

## Kurse für Frauen

### DIENSTAG

#### Sport für Seniorinnen\*

05.03., 14.00 - 15.00 Uhr wöchentlich  
05.03., 15.00 - 16.00 Uhr wöchentlich

#### Fit und standfest im Alltag

noch bis 19.03., 16.15- 17.15 Uhr  
09.04., 16.15 - 17.15 Uhr 10x

#### Yoga

09.04., 17.45 - 19.15 Uhr 10x

#### Klang am Abend

12.03., 19.00 - 20.30 Uhr 1x  
09.04., 19.00 - 20.30 Uhr 1x

### MITTWOCH

#### Pilates I

20.03., 15.45 - 16.30 Uhr 12x

#### Pilates II

20.03., 17.00 - 17.45 Uhr 12x

#### Frauensport

06.03., 18.00 - 19.00 wöchentlich

### DONNERSTAG

#### Rückenschule/Pilates\*

07.03., 9.00 - 10.30 Uhr wöchentlich

#### Qigong

07.03., 17.00 - 18.00 Uhr 6x

#### Klang am Mittag

28.03., 12.30 - 14.00 Uhr 1x  
25.04., 12.30 - 14.00 Uhr 1x

#### Yoga sanft

07.03., 18.30 - 19.45 Uhr 6x

### FREITAG

#### Yoga sanft - Schwerpunkt Beckenboden\*

ab 01.03., 9.30 - 11.00 Uhr 4x  
12.04., 9.30 - 11.00 Uhr 10x

#### Seniorinnensport\*

08.03., 13.30 - 14.30 Uhr wöchentlich

Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

\* anerkannter Präventionskurs der KK

Redaktionsschluss: 13.02.2024

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

Mittwochs von 15.00-17.00 Uhr

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

#### Frauengesundheitsberatung

Jeden zweiten Donnerstag, 16.00-18.00 Uhr

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

#### Suchtberatung für Frauen

Jeden ersten Mittwoch, 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.

#### Teilhaberberatung

Jeden ersten Donnerstag, 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! Alle Gruppen, die sich regelmäßig im Frauenzentrum treffen, findet ihr auf der Homepage. Interessierte können sich jederzeit telefonisch bei uns melden!



Follow us on  
Instagram

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



Find us on:  
facebook.



FrauenZentrum  
Erfurt

# März/April

# 2024

Herzlich willkommen!

Welcome

ласкаво просимо

أهلاً وسهلاً - 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:

Erfurt  
LANDESHAUPTSTADT  
THÜRINGEN  
Stadtverwaltung

LANDESPROGRAMM  
SOLIDARISCHES  
ZUSAMMENLEBEN  
LSZ

### Am 08. März ist Frauentag!

Auf unseren Social-Media-Kanälen findet unsere interaktive Aktionswoche zum internationalen Frauentag statt, zu der wir Euch herzlich einladen.  
Am 08. März treffen wir uns 16.00 Uhr zur Frauentagsdemo auf dem Bahnhofsvorplatz.

#### 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 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

#### Feministische Müttergruppe

**Mittwoch, 16.15-18.15 Uhr, 14tägig**

In dieser Gruppe wollen wir uns gegenseitig bestärken, informieren und über unsere Rolle als Mutter in den Austausch kommen. Anmeldung und Infos unter:

nawroth.frauenzentrum-erfurt@gmx.de

#### „Netzwerk stricken“

**Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich**

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

#### Schach für Mädchen

**Donnerstag, 07.03., 16.00 Uhr, wöchentlich**

Shams (16 J.) lädt interessierte Kinder und Jugendliche (7-15 Jahre) ein, diesen tollen Denksport zu lernen.

Wir bitten um Anmeldung.

#### Englisch Konversation mit Catinca

**Montag, 04.03., 16.00-17.00, Anfängerinnen, wöchentlich**

**Montag, 04.03., 17.30-18.30 Uhr, wöchentlich**

Learning a language is fun and healthy for our brains. Let's discuss interesting things and practice English together.

Wir bitten um Anmeldung.

#### Schreibwerkstatt Kurs

**Montag, 04.03./18.03./08.04./22.04., 18.00 - 19.30 Uhr**

In jedem Menschen schlummern Geschichten, besondere Erlebnisse und spannende Gedanken. Manchmal braucht es nur einen kleinen Anstoß, um sie zu entlocken. Einfache Übungen, Freude und der gemeinsame Austausch stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten: pro Termin 3€. Wir bitten um Anmeldung.

#### Plakate für Frauentag gestalten

**Mittwoch, 06.03., 16.15 - 18.15 Uhr**

Die feministische Müttergruppe lädt euch herzlich ein, gemeinsam Plakate für die Frauentagsdemo mit unseren Forderungen und Ideen für eine gleichberechtigte und bessere Welt zu gestalten! Sei dabei, mutig und kreativ! Material ist vorhanden.

#### Café Creme

**Donnerstag 07.03./18.04., 15.00 - 16.30 Uhr**

Bei Kaffee und hausbackenem Kuchen kommen wir über ausgewählte Themen ins Gespräch. Im März befassen wir uns mit „berühmten Frauen“ und im April nehmen wir unsere „Frühlingsgefühle“ unter die Lupe. Kosten: 5€. Wir bitten um Anmeldung.

#### Fit durch das Jahr mit ätherischen Ölen für die ganze Familie

**Montag, 11.03., 16.00 - 17.30 Uhr**

Eine Infoveranstaltung über die Wirkung von ätherischen Ölen. Wir bitten um Anmeldung.

#### Ätherische Öle - natürliche Unterstützung für die Kinder

**Mittwoch, 13.03., 10.00 - 11.00 Uhr**

Eine Infoveranstaltung über die Wirkung von ätherischen Ölen. Wir bitten um Anmeldung.

#### FrauenPlauderei

**Donnerstag, 14.03./11.04., 10.00 - 12.00 Uhr**

Frauen treffen Frauen bei interessanten Gesprächen über aktuelle Themen.

#### 1. Frauenstammtisch -

##### Vernetzung, Migration und berufliche Teilhabe

**Donnerstag, 14.03., 16.30 - 18.30 Uhr**

Der Stammtisch richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund, die sich vernetzen, austauschen und zur beruflichen Integration weiterbilden möchten. Der Stammtisch wird über das Projekt „Conecting women“ initiiert. Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Berufsabschluss und mind. B2 Sprachkenntnisse.

#### Frauenpolitisches Frühstück mit Tina Morgenroth

**Freitag, 22.03., 10.00 Uhr**

Beim frauenpolitischen Frühstück ist diesmal Tina von der Fraktion Mehrwertstadt bei uns zu Gast. Im Stadtrat engagiert sie sich für Partizipation, Gleichstellung und Gleichberechtigung, Vielfalt und Demokratie. Wir freuen uns auf eine angeregte und schöne Diskussion mit ihr! Alle Frauen sind herzlich eingeladen.

#### FrauenSpaziergang

**Donnerstag, 28.03./25.04., 17.00 - 18.30 Uhr**

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

#### Vernissage „MIRRORS“

**Mittwoch, 10.04., 17.30-19.00 Uhr**

Die Ausstellung von ME:DUSA zeigt Porträts. One-line-drawings spielen dabei eine große Rolle - von Skizzen im urbanen Raum, über Übersetzungen bekannter Porträts bis hin zur Intimität einer Modellsitzung. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!



#### Schnupperkurs Theaterwerkstatt

**Samstag, 13.04., 14.00 - 17.00 Uhr**

In diesem Workshop 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.

#### Musikalische Frühlingwanderung

**Samstag, 20.04., 14.00 - 16.00 Uhr**

Mit Gitarre, Liedtexten und guter Laune, wollen wir eine schöne und leichte Runde durch den Steiger wandern. Alle sind herzlich eingeladen. Treffpunkt: 14.00 am Waldkasino.

#### WenDo-Kurs für Mädchen

**Samstag/Sonntag, 20./21.04., 10.00 - 15.00 Uhr**

Gemeinsam stark und mutig. Der WenDo-Kurs richtet sich an Mädchen (6-10) 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

#### Make it work

##### „Schutz vor sexueller Belästigung am Arbeitsplatz“

**Dienstag, 23.04., 17.00 - 19.00 Uhr**

Referentin: Melanie Rosenthal (Frauennotruf Bielefeld e.V.)  
Eine Onlineveranstaltung in Kooperation mit dem bff.  
Nur mit Anmeldung.

#### Frauenpolitisches Frühstück mit Lilli Fischer

**Freitag, 26.04., 10.00 Uhr**

Die stellvertretende Fraktionsvorsitzende der CDU im Erfurter Stadtrat und Social-Media-Referentin lädt interessierte Frauen zum gemeinsamen Frühstück und Gespräch ein. Umwelt und Klima, Stadtentwicklung, sowie Kinder- und Jugendförderung sind ihre Arbeitsbereiche. Alle Frauen sind herzlich dazu eingeladen, sich mit ihr auszutauschen!

#Projekt Razom: Das Projekt Ankommen! wird gefördert durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband aus Mitteln der Aktion Deutschland hilft. Alle Angebote findet ihr auf unserer Homepage, auf Facebook, auf Instagram und im beiliegenden Flyer.