

Kurse für Frauen Sport / Entspannung

DIENSTAGS

Yoga für Schwangere*	09.00 - 10.00 Uhr	8x (14.01. - 04.03.)
Seniorinnensport*	14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr	wö, Start: 14.01. wö, Start: 14.01.
Fit und standfest im Alltag*	16.15 - 17:15 Uhr	ab 14.01.
Klang am Abend (9€)	19.00 - 20.30 Uhr	1x, 21.01./18.02.

MITTWOCHS

Pilates *	15.45 - 16.30 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr	10x, 15.01. - 19.03. 10x, 15.01. - 19.03.
Frauensport*	18.00 - 19.00 Uhr	wö, Start: 15.01.

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr	1x, 23.01./27.02.
Qigong (120 €)	17.00 - 18.00 Uhr	12x, 16.01. - 24.04.
Yoga*	18.30 - 19.45 Uhr	10x, 23.01. - 04.04.

FREITAGS

Yoga sanft/Beckenboden**	09.30 - 11.00Uhr	10x, 17.01. - 28.03.
Seniorinnensport*	13.30 - 14.30 Uhr	wö, ab 17.01.

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

Redaktionsschluss: 05.12.2024

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 ندعمكن 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 kannst Du ohne Termin und anonym Deine Fragen klären.

Frauengesundheitsberatung

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr

Mit unserer Gynäkologin kannst Du vertraulich Deine 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 Suchthilfenzentrum Michaelisstraße. Nur mit Anmeldung.

Allgemeine Rechtsberatung, Familienrecht und Arbeitsrecht

Unsere Rechtsanwältinnen berät Dich 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.

Handysprechstunde*

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Hast Du Fragen rund um Dein Handy? Funktioniert nicht alles wie Ihr es möchtet? Gibt es Schwierigkeiten mit dem Einrichten von Funktionen? Dann helfen wir gerne weiter. Nur mit Anmeldung.

Weitere Kurse und Angebote finden Sie auf unserer Homepage, auf Facebook und Instagram!



FrauenZentrum
Erfurt

Januar/Februar 2025

Herzlich willkommen!

Welcome

ласкаво просимо

أهلا وسهلا - خوش آمدید



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.

Das FrauenZentrum
Erfurt wird gefördert
durch:



THEMENJAHR 2025

GESUNDHEIT - BEWEGUNG - NACHHALTIGKEIT - FEMINISMUS

In 2025 möchten wir mit Dir gemeinsam Veranstaltungen erleben, die zu unserem Jahresmotto passen. Ob wir uns bei einem Tanzabend, bei Gesundheitsvorträgen und Workshops begegnen, wir freuen uns auf Dich!

„Netzwerk stricken“

Montag, ab 13.01., 17.00-19.00 Uhr, 14-tägig, für Anfängerinnen
Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich, ab 14.01.

Alle Frauen, die gerne in Gesellschaft stricken, häkeln und sich austauschen, sind herzlich eingeladen.

Kani kune - der Frauenchor

Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, wöchentlich

Unser kleiner, feiner 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

Selbsthilfegruppe „Frauen gemEinsam stark“

Donnerstag, 16.01., 17.00 - 19.00 Uhr, 14-tägig

Du suchst Gesellschaft und neue Bekanntschaften?

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Frauen, die sich bspw. durch den Auszug der Kinder, veränderte berufliche Perspektiven oder Umzug in veränderten Lebensumständen befinden.

Interessierte Personen werden gebeten, sich an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (Kiss) im Gesundheitsamt zu wenden.

Vernissage „... im Kreis der Elemente“

Mittwoch, 15.01., 17.00 - 19.00 Uhr

Cornelia List verbindet ihre vielfältige Ausdruckskraft in Bildern, Farben und Formen auf natürliche Weise.

Der Abend wird mit Lesung eigener Texte und Prosa von Heiko Bätz musikalisch untermauert. Alle sind herzlich eingeladen.



Frauenplauderei

Donnerstag, 16.01./13.02., 10.00 - 12.00 Uhr

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

Café irgendwie anders

Dienstag, 21.01., 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.

Café Creme

Donnerstag, 23.01./20.02., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei Kaffee und Kuchen kommen wir über ausgewählte Themen miteinander ins Gespräch. Im Januar sprechen wir über „Rituale fürs neue Jahr“ und im Februar thematisieren wir die „Winterzeit“.

Kosten: 5€. Wir bitten um Anmeldung.

FrauenFrühstück P36

Dienstag, 24.01./28.02., Start: 10.00 Uhr

Das Frühstück mit Begegnung, Gesprächen und Gedankenaustausch.

Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung.

Frauenspaziergang

Donnerstag, 30.01./27.02., ab 10.00 Uhr

Entdecke in Gemeinschaft den Erfurter Steiger und andere Orte.

Treffpunkt; 10.00 Uhr FrauenZentrum Erfurt.

Powerbini's Häkelwelt - Tierchen zum Kuschneln und Liebhaben

Mittwoch, 29.01./26.02., 16.00 - 17.30 Uhr

Du lernst häkeln und wirst Dir ein kleines Amigurumi anfertigen können. Es ist nicht schwer, versuche es und ich helfe Dir dabei.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material vorhanden.

Kosten: 2 €

TANZ INS NEUE JAHR

Freitag, 31.01., 19.00 - 21.00 Uhr

Einfach mal tanzen, das neue Jahr begrüßen, mit netten Frauen quatschen und altes loslassen.

Mit DJ Caty.

Einlass ab 18.30 Uhr. Kosten: 3€



Bauchgefühle & Frühstück

Dienstag, 11.02., 10.00 - 12.00 Uhr

Du bist schwanger und möchtest Dich gern mit anderen Schwangeren austauschen und vernetzen? Dann sei dabei zum Frühstückstreff mit Hebamme Maureen Uhrmacher. Es erwartet Dich ein Büffet mit Kaffee, Tee und Saft. Kosten: 7,50 €

Lesung „War's das jetzt schon?“

Dienstag, 11.02., 18.00 - 20.00 Uhr

In ihrem Buch erzählt die Autorin Susanne Carl nicht nur von ihrem persönlichen Kampf gegen den Brustkrebs, sondern auch von ihrem beeindruckenden Weg hin zu einer positiven Lebenseinstellung. Ein Roman zum Lachen, Weinen und Mutmachen. Wir bitten um Anmeldung.



ONE BILLION RISING - HEILIGENSTADT

Freitag, 14.02., Nachmittags

„One Billion Rising“ ist eine starke und inspirierende Bewegung, die Menschen weltweit dazu ermutigt, sich für die Rechte und die Sicherheit von Frauen und Mädchen einzusetzen.

Fahre mit uns nach Heiligenstadt und nehme mit uns und unseren Kolleg*innen von der LAG Thüringer Frauenzentren zusammen an einer internationalen Tanzdemo gegen Gewalt an Frauen teil. Weitere Infos findest Du auf unserer Homepage und den Social-Media-Kanälen.



Kleidertausch

Dienstag, 25.02., 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. Kosten: 2,- Mitmacheuro



FLINTA*-FRÜHSTÜCK

Freitag, 07.02., 10.00 - 12.00 Uhr

Kommt zu unserem neuen FLINTA Frühstück, hier habt ihr Zeit zum begegnen, kennenlernen und vernetzen. Die Plätze sind begrenzt, damit wir auch in den Austausch kommen können. Kosten: 7,50 €. Wir bitten um Anmeldung.

Alle unsere Frauengruppen auf einen Blick

Bewegung von Körper und Geist | Deutsch Migrantinnen | Englisch | Englisch Konversation | Feministische Müttergruppe | Frauenplauderei | Frauenspaziergang | Frauenclub | Gehirntaining | Interessengemeinschaft in der DDR geschiedene Frauen | Kani Kune - der Frauenchor | Kartenspielerinnen | Klöppeln | Kreativfrauen | Kreativfrauen / Handarbeit | Lesekreis | Sprachcafé | Netzwerk stricken

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