl von mehr Eigenmacht und innerer Ruhe. Die „Sprechspirale“ zeigt zudem, wie sich ein förderlicher innerer Zustand leichter erreichen lässt. *Mathilde EDER*

03.06



„Alles, was (R)echt ist!“ – Pflege und Betreuung verständlich erklärt

Pflegende Angehörige stehen oft vor vielen Fragen: Welche Unterstützung gibt es? Wie funktioniert das Pflegegeld? Und welche Rolle spielen Vorsorgevollmacht, Erwachsenenvertretung oder Patientenverfügung? Dieser Vortrag gibt einen kompakten Überblick über die wichtigsten rechtlichen und organisatorischen Grundlagen. Praxisnah, verständlich und mit ausreichend Raum für Ihre persönlichen Fragen. **Irmtraud TRUTTENBERGER**

10.06



Die Gesichter des Narzissmus

Wissen schafft Klarheit. Dieser Vortrag zeigt, was lange diffus blieb: typische Muster, manipulative Dynamiken und ihre Wirkung. Narzissmus ist oft subtil, charmant und verunsichernd – und hinterlässt tiefe Spuren: Zweifel an sich selbst, das Gefühl, nicht genug zu sein, der Verlust der eigenen Stimme. Wer narzisstischen Dynamiken in Beziehungen, Familie oder Beruf begegnet, kennt diese innere Erschöpfung nur zu gut. Im Fokus steht, bewusst Grenzen zu setzen – klar, ruhig und ohne Rechtfertigung – sowie eine wirksame Kommunikation zu entwickeln, die die eigene Position stärkt und Manipulation ihre Macht entzieht. Ein Vortrag für mehr Klarheit, Selbstschutz und innere Stärke – damit narzisstische Muster keine Chance mehr bekommen. **Veronika KUNZE**

17.06



Naturverbunden mutig – Selbstwert stärken durch Achtsamkeit und innere Klarheit

In diesem Seminar entdecken die Teilnehmerinnen, wie die Natur dabei hilft, innere Ängste zu beruhigen und mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Mit einfachen Methoden aus dem Naturcoaching lernen Sie, innere Hindernisse achtsam wahrzunehmen und zu lösen. Kurze, alltagstaugliche Übungen fördern Erdung, Klarheit und Selbstvertrauen. Das Seminar verbindet inspirierenden Input mit sanften Praxisimpulsen und unterstützt jede Frau darin, ihre eigene Stärke bewusster zu spüren. Ziel ist ein gestärkter, klarer und ermutigter Schritt zurück in den Alltag. **Lisa LEITENBERGER, BA e.U.**

24.06



Kreativität als Stärke „Meine Kreativität leben“

Kreativität ist mehr als Inspiration oder künstlerisches Talent – sie ist eine innere Kraft, die Probleme löst, neue Wege eröffnet und persönliche Stärke sichtbar macht. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kreativität im Alltag, im Beruf und im persönlichen Wachstum gezielt eingesetzt werden kann. Wir beleuchten, wie kreative Fähigkeiten Selbstvertrauen stärken und wie Herausforderungen des täglichen Lebens mithilfe kreativer >>>

01.07



Ansätze neu gelöst werden können. Ziel des Vortrags ist es, Kreativität als persönliche Ressource zu entdecken, eigene Stärken sichtbar zu machen und sie bewusst für Erfolg, Zufriedenheit und Innovation einzusetzen. **Veronika KUNZE**



Körperliebe statt Körperkritik

In diesem Impuls erfahren die Teilnehmenden, wie sie einen liebevolleren, achtsameren Blick auf ihren eigenen Körper entwickeln können. Statt sich von Selbstzweifeln oder äußeren Erwartungen leiten zu lassen, lernen Sie einfache Wege kennen, um mehr Wertschätzung, Vertrauen und innere Ruhe zu kultivieren. Kurze Reflexionsübungen und alltagstaugliche Impulse unterstützen dabei, den eigenen Körper als Verbündeten wahrzunehmen und eine stärkende, freundliche Beziehung zu sich selbst aufzubauen. **Jana SIMBÜRGER**

GRUPPEN

Selbsterfahrung, Selbsthilfe und Austauschgruppen:

Bitte um schriftliche Anmeldung (anmeldung@fgz-linz.at) sowie um An- und Abmeldung spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn !



Alle
Angebote
finden in kleinem
Rahmen statt.

Kosten:
7,- EUR

2026



AUSTAUSCHGRUPPE: Hochsensibilität – Eine besondere Gabe

Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit, Wissenswertes über die Hochsensibilität zu erfahren, sich selbst zu entdecken, Ihre Selbstliebe zu finden, Hilfe anzunehmen und vor allem Lebensfreude und Kraft zu tanken. Ziele der Gruppe sind Information, Austausch und gegenseitige Stärkung! **Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSE**

1. Treffen: Donnerstag, 05.03.2026, 17:00–18:30 Uhr

Folgetermine: 02.04., 07.05., 11.06. und 02.07.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

AUSTAUSCHGRUPPE: FIT FOR LIFE durch gesunde Ernährung, tägliche Bewegung und Streicheleinheiten für die Seele

Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit Wissenswertes über Ernährung zu erfahren, Bewegungsübungen für den Alltag kennen zu lernen und der Seele Gutes zu tun. Information und interaktiver Wissens- und Erfahrungsaustausch sind Ziele der Gruppe. Wünsche und Anregungen der Teilnehmerinnen sind erwünscht und werden - sofern möglich - gerne berücksichtigt.

*Dr.ⁱⁿ iur. Sabine ENGLISH und
Roswitha ECKERSTORFER*

1. Treffen: Dienstag, 10.03.2026, 14:00–15:30 Uhr

Folgetermin: 07.04. und 12.05.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



Mitten im Wandel – Kraftvoll durch die Wechseljahre. Der Körper zeigt den Weg

Die Wechseljahre sind eine tiefgreifende Lebensphase, in der sich Körper und Seele neu sortieren. Viele Frauen erleben in dieser Zeit Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit oder körperliche Veränderungen – oft ohne sofort zu erkennen, dass diese Signale Ausdruck der hormonellen Umstellung sind. In dieser Gruppe finden Sie einen geschützten Raum, um den Veränderungen der Wechseljahre achtsam zu begegnen und Ihren Körper besser zu verstehen. Kreativer Bewegungsausdruck, sanfte Körperwahrnehmung, gemeinsames Tanzen und heilsame Kreistänze unterstützen Sie dabei, Ihre weibliche Urkraft neu zu spüren. Sie entdecken Wege, wie Bewegung Orientierung schenken kann – und wie Ihr Körper Ihnen zeigt, was Sie stärkt, nährt und durch diese besondere Lebensphase trägt. *Nicole PICHLER*

1. Treffen: Montag, 16.03.2026, 18:00–19:30 Uhr

Folgetermine: 20.04., 11.05., 08.06. und 29.06.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



KUNSTTHERAPEUTISCHE GRUPPE

Im Einlassen auf verschiedene bildnerische und darstellende Künste (Malen, Collage, Formen, Bewegung, Schauspiel, Schreiben...), können wir die Quelle ureigener Kreativität und Schöpferkraft erfahren. Diese Gruppe lädt zum bewertungsfreien, künstlerischen Ausdruck und zu spielerischer Selbsterforschung ein.

Kathrin FÜREDER

1. Treffen: Montag, 23.03.2026,
17:00–18:30 Uhr

Folgetermine: 13.04., 04.05., 01.06.
und 22.06.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



**SELBSTHILFEGRUPPE:
Wenn Essen bzw.
nicht Essen zur Sucht wird!**

Diese Gruppe richtet sich an Mädchen und junge Frauen, die den Mut haben sich zu ihrer Essstörung zu bekennen und Hilfe suchen.

Essstörung als vermeintliche Freundin oder doch Feindin? Aufrechterhaltende Faktoren und Mechanismen, Denkmuster, Selbstwert, Perfektionismus, automatische Gedanken, Umgang mit Gefühlen etc. sind Inhalte, mit denen sich die Mädchen und junge Frauen unter anderem auseinander setzen können. Ziel ist, sich dem Leben und nicht dem Essen zu widmen.

Teilnahme an der Gruppe erfolgt nach einem Clearinggespräch.

**Wir bitten um Terminvereinbarung
unter: 0664/39 85 003 oder
per Mail: beratung@fgz-linz.at**

Nutzen Sie auch unser therapeutisches Angebot und vereinbaren Sie ein Clearinggespräch. Tel.: 0664/39 85 003



WORKSHOPS



Neues
entdecken,
ausprobieren und
erfahren!

Erleben Sie unsere vielseitigen Workshops!

Wir ersuchen um verbindliche schriftliche Anmeldung an: anmeldung@fgz-linz.at.

NEU! Bei Rücktritt nach Ablauf der Anmeldefrist bis zwei Tage vor Kursbeginn werden 50 % des Kursbeitrags verrechnet, danach sowie bei Nichtabmeldung oder Nichterscheinen 100 %.

Die gültigen AGBs sind auf unserer Homepage www.fgz-linz.at einsehbar.

2026



BAUCHTANZ – DER TANZ DER MITTE

Entdecken Sie die eigene Weiblichkeit mit dem orientalischen Tanz, der von Kopf bis Fuß geschmeidig und fließend ist. Rücken, Becken, Beine, Bauch und Beckenboden werden gestärkt, eine aufrechte Körperhaltung wird gefördert, die Arme und Hände werden anmutig bewegt. Nehmen Sie sich Auszeit aus dem Alltag, erwecken Sie die Lebenslust und haben Sie Spaß an Bewegung. (Mitzunehmen: Bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte und Patscherl ohne Gummisohle) *Elisabeth LOIDL*

1. Block: Dienstag, 24.02.2026

16:00 - 17:30 Uhr
(Keine Vorkenntnisse!)

17:45 – 19:15 Uhr
(Vorkenntnisse erforderlich!)

Folgetermine: 03.03., 10.03., 17.03. und 24.03.2026

Anmeldeschluss: 17.02.2026

2. Block: Dienstag, 14.04.2026

16:00 - 17:30 Uhr
(Keine Vorkenntnisse!)

17:45 – 19:15 Uhr
(Vorkenntnisse erforderlich!)

Folgetermine: 21.04., 28.04., 05.05. und 12.05.2026

Anmeldeschluss: 07.04.2026

Kosten: EUR 60,- pro Block



YOGA – KÖRPER – GEIST & SEELE

Ruhig, fließend, geschmeidig, kraftvoll gewürzt, mit Frohsinn und Musik; Sich erfahren, neugierig bleiben, ausprobieren, fühlen – einfach „SEIN“. **Elisabeth LOIDL**



WORKSHOPS

1. Block:

Freitag, 27.02.2026, 08:30 – 10:00 Uhr &
Freitag, 27.02.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine:

06.03, 13.03., 20.03. und 27.03.2026

Anmeldeschluss: 20.02.2026

2. Block:

Freitag, 17.04.2026, 08:30 – 10:00 Uhr &
Freitag, 17.04.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine:

24.04., 08.05., 22.05. und 29.05.2026

Anmeldeschluss: 10.04.2026

Kosten: EUR 60,- pro Block



MIT SCHWUNG INS LEBEN – GEMEINSAME FREUDE AM TANZEN (Für Frauen, die Zeit für sich und Freude an Bewegung haben)

Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, Ihre Beweglichkeit, Fitness und Lebensfreude zu stärken. Klare, einfache Bewegungsanleitungen und tänzerische Elemente aus verschiedenen Stilrichtungen unterstützen Sie dabei, Ihren Körper geschmeidig, kräftig und agil zu halten. Kleine Improvisationsphasen ermöglichen es Ihnen, Bewegungen an Ihre eigenen Bedürfnisse anzupassen und spielerisch Ihren persönlichen Ausdruck zu entdecken – frei von Druck oder Bewertung. Gleichzeitig entsteht in der Gruppe ein Gefühl von Verbundenheit, das stärkt, trägt und dazu einlädt, gemeinsam in Bewegung zu bleiben. So wird Tanz zu einer Quelle von Wohlbefinden, Gemeinschaft und innerer Balance.

Stefanie FREUDENTHALER MA

Treffen: Dienstag, 03.03.2026, 09:00–10:30 Uhr

Folgetermine: 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.2026

Anmeldeschluss: 24.02.2026

Kosten: EUR 60,-



FEMININE FLOW – TANZ UND AUSDRUCKSKRAFT FÜR FRAUEN (Für Frauen, die Ausgleich, Bewegung und Ausdruck im Alltag suchen)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die das Tanzen lieben und sich im Alltag nach mehr Raum für sich selbst, ihre Weiblichkeit und ihr inneres Gleichgewicht sehnen. Klare, einfache Bewegungsanleitungen und vielfältige Tanzstile – von afrokaribischen und lateinamerikanischen Rhythmen über Modern Dance bis hin zu orientalischen, jazzigen und urbanen Elementen – geben neue Impulse für Ausdruck und Körpergefühl. Kurze Phasen geführter Improvisation ermöglichen es Ihnen, Bewegungen Ihren eigenen Bedürfnissen anzupassen und persönliche Akzente zu setzen – frei, kraftvoll und ohne Leistungsdruck. Im gemeinsamen Tanzen entsteht ein inspirierender Raum, der das Selbstbewusstsein stärkt, Verbundenheit schafft und die eigene Weiblichkeit neu erlebbar macht. **Stefanie FREUDENTHALER MA**

Treffen: Freitag, 06.03.2026, 15:00–16:30 Uhr

Folgetermine: 13.03., 20.03., 03.04. und 17.04.2026

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Kosten: EUR 60,-

QI-GONG AM VORMITTAG

Qi-Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und unterstützt Sie dabei, die Kraft des Qi für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu nutzen, bewusst zu spüren und zu lenken. Die Übungen sind entspannend und vitalisierend, kräftigen den Körper, fördern die Beweglichkeit der Gelenke und stärken das Immunsystem. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikpatschen (keine Turnschuhe mit dicker Sohle) **Karin NEUMAYR**

Treffen: Mittwoch, 11.03.2026, 10:00–11:00 Uhr

Folgetermine: 18.03., 25.03., 08.04., 15.04. und 22.04.2026

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Kosten: EUR 55,-



SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN – LEBENSFREUDE GEWINNEN

Wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl haben, fühlen wir uns liebenswert und wertvoll – so wie wir sind. Verletzung und Kritik berühren uns kaum, wir suchen weniger nach Anerkennung durch andere und haben mehr Vertrauen in uns selbst. Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Selbstwert und damit Ihre psychische Gesundheit fördern können. **Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSE**

Treffen: Donnerstag, 12.03.2026, 17:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.03.2026

Kosten: EUR 30,-

YOGA NIDRA

Yoga Nidra, auch „yogischer Schlaf“ genannt, ist eine Tiefenentspannungspraxis, die einen Zustand zwischen Schlaf und Meditation ermöglicht. Die Methode wird im Liegen praktiziert – meist in der Shavasana-Position – und führt Schritt für Schritt in eine tiefe, regenerative Ruhe. Yoga Nidra eignet sich für alle Menschen und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte oder Decke und werden sanft durch eine geführte Entspannungsreise begleitet. Yoga Nidra reduziert körperliche und emotionale Spannungen, fördert Entgiftung und Regeneration, verbessert die Schlafqualität, stärkt das Immunsystem, löst Stress sowie innere Blockaden, steigert Kreativität und Intuition und unterstützt einen Zustand von innerem Frieden und konzentrierter Präsenz. *Jana SIMBÜRGER*

Treffen: Mittwoch, 18.03.2026, 18:30–20:00 Uhr

Folgetermine: 25.03., 22.04., 29.04. und 06.05.2026

Anmeldeschluss: 11.03.2026

Kosten: EUR 60,-



KINESIOLOGIE – ZURÜCK ZU MIR

Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, wieder bewusster in Kontakt mit Ihrem Körper zu treten und mithilfe der Kinesiologie neue Zugänge zu innerer Ruhe und Klarheit zu finden. In einem geschützten Rahmen lernen Sie, wie kinesiologische Methoden Sie im Alltag stärken können – einfach, wirkungsvoll und ohne Vorkenntnisse. Wir beginnen den Abend mit einer kurzen Meditation, um anzukommen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Danach beschäftigen wir uns mit dem Energie-System der Frau sowie damit, wie unser Nervensystem Reize und Eindrücke verarbeitet. Sie erhalten eine verständliche Einführung in den kinesiologischen Muskeltest und erfahren, wie Sie ihn für sich nutzen können, um Ihren Körper besser zu verstehen und Entscheidungen klarer zu treffen. Austausch und Raum für Ihre Fragen runden den Workshop ab. Sie gehen mit einem gestärkten Körperbewusstsein, mehr innerer Ruhe und einem praktischen kinesiologischen Werkzeug nach Hause, das Sie langfristig unterstützt und Ihnen Sicherheit und Stabilität im Alltag schenkt. *Claudia RAMSENTHALER*

Treffen: Donnerstag, 26.03.2026, 17:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.03.2026

Kosten: EUR 27,-

SCHLAFEN – SELBSTHILFE MIT IMPULS-STRÖMEN FÜR GUTES EIN- UND DURCHSCHLAFEN

Ein erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit, innere Stabilität und Lebensenergie. Doch Stress, Gedankenkarussell oder körperliche Anspannung können das Ein- und Durchschlafen erschweren. Impuls-Strömen bietet hier eine sanfte Möglichkeit, den Körper zu beruhigen, das Nervensystem zu regulieren und innere Ruhe zu fördern. In diesem Workshop lernen Sie einfache Griffe und Abläufe kennen, die Sie zu Hause anwenden können, um leichter zur Ruhe zu kommen und die Schlafqualität nachhaltig zu verbessern. Durch regelmäßige Anwendung können sich Ein- und Durchschlafen harmonisieren, Anspannung lösen und ein tieferes Gefühl von Erholung entstehen.

Lucia Sophie NAUSNER BSc MSc

Treffen: Freitag, 27.03.2026,
16:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.03.2026

Kosten: EUR 35,-

DIE WEISHEIT DES HERZENS – INTUITION ALS INNERE ORIENTIERUNG

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihre Intuition vertiefen und bewusster nutzen können. Gemeinsam erkunden wir den Zugang zur inneren Stimme und schaffen Raum für Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Durch praktische Übungen, Reflexion und inspirierende Impulse lernen die Teilnehmerinnen, ihrer Intuition im Alltag mehr Vertrauen zu schenken. Der Workshop lädt dazu ein, vom Denken ins Spüren zu kommen und innere Klarheit, Verbundenheit und Orientierung aus dem Herzen heraus zu entwickeln. *Carola SCHÖBINGER*

Treffen: Dienstag, 31.03.2026, 17:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.03.2026

Kosten: EUR 27,-



DER BLICK ZUM INNEREN – AUGEN, KÖRPER UND GESUNDHEIT IM EINKLANG

Dieser Workshop verbindet Elemente des Augentrainings und des Yoga zu einem ganzheitlichen Zugang zu Wohlbefinden und innerer Balance. Unsere Augen reagieren sensibel auf Stress, Haltung und emotionale Belastungen. Durch spielerische Sehubungen, achtsame Wahrnehmung und ausgewählte Yogahaltungen (Asanas) werden Augen und Körper gleichermaßen entspannt und gestärkt. Die Teilnehmerinnen lernen, visuelle Anspannung zu lösen, ihre Körperhaltung bewusster wahrzunehmen und durch sanfte Bewegung Verspannungen zu reduzieren. Der Workshop fördert Konzentration, Gleichgewicht und innere Ruhe und eröffnet einen Zugang zu mehr Leichtigkeit und Klarheit im Alltag. *Elisabeth LOIDL und Hannelore FEICHTINGER*



Treffen: Donnerstag, 09.04.2026, 17:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.04.2026

Kosten: EUR 43,-

VON FREMDBESTIMMUNG ZU SELBSTBESTIMMUNG – VERTIEFUNGSWORKSHOP FÜR KLARHEIT, GRENZEN & INNERE STÄRKE

Der Workshop greift die Themen aus „Von Fremdbestimmung zu Selbstbestimmung – Klarheit, Grenzen & innere Stärke“ auf und ist zugleich offen für alle Frauen, die sich vertieft mit Selbstführung und innerer Klarheit beschäftigen möchten – unabhängig vom Besuch des Vortrags. Im Mittelpunkt steht, wie Fremdbestimmung im Alltag entsteht, welche unsichtbaren Grenzen uns zurückhalten und wie Sie wieder Zugang zu Ihrer eigenen inneren Stärke finden. Die Teilnehmerinnen lernen, Muster der Überanpassung zu erkennen, Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und Grenzen bewusster zu setzen. Der Workshop verbindet fundierte Impulse mit praktischen Übungen, Reflexion und alltagstauglichen Tools. Er unterstützt Frauen dabei, innere Klarheit zu entwickeln und Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen. *Vera STANGER*

Treffen: Freitag, 10.04.2026, 15:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.04.2026

Kosten: EUR 35,-





GESUNDHEIT BEGINNT IM SCHLAF – NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR SCHILDDRÜSE & HORMONE

Ein erholsamer Schlaf ist eine der kraftvollsten Quellen für Regeneration. Besonders die Schilddrüse und das Hormonsystem reagieren sensibel auf Stress, innere Anspannung und unausgewogene Rhythmen. Wenn hier etwas aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das oft in Energieverlust, Stimmungsschwankungen oder einem Gefühl innerer Unruhe. Dieser Workshop lädt Sie dazu ein zu verstehen, was das Hormonsystem aus der Balance bringt – und wie Regeneration auf sanfte Weise wieder gestärkt werden kann. Über achtsame Körper- und Wahrnehmungsimpulse wird spürbar, wie sich innere Spannungen lösen und ein ruhigerer, stabilerer Zustand entstehen kann. *Mathilde EDER*

Treffen: Donnerstag, 16.04.2026, 17:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.04.2026

Kosten: EUR 35,-

UNSERE AUGEN – SPIEGEL DER SEELE GANZHEITLICHES SEHTRAINING FÜR MEHR KLARHEIT UND ENTSPANNUNG

Die natürliche Sehfähigkeit entsteht aus entspanntem Schauen. Schon Goethe beschrieb das Auge als jenes Organ, in dem sich „von außen die Welt und von innen der Mensch“ spiegelt. In diesem Workshop entdecken wir, wie eng Sehen, Körperhaltung, Atmung und innere Ruhe miteinander verbunden sind. Mit einfachen, alltags-tauglichen Übungen fördern wir die Entspannung der Augen und des gesamten Körpers. Spielerisch werden Beweglichkeit und Koordination der Augen angeregt, ebenso peripheres Sehen, Farb- und Kontrastwahrnehmung sowie räumliches Sehen. Ziel ist es, die Sehkraft auf natürliche Weise zu unterstützen, Überanstrengung zu reduzieren und wieder zu einem klaren, entspannten Blick zu finden. *Hannelore FEICHTINGER*

Treffen: Donnerstag, 23.04.2026, 17:00–18:30 Uhr

Folgetermine: 30.04., 28.05. und 18.06.2026

Anmeldeschluss: 16.04.2026

Kosten: EUR 48,-





FIT IM ALTER – SELBSTHILFE MIT IMPULS-STRÖMEN **Für mehr Beweglichkeit, Klarheit und körperliche Kraft**

Impuls-Strömen kann den Körper auf sanfte Weise darin unterstützen, beweglich, kraftvoll und geistig wach zu bleiben. Viele Bereiche, die im Alltag gefordert sind – von den Augen über den Rücken bis hin zu Konzentration und Gedächtnis – lassen sich durch gezielte Selbsthilfegriffe positiv beeinflussen. In diesem Workshop lernen Sie einfache Anwendungen kennen, die die Augen entlasten, den Rücken stärken, das Gedächtnis anregen und die körperliche Vitalität fördern. Die Übungen sind leicht erlernbar, wohltuend und alltagstauglich. Sie eignen sich für Frauen jeden Alters – denn „fit im Alter“ beginnt nicht erst später, sondern mit kleinen, regelmäßigen Impulsen, die den Körper in seiner natürlichen Kraft unterstützen. *Lucia Sophie NAUSNER BSc MSc*

Treffen: Freitag, 24.04.2026, 16:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.04.2026

Kosten: EUR 35,-

EMOTIONALE STABILITÄT DURCH EFT (KLOPFKUPRESSUR)

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie inmitten von Stress und emotionalen Herausforderungen wieder mehr innere Ruhe und Stabilität finden können. Sie lernen, Ihre Emotionen bewusster wahrzunehmen und mit Hilfe der EFT-Klopfakupressur wirksam zu regulieren. Durch verständliche Impulse, praktische Übungen und geführte Klopfunden entdecken Sie, wie Sie EFT im Alltag anwenden können, um gelassener mit Herausforderungen umzugehen und Ihr emotionales Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. *Carola SCHÖBINGER*

Treffen: Freitag, 08.05.2026, 15:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.05.2026

Kosten: EUR 27,-



IHR INNERER KOMPASS – KLARHEIT FÜR IHREN WEG

In diesem 3-stündigen Workshop richten Sie den Blick nach innen und entdecken, was Sie wirklich ausmacht und lebendig werden lässt. Gemeinsam erkunden wir Ihre Stärken und Talente und finden heraus, was Ihnen im Leben und im Beruf wirklich wichtig ist. Sie dürfen innehalten, durchatmen und sich die Fragen stellen: Wer bin ich wirklich? Was passt zu mir? Am Ende entsteht ein erster klarer Kompass für Ihren weiteren beruflichen Weg. Sie lernen, sich selbst wieder ernster zu nehmen, Ihrer inneren Stimme zu vertrauen und mit mehr Klarheit, Zuversicht und einem neuen Blick auf Ihren Weg nach Hause zu gehen.

Mag.^a Christine AUßERWÖGER

Treffen: Freitag, 22.05.2026, 15:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.05.2026

Kosten: EUR 35,-

KI VS. KI – VERTIEFUNGSWORKSHOP: MEHR SPÜREN, WENIGER REIZSTROM

Der Workshop vertieft zentrale Inhalte aus „KI vs. KI – Körperintelligenz trifft Künstliche Intelligenz“ und richtet sich an Frauen, die im fordernden digitalen Alltag mehr innere Stabilität und Selbstführung entwickeln möchten. Im Mittelpunkt steht, wie ständige Erreichbarkeit, mentale Belastung und digitale Reize das Nervensystem beeinflussen – und wie Körperintelligenz Orientierung, Klarheit und Ruhe schenken kann. Mit fundiertem Wissen, praxisnahen Übungen und alltagstauglichen Mini Tools stärkt der Workshop die Selbstwahrnehmung, hilft Überforderung vorzubeugen und unterstützt dabei, eine stabile innere Haltung im digitalen Leben aufzubauen. Ein professioneller Rahmen für Frauen, die ihre mentale Stärke nachhaltig fördern möchten. *Vera STANGER*

Treffen: Freitag, 29.05.2026, 15:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.05.2026

Kosten: EUR 35,-



RÜCKEN & WIRBELSÄULE – SELBSTHILFE MIT IMPULS-STRÖMEN Für mehr Entlastung und Bewegungsfreiheit

Der Rücken reagiert sensibel auf Stress, Haltung und Belastung. Impuls-Strömen kann helfen, Verspannungen zu lösen, die Wirbelsäule zu harmonisieren und das Nervensystem zu beruhigen. In diesem Workshop lernen Sie einfache Strömgriffe kennen, die Rücken-, Nacken- und Wirbelsäulenbeschwerden lindern, die Muskulatur entspannen und Ischias-Schmerzen unterstützen können. Die Anwendungen sind leicht erlernbar und lassen sich gut in den Alltag integrieren – für mehr Leichtigkeit und eine stabile, freie Aufrichtung.

Lucia Sophie NAUSNER BSc MSc

Treffen: Freitag, 19.06.2026, 16:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.06.2026

Kosten: EUR 35,-

NARZISSMUS ERKENNEN, VERSTEHEN UND GRENZEN SETZEN

Narzissmus zeigt sich durch ein starkes Bedürfnis nach Bewunderung, Kontrolle und Selbstaufwertung und unterscheidet sich klar von gesundem Selbstbewusstsein. Hinter anfänglichem Charme stehen oft subtile Manipulation, Abwertung und Grenzüberschreitungen, die bei anderen zu Erschöpfung, Selbstzweifeln und dem Verlust der eigenen Klarheit führen. Der Workshop hilft dabei, solche Muster in Beziehungen, Familie oder Beruf zu erkennen und die eigenen Bedürfnisse wieder ernst zu nehmen. Teilnehmende lernen, Grenzen ruhig und konsequent zu setzen, Manipulationen zu durchschauen und mit klarer, souveräner Kommunikation Distanz zu schaffen — etwa durch bewusstes Nein-Sagen oder das Einfordern von Raum. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der eigenen Ressourcen: Selbstvertrauen, innere Stabilität und emotionale Abgrenzung. Praktische Übungen fördern Selbstwahrnehmung, Resilienz und eine klare, respektvolle Haltung im Alltag. *Veronika KUNZE*

Treffen: Dienstag, 23.06.2026, 17:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 16.06.2026

Kosten: EUR 35,-



KREATIVITÄT ALS WEG – POTENZIALE ENTDECKEN UND LEBEN

Kreativität ist eine innere Ressource, die weit über Kunst hinausgeht. Der Workshop zeigt, wie kreative Freiheit entsteht, wie Blockaden erkannt werden und welche persönlichen Stärken und Talente in uns schlummern. Durch Selbstreflexion und praktische Übungen entdecken die Teilnehmenden ihre Potenziale und lernen kreative Methoden zur Ideenfindung und Problemlösung kennen. Alltagsnahe Rituale unterstützen dabei, kreative Energie zu fördern und Entscheidungen mutig umzusetzen. Gleichzeitig stärkt der Workshop Selbstvertrauen, bewusste Grenzen und die Fähigkeit, Kreativität als Werkzeug für persönliche und berufliche Entwicklung zu nutzen. Mit praktischen Tools erleben die Teilnehmenden, dass Kreativität in jedem Menschen steckt — und gestalten zum Abschluss ein eigenes kleines Kunstwerk. *Veronika KUNZE*

Treffen: Dienstag, 30.06.2026, 17:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.06.2026

Kosten: EUR 35,-

BERATUNG PSYCHOTHERAPIE



Kostenfreie
psychosoziale
Beratung für
Frauen und
Mädchen.

Wir unterstützen Sie gerne!

Nützen Sie unser Beratungs- und Therapieangebot.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Sie fühlen sich wertlos, niedergeschlagen oder gestresst? Ihre Gedanken kreisen permanent um dasselbe Problem, Sie grübeln über den Ärger im Alltag? Sie leiden unter Ängsten, oder Schlafstörungen? Sie haben den Wunsch nach Veränderung und wollen Ihrem Leben wieder mehr Sinn geben?

Die Gespräche im geschützten Rahmen sollen Sie darin unterstützen, Ihre Situation zu klären und zu erkennen, wie Sie aktiv die Gestaltung Ihres Lebens in die Hand nehmen können.

Die Beratungen sind kostenlos und dauern 50 Minuten. Strenge Vertraulichkeit ist uns besonders wichtig.

PSYCHOTHERAPIE

Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung psychischer, emotionaler und psychosomatisch bedingter Leidenszustände durch verschiedene Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation.

Psychotherapie ist aber nicht nur eine Therapieform für psychische Krankheiten, sondern sie ist zugleich ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung und setzt eine grundsätzliche Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem eigenen (Er-)Leben und Fühlen voraus. Psychotherapie kann nur durch eine enge Zusammenarbeit zwischen Klientin und Therapeutin gelingen.

Für Psychotherapie im Linzer Frauengesundheitszentrum ist ein kleiner, einkommensabhängiger Kostenbeitrag zu leisten.



Wir bitten um Terminvereinbarungen
unter: 0664/39 85 003 oder per E-Mail: beratung@fgz-linz.at
WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE!



Was ist die FGM/C Koordinationsstelle?

Die österreichweite FGM/C Koordinationsstelle bietet Beratung, Information und Unterstützung zu allen Fragen rund um weibliche Genitalverstümmelung (FGM/C).

Die FGM/C Koordinationsstelle ist ein Zusammenschluss aus dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd, den Frauengesundheitszentren Linz und Salzburg, dem Männergesundheitszentrum MEN und dem Österreichischen Roten Kreuz.

Ziel der FGM/C Koordinationsstelle ist es, eine Anlaufstelle für Hilfesuchende, Expert:innen, Fachkräfte und Communities zu sein und alle Akteur:innen miteinander zu vernetzen.



ALLGEMEINE INFORMATION

Im FGZ Linz erhalten betroffene oder gefährdete Mädchen und Frauen **vertrauliche Beratung**.

Wir informieren über gesundheitliche Folgen, rechtliche Rahmenbedingungen und Schutzmöglichkeiten.

Fachkräfte und Communitys werden durch Sensibilisierung, Vernetzung und Informationsangebote unterstützt.

FGM/C Koordinationsstelle Kompetenzzentrum Österreich

www.fgm-koordinationsstelle.at

INFO TELEFON Nummer.: +43 1 267 7 267



BERATUNG, AUFKLÄRUNG UND PRÄVENTION

- **Vertrauliche Beratung** für betroffene oder von FGM/C bedrohte Mädchen und Frauen
- **Workshops** für betroffene oder gefährdete Frauen und Mädchen im FGZ Linz
- Die **Koordinationsstelle OÖ** bietet **Schulungen für Fachkräfte** an, die in ihrem beruflichen Alltag mit von FGM/C betroffenen oder gefährdeten Mädchen und Frauen in Kontakt stehen.
- **Monatliche Austauschgruppe** für betroffene oder bedrohte Frauen und Mädchen im FGZ Linz

Jeweils montags, 1. Termin:
02.03.2026, 15:00 bis 16:30 Uhr

Folgetermine: 30.03.2026,
27.04.2026, 18.05.2026, 15.06.2026
und 13.07.2026

Dolmetscherin: Khadra FARAH BA
(Somali und Spanisch)

Kontakt

Linzner Frauengesundheitszentrum – Koordinationsstelle FGM/C OÖ

Helga SPEIGNER – Mobil: 0664 38 95 008 – h.speigner@fgz-linz.at

Mag.^a Friederike WIDHOLM – Mobil: 0664 56 48 304 – office@fgz-linz.at

www.fgz-linz.at

Österreichische Post AG/Sponsoring Post,
Benachrichtigungspostamt 4020, GZ 07Z037174 S

PROGRAMM

FRÜHLING
SOMMER
2026

www.fgz-linz.at



Kontakt



Linzer Frauen Gesundheitszentrum

Kaplanhofstrasse 1/EG, 4020 Linz | Telefon: 0664 / 39 85 004

Email: office@fgz-linz.at | www.fgz-linz.at

Öffnungszeiten: MO | DO | FR: 09:00 - 12:00 Uhr,
DI: 13:00 - 16:00 Uhr, MI: 15:00 - 19:00 Uhr

ZVR-Nr.: 0864 702 39 | Bankverbindung: Sparkasse OÖ |
AT15 2032 0321 0055 6691 | BIC: ASPKAT2LXXX

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie
auf unserer Homepage: www.fgz-linz.at



Wir danken für die freundliche Unterstützung:

L_nz

 Bundeskanzleramt



LAND
OBERÖSTERREICH



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Titelbild: AdobeStock, Kern: Freepik, AdobeStock;