

## Kurse für Frauen Sport / Entspannung

**MONTAGS**  
Hatha Yoga (100€) 30.09. 18.45 - 19.45 Uhr 10x

**DIENSTAGS**  
Seniorinnensport\* 14.00 - 15.00 Uhr wö  
15.00 - 16.00 Uhr wö  
Fit und standfest im Alltag\* ab 03.09. 16.15 - 17:15 Uhr 10x  
Stressbewältigung\*\* (120€) ab 10.09. 17.45 - 18.45 Uhr 10x  
Klang am Abend (9€) 10.09./ 19.00 - 20.30 Uhr 1x  
15.10.

**MITTWOCHS**  
Pilates (75€) ab 04.09. 15.45 - 16.30 Uhr 15x  
17.00 - 17.45 Uhr  
Frauensport (5€) ab Oktober 18.00 - 19.00 Uhr wö  
Selbstverteidigung (150€) ab 18.09. 18.30 - 19.30 Uhr 10x

**DONNERSTAGS**  
Rückenschule/Pilates\* 09.00 - 10.30 Uhr wö  
Klang am Mittag (9€) 26.09./ 12.30 - 14.00 Uhr 1x  
24.10.  
Qigong (40€) ab 05.09. 17.00 - 18.00 Uhr 4x  
Yoga (162€) ab 12.09. 18.30 - 19.45 Uhr 12x

**FREITAGS**  
Yoga sanft/Beckenboden\*\* (135€) ab 06.09. 09.30 - 11.00Uhr 10x  
Seniorinnensport\* 13.30 - 14.30 Uhr wö

\* Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen  
\*\* anerkannter Präventionskurs der KK

Redaktionsschluss: 02.08.2024  
Änderungen vorbehalten. Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet.

Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZEs.

## Rat und Hilfe

### Frauenberatung/ Psychosoziale Beratung

In schwierigen Situationen sind wir für Sie da. Alle Beratungsangebote sind kostenfrei. Bitte vereinbaren Sie einen Termin, außer Sie sind in einer Notsituation. Wir beraten in verschiedenen Sprachen und organisieren Sprachmittlerinnen.

جلسة استشارية للنساء  
إذا كنتين في مشكلة  
أو ظروف حياة صعبة  
نحن ندممكن لإيجاد الحلول

If you are in trouble or in difficult situations, we support you to find solutions.

### Offene Sprechstunde | Frauenberatung

Dienstags von 15.00-17.00 Uhr

In dieser Beratungszeit können Sie ohne Termin und anonym Ihre Fragen klären.

### Frauengesundheitsberatung

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr

Mit unserer Gynäkologin können Sie vertraulich Ihre Fragen besprechen. Nur mit Anmeldung.

### Suchtberatung für Frauen

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 15.00-16.00 Uhr

Suchtberatung für Frauen in Kooperation mit dem Suchthilfezentrum Michaelisstraße. Nur mit Anmeldung.

### Allgemeine Rechtsberatung, Familienrecht und Arbeitsrecht

Unsere Rechtsanwältinnen beraten Sie nach einer persönlichen Terminvereinbarung.

### Ausbildungsberatung

Information, Orientierung und Beratung zum Thema Ausbildung für Frauen mit internationaler Geschichte. In Zusammenarbeit mit der KAUSA Servicestelle Thüringen (Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.) Nur mit Anmeldung.

### Teilhabeberatung

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr

In Kooperation mit den Maltesern im Bistum Erfurt. Nur mit Anmeldung.

Weitere Kurse und Angebote findet Ihr auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram!

### FrauenZentrum Erfurt

Pergamentergasse 36  
99084 Erfurt

(0361) - 2 25 14 73

info@frauenzentrum-erfurt.de

www.frauenzentrum-erfurt.de

Träger: Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e. V.



Follow us on  
Instagram

ONLINE GEDRUCKT VON  
SAXOPRINT



Find us on:  
facebook



FrauenZentrum  
Erfurt

September/Oktober

2024

LANDTAGSWAHL 2024

INFORMIERE DICH,  
ENTSCHEIDE MIT!

AM 1. SEPTEMBER



Herzlich willkommen!

Welcome

ласкаво просимо

أهلا وسهلا - خوش آمدید

Das FrauenZentrum  
Erfurt wird gefördert  
durch:



## FAMILIENAKTIONSTAG\*

„30 Jahre Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e.V.“

Samstag, 07.09., 14.00 - 17.00 Uhr

Wir möchten gemeinsam mit Euch gestalten. Seit 30 Jahren leistet der Verein familien- und frauenpolitische Arbeit, setzt sich für Gleichstellung und Geschlechtergerechtigkeit ein und ist mit seinen vielfältigen Angeboten ein fester Bestandteil in Erfurt. Wir laden euch herzlich ein, mit uns einen schönen Familiennachmittag zu verbringen.

### Deutsch Konversation

Mittwoch, 13.00-14.00 Uhr, Anfängerinnen, wöchentlich

Welcome - ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

### Kani kune - der Frauenchor

Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, wöchentlich

Unser Chor lädt alle Frauen ein, die Spaß am Singen haben und neugierig auf Lieder aus aller Welt sind.

Komm vorbei! Welcome ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

### Handysprechstunde\*

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Habt ihr Fragen rund um Euer Handy? Funktioniert nicht alles wie Ihr es möchtet? Gibt es Schwierigkeiten mit dem Einrichten von Funktionen? Dann helfen wir gerne weiter.

Wir bitten um Anmeldung. Teil des Projektes „SHARE“

### Café irgendwie anders

Donnerstag, 05.09., 15.00 - 16.00 Uhr

Ein Angebot für Frauen mit und ohne Behinderung im Café des FrauenZentrums. Bei Kaffee und Kuchen kommen wir dieses Mal über das Thema „Freiheit“ ins Gespräch. In Kooperation mit dem Landesverband für Frauen mit Behinderungen in Thüringen e.V. Kosten 5,- €. Wir bitten um Anmeldung.

### 3. FrauenPowerStammtisch - Vernetzung, Migration und berufliche Teilhabe

Dienstag, 10.09., 16.00 - 18.30 Uhr

Der Stammtisch richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die sich vernetzen, austauschen und zur beruflichen Integration weiterbilden möchten. Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Berufsabschluss und mind. B2 Sprachkenntnisse.

Anmeldung über: hausderamerikas@gmail.com

### „Über Wege, Irrwege und Glückswegen - Aufforderung zum Mit- und Weiterdenken“

Literaturseminar mit Kerstin Hensel „Die Glückshaut“

Dienstag, 10.09., 11.00 - 16.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

### Frauenplauderei

Donnerstag, 12.09./10.10., 10.00 - 12.00 Uhr

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

### Theaterwerkstatt

Samstag, 14.09./05.10., 14.00 - 17.00 Uhr

Hier geht es ums Ausprobieren, neue Wege testen, aus der Rolle fallen, improvisieren, üben und um Spaß. Eine Theaterpädagogin begleitet und leitet Euch an.

Kosten: 10€/ 5€ (Schüler\*/Studenten\*). Wir bitten um Anmeldung.

### Café Creme

Donnerstag, 19.09./17.10., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei Kaffee und hausgebackenem Kuchen kommen wir über ausgewählte Themen miteinander ins Gespräch. Im September haben wir Frau Maschke von der Kunstschule IMAGO mit dem Thema Kunst & Krempel zu Gast und im farbenfrohen Oktober thematisieren wir das Erntedankfest. Kosten: 5€. Nur mit Anmeldung.

### INTERKULTURELLE WOCHE

#### Pop-up-Store -

Das FrauenZentrum Erfurt stellt sich vor\*

Mittwoch, 25.09., 15.30 - 18.30 Uhr

Innerhalb der interkulturellen Woche, stellt sich das Frauenzentrum im Pop-up-Store und auf dem Fischmarkt vor. Kleine Mitmachaktionen sind geplant.

#### Öffentliche Chorprobe\*

Mittwoch, 25.09., 19.30 - 20.30 Uhr

Wir laden alle interessierten Frauen ein, bei unserer öffentlichen Chorprobe, internationale Lieder zu singen und die Chorgemeinschaft kennenzulernen.



### Frauenspaziergang

Donnerstag, 26.09./24.10., ab 10.00 Uhr

Entdecken Sie in Gemeinschaft den Erfurter Steiger und andere Orte. Treffpunkt; 10.00 Uhr FrauenZentrum Erfurt.

### Mitgliederstammtisch des FFZE e.V.

Donnerstag, 26.09., ab 15.00 Uhr

Die Mitglieder des FFZE e.V. treffen sich zum gemeinsamen Austausch im FrauenZentrum Erfurt. Interessierte sind herzlich eingeladen.

### FrauenFrühstück P36

Freitag, 27.09./25.10., ab 10.00 Uhr

Das Frühstück mit Begegnung, Gesprächen und Gedankenaustausch. Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung.

### Safe Abortion Day

Freitag, 27.09.

Wir sind dabei und treten ein für legale, faire und einfache Schwangerschaftsabbrüche. Weitere Details folgen online und auf unseren Social-Media-Kanälen.

### „Stop Motion“ Workshop\*

Montag, 30.09., 10.00 - 15.00 Uhr

In diesem Workshop lernt Ihr, was es braucht, kleine Stop Motion Filme herzustellen. Es gibt einen theoretischen Input und dann die aktive Umsetzung. Es werden kurze 3-minütige Filme entstehen und es macht riesigen Spaß.

In Kooperation mit MitMedien e.V. Nur mit Anmeldung. Kostenfrei. Begrenzte Plätze!

### Vernissage mit Emely Levi

Mittwoch, 09.10., 16.00 Uhr

Emely Levi verarbeitet seit ca. 10 Jahren in ihren Bildern aus Acryl Lebensthemen, Traumata und das Leben mit psychischer Erkrankung. Ihr Wunsch ist, dass andere Menschen sich durch ihre Bilder gesehen, gehört oder verstanden fühlen. Sie möchte zeigen, dass man nicht malen können muss, um sich auszudrücken. Alle sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltung ist alkoholfrei.

### WenDo-Kurs für Mädchen ab 12 Jahren

Samstag/Sonntag, 12.10./13.10., jeweils 10.00 - 15.00 Uhr

Gemeinsam stark und mutig. Der WenDo-Kurs richtet sich an Mädchen (ab 12 Jahren) und deren Mütter, (Paten)-Tanten oder Omas. WenDo ist ein alltagstaugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen. Kosten: Frauen 25€/Mädchen 15€. Anmeldung unter: Kinderschutzbund Erfurt, 0361 65319483, info@kinderschutzbund-erfurt.de

### Fachtag\* „Soziale Arbeit - gestern und heute - Familienbildung und Frauenpolitik im Blick“

Dienstag, 22.10., 10.00 - 15.00 Uhr Get-together: 09.30 Uhr

30 Jahre Frauen- und Familienzentrum Erfurt e.V.. Mit Fachvorträgen und einer Podiumsdiskussion werden wir die Soziale Arbeit für Frauen und Familien, kommunale Fördermöglichkeiten thematisieren, einen Blick in die Zukunft wagen und kritisch betrachten. Eingeladen sind alle Interessierten und Fachpublikum.

Ort: Kleine Synagoge Erfurt.. Anmeldung unter: info@ffz-erfurt.de

### Kleidertausch

Montag, 28.10., 17.00-19.00 Uhr

Der Winter ist da, dein Schrank ist voll, aber du hast nichts zum Anziehen? Dann tausche doch mal. Bringe bitte max. zehn gut erhaltene, saubere Frauenkleidungsstücke oder Accessoires mit und tausche sie gegen zehn neue Lieblingsstücke. Getränke und Brezeln sind gegen eine Spende erhältlich. Kosten: 2,-Mitmacheuro

\* Gefördert durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie aus Mitteln des Landesprogramms Solidarisches Zusammenleben der Generationen

#Razom: Das Projekt #Razom richtet sich an aus der Ukraine geflüchtete Frauen und Familien. Das Projekt Ankommen! wird gefördert durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband aus Mitteln der Aktion Deutschland hilft.

Alle Angebote unter: [www.frauenzentrum-erfurt.de](http://www.frauenzentrum-erfurt.de) | [@frauenzentrumerfurt](https://www.instagram.com/frauenzentrumerfurt)