

## Kurse für Frauen Sport / Entspannung

DIENSTAGS		
Yoga für Schwangere*	09.00 - 10.00 Uhr Einstieg immer möglich	8x, bis 18.03. 6x, 15.04. — 20.05.
Seniorinnensport*	14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr	wöchentlich wöchentlich
Fit und standfest im Alltag*	16.15 - 17:15 Uhr	11.02. - 29.04.
Klang am Abend (9€)	19.00 - 20.30 Uhr	1x, 18.03./22.04.

MITTWOCHS		
Pilates *	15.45 - 16.30 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr	10x, 26.03. - 27.05. 10x, 26.03. - 27.05.
Frauensport*	18.00 - 19.00 Uhr	wöchentlich

DONNERSTAGS		
Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr	1x, 27.03./24.04.
Qigong (120 €)	17.00 - 18.00 Uhr Einstieg immer möglich	12x, 16.01. - 24.04.
Yoga*	18.30 - 19.45 Uhr	10x, 23.01. - 08.05. 8x, 24.04. - 26.06.

FREITAGS		
Yoga sanft/Beckenboden**	09.30 - 11.00Uhr	10x, 17.01. - 28.03. 8x, 24.04. - 27.06.
Seniorinnensport*	13.30 - 14.30 Uhr	wöchentlich

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

### Alle unsere Frauengruppen auf einen Blick

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

Redaktionsschluss: 04.02.2025  
Änderungen vorbehalten. Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet.

Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZE.



Follow us on  
Instagram



Find us on  
facebook.

## 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.

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

جلسة استشارية للنساء  
إذا كنتن في مشكلة  
أو ظروف حياة صعبة  
نحن ندعمكن لإيجاد الحلول

#### 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 Suchthilfezentrum Michaelisstraße. Nur mit Anmeldung.

#### Allgemeine Rechtsberatung, Familienrecht und Arbeitsrecht

Unsere Rechtsanwältinnen beraten Dich nach einer persönlichen Terminvereinbarung.

#### Arbeitsmarktberatung

Alle zwei Monate Montags, 10.00-12.00 Uhr

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Erfurt. Nur mit Anmeldung.

#### Ausbildungsberatung

Terminvereinbarung individuell

Information, Orientierung und Beratung zum Thema Ausbildung für Frauen mit internationaler Geschichte. In Zusammenarbeit mit der KAUSA Service-stelle 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.

Wir sind Kooperations-Beratungsstelle für den Tilda Fonds gegen geschlechtsspezifische Gewalt und den Fonds sexueller Missbrauch.



FrauenZentrum  
Erfurt

# März/April 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:





## Aktionen zum Frauentag

08. März 2025

**Samstag, 08. März**

**10.00 - 12.00 Uhr  
am Nachmittag**

FrauentagsFrühstück  
Demo Frauentag -  
Wir sind Teil des Bündnisses feministischer  
Kampftag

\*Informationen und weitere Veranstaltungen finden sich nach Bekanntgabe auf unserer Homepage und auf unseren Social-Media-Kanälen.



**„Netzwerk stricken“**

**Montag, 17.03./14.04., 17.00 - 19.00 Uhr, für Anfängerinnen**  
**Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich**

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

NEU

**Deutsch Konversation**

**Dienstags, 13.00-14.00 Uhr, Anfängerinnen, wöchentlich**  
Welcome - ласкаво просимо - أهلا وسهلا - خوش آمدید

NEU

**Psychologische Beratung**

**Mittwochs, 16.30 - 18.30 Uhr, wöchentlich**  
**Freitags, 09.30 - 11.30, wöchentlich**

Die Psychologin Olena bietet für ukrainische Frauen psychologische Gruppenstunden oder Einzelberatungen an, um über individuelle Probleme zu sprechen, Frauen zu ermutigen, sich gegenseitig zu unterstützen und ihre emotionale Verfassung zu verbessern.

NEU

**Kani kune - der Frauenchor**

**Mittwoch, 18.30-19.30 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

**Sprachcafé interkulturell**

**Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, wöchentlich**

Welcome - ласкаво просимо - أهلا وسهلا - خوش آمدید

NEU

**wORTkLANGtANZ - mit Caty Santana & Cornelia List**

**Samstag, 01.03., 17.00 - 19.00 Uhr**

Ein Experiment aus der Resonanz zwischen Poesie, Musik und dir - deinem Körper, deinen Gedanken, deinen Emotionen, deinem feinen Wesenskern. Nur mit Anmeldung. Die Plätze sind begrenzt. Um eine Spende wird gebeten.

**Stopp Cybergrooming\***

**Dienstag, 11.03., 17.00 - 19.00 Uhr**

Die Kommunikationswissenschaftlerin und Medienpädagogin Fr. Dr. Schulz klärt darüber auf, sexualisierte Gewalt in den Onlinewelten von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und zu verhindern. Input, Interaktion und Gespräch. Nur mit Anmeldung.

\* gezielte Manipulation mit dem Ziel des sexuellen Missbrauchs im Internet



**Thüringenausstellung - Ehrenamt**

**Donnerstag, 13.03., 10.00 - 18.00 Uhr**

Wir sind mit dabei! Komme gern zu unserem Stand auf der Messe und informiere Dich über die Möglichkeiten eines Ehrenamtes bei uns. Bei uns ist ein Rabattcode (Eintritt: 3 €) erhältlich.

**Frauenplauderei**

**Donnerstag, 13.03./10.04., 10.00 - 12.00 Uhr**

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

**Stammtisch Frauenpower**

**Dienstag, 18.03., 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 unter: hausderamerikas@gmail.com

**Café Creme**

**Donnerstag 20.03./17.04., 15.00 - 16.30 Uhr**

Bei Kaffee und hausgebackener Torte kommen wir über ausgewählte Themen ins Gespräch. Was ist der „Seniorinnenbeirat“ und welche Aufgaben hat er? Barbara, unsere engagierte Vertreterin im Seniorinnenbeirat wird darüber im März berichten. Im April tauschen wir uns über „Märchen“ aus.

Kosten: 5€. Wir bitten um Anmeldung.

**Finissage „... im Kreis der Elemente“**

**Dienstag, 25.03., 17.00 - 19.00 Uhr**

Wir beginnen im Hof und stehen mit der Erde. Danach feiern wir die Ausstellung von und mit Cornelia List in Gemütlichkeit & Austausch. Alle Menschen sind willkommen.

**Powerbini's Häkelwelt - Tierchen zum Kuschneln und Liebhaben**

**Mittwoch, 26.03., 16.00 - 17.30 Uhr**

Du lernst häkeln und wirst Dir ein kleines Amigurimi\* anfertigen kön-

nen. Es ist nicht schwer, versuche es und ich helfe Dir dabei. Vorkenntnisse sind nicht notwendig und Material ist vorhanden.

Kosten: 2€. Wir bitten um Anmeldung.

\*Amigurimi:japanische Strick- /Häkelkunst

**Frauenspaziergang**

**Donnerstag, 27.03./24.04., ab 10.00 Uhr**

Entdecke in Gemeinschaft den Erfurter Steiger und andere Orte. Treffpunkt: 10.00 Uhr FrauenZentrum Erfurt.

**FrauenFrühstück P36**

**Freitag, 28.03./25.04., Start: 10.00 Uhr**

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

**Vernissage "Floral abstrakt"**

**Mittwoch, 02.04., 16:30 Uhr**

Heike Trott und Heike Schneider zeigen florale Motive in einem lebensbejahenden Stil voller Optimismus und farbiger Ausdruckskraft. Nur für Frauen und geladene Gäste. Die Veranstaltung ist alkoholfrei.

**Wie Balsam für die Seele -**

**Naturkosmetik selbst gemacht (Modul I)**

**Donnerstag, 03.04., 17.00-19.00 Uhr**

Die Wildnispädagogin Lilian Hünninger zeigt euch in diesem Workshop, wie ihr eine Creme für den Frühling selber herstellen könnt.

Die biologischen und natürlichen Zutaten werden zur Verfügung gestellt, bringt euch bitte nur ein kleines Schraubgefäß für die fertige Creme mit. Kosten: 22 €. Wir bitten um Anmeldung.



**Stammtisch Frauenzentrum**

**Montag, 07.04., 17.30 - 19.00 Uhr**

Wir laden euch herzlich zum Frauenstammtisch ein und wollen mit euch gemeinsam in die Zukunft schauen. Wie kann Frau sich im Frauenzentrum engagieren und wohlfühlen. Wir sind gespannt auf eure Ideen. Getränke und kleine Snacks verschönern die Runde.

**FLINTA\*-Frühstück**

**Freitag, 11.04., 10.00 - 12.00 Uhr**

Kommt zu unserem neuen FLINTA\*-Frühstück! Hier habt ihr Zeit zum Begegnen, Kennenlernen, Vernetzen und zum Austauschen. Die Plätze sind begrenzt. Kosten: 7,50 €. Wir bitten um Anmeldung.



**Café irgendwie anders**

**Dienstag, 29.04., 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 „Veränderungen“ ins Gespräch. In Kooperation mit dem Landesverband für Frauen mit Behinderungen in Thüringen e.V. Kosten 5,-€. Wir bitten um Anmeldung.