Kurse für Frauen

Sport / Entspannung

* Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen | ** anerkannter Präventionskurs der KK
Laufender Kurseinstieg ist möglich.

MONTAGS

Yoga Rückbildung mit Baby (89€/10x)	09.30 - 10.30 Uhr	bis 22.09.
geeignet für Babys ab 8 Wochen		

DIENSTAGS

Sport für Seniorinnen*	14.00 - 15.00 Uhr	wöchentlich
	15.00 - 16.00 Uhr	wöchentlich
Fit und standfest im Alltag*	16.15 - 17.15 Uhr	bis 28.10.
Yoga für Schwangere (99€/6x)	17.45 - 18.45 Uhr	23.09.-04.11.
Klang am Abend (9€)	19.00 - 20.30 Uhr	16.09./21.10.

MITTWOCHS

Pilates (50€/10x)	15.45 - 16.30 Uhr	03.09.-05.11.
	17.00 - 17.45 Uhr	03.09.-05.11.
Frauensport*	18.00 - 19.00 Uhr	ab 01.10.

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr	25.09./23.10.
Qigong (120€/12x)	17.00 - 18.00 Uhr	bis 13.11.
Yoga*	18.30 - 19.45 Uhr	ab September

FREITAGS

Yoga sanft/Beckenboden (153€/8x)**	09.30 - 11.00 Uhr	06.09.-05.12.
Seniorinnensport (je 7€/wöchentlich)	13.30 - 14.30 Uhr	wöchentlich

Regelmässige Angebbote

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

„Netzwerk stricken“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

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

Feministischer Buchclub

aktuelle Termine auf der Homepage

Jeden Monat trifft sich der Feministische Buchclub. Zusammen mit Dir diskutieren wir über Literatur, Texte und Feminismus. Deine Ideen, Themen und Lieblingsautor*innen sind herzlich willkommen!

Redaktionsschluss: 04.08.2025
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.

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

إذا كنت في مشكلة أو في مواقف صعبة، فنحن ندعمك للعثور على الحلول.

Якщо ви потрапили в біду або складну ситуацію, ми допоможемо вам знайти рішення.

Handy– und Tabletsprechstunde

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. Nur mit Anmeldung.

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 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.

Wir sind Kooperations-Beratungsstelle für den Tilda Fonds gegen geschlechtsspezifische Gewalt und den Fonds sexueller Missbrauch.
Bitte melde Dich bei uns, wir beraten Dich gern!

Follow us on Instagram
ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT
Find us on: facebook

FrauenZentrum Erfurt

September/Oktober 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:

Erfurt Landeshauptstadt Thüringen Stadtverwaltung

Landesprogramm Solidarisches Zusammenleben LSZ

Interkulturelle Woche 2025 | 26.08. - 31.10.

Lesung "Bei Helga und Latife zu Tee und Kaffee"
Freitag, 05.09., 16.00 - 18.00 Uhr

Rukiye Cankrian erzählt aus dem Leben der beiden Seniorinnen Latife und Helga, die durch missliche Umstände in einer Wohngemeinschaft landen. Nun genießen sie jeden Sonntag köstliche Süßspeisen und blicken auf ihr Leben zurück. 15 deutsch-türkische Geschichten, 15 köstliche Kuchen- und Tortenrezepte - ein kulinarisches Leseerlebnis mit Tee, Kaffee und Süßem!
Wir bitten um Anmeldung bis 03.09., 12.00 Uhr. Diese Veranstaltung wird gefördert durch die Rosa-Luxemburg-Stiftung und dem Netzwerk für Integration der Landeshauptstadt Erfurt.

Stammtisch Frauenpower
Dienstag, 16.09., 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 unter: hausderamerikas@gmail.com

Film & Tanz - Ankommen. Bleiben. Tanzen.
Freitag, 19.09., 18.30 - 22.00 Uhr | im Jazzkeller, Juri-Gagarin-Ring 140a
Komm vorbei, erlebe bewegende Geschichten im Film „Sie sind geblieben“ über Migration, Heimat & Ankommen. Tanze im Anschluss zu mitreißenden Beats von DJ Cathy Santana! Lass uns gemeinsam feiern und die Vielfalt unserer Kulturen genießen. Einlass: ab 18.00 Uhr
Gefördert aus Mitteln der Landeshauptstadt Erfurt und dem Netzwerk für Integration der Landeshauptstadt Erfurt.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte
Dienstag, 23.09., 15.00 - 17.00 Uhr
Alle Migrantinnen sind herzlich willkommen! Im Rahmen der interkulturellen Woche berät Dich die Erfurter Gleichstellungsbeauftragte ganz individuell rund um Deine Belange. Ohne Anmeldung.

Frauenblicke | Porträt-Workshop | Modul I
Dienstag, 30.09., 17.00 - 18.00 Uhr
Eine Journalistin und Fotografin möchte mit Euch Portraitaufnahmen machen. In diesem Modul werden alle Möglichkeiten für das Shooting besprochen und in einem Nachfolgtermin sucht ihr gemeinsam einen Ort, an dem ihr euch wohlfühlt und Deine Persönlichkeit zum Strahlen kommt. Gern möchten wir die Aufnahmen in einer späteren Ausstellung hier bei uns präsentieren. Eingeladen sind Frauen aus allen Kulturkreisen. Wir bitten um Anmeldung bis 29.09., 12.00 Uhr.

Wir dulden noch viel zu viel. An das Vergangene erinnern - Unsere Verpflichtung für die Gegenwart
Dienstag, 09.09., 14.30 - 17.00 Uhr | im Hotel Kärmerbrücke Erfurt.
Monika Lembke erinnert in ihrem Buch "Wir dulden noch viel zu viel. Der Weiße Kreis- ein stiller Protest, der in die Freiheit führte " an das für den Widerstand in Jena entscheidende Jahr 1983. Einführung von Prof. Dr. Ilse Nagelschmidt und Kurzvortrag von PD Dr. Astrid Franzke.
Eine Kooperationsveranstaltung mit der Friedrich-Naumann-Stiftung. Wir bitten um Anmeldung unter: shop.freiheit.org/#!/Veranstaltung/kmkp6 oder 030/22 01 26 34

Vernissage "Kunst mit Blüten und Co."
Dienstag, 09.09., 17.00 - 19.00 Uhr
Erlebe, wie *Lea Mills* aus Blüten und Blättern gleichermaßen farbige wie vibrierende Bilder entstehen lässt. Mit ihrer beruflichen Erfahrung im Umgang mit Pflanzen und Blumen bringt sie eine einzigartige Perspektive in ihre floralen Kunstwerke ein. Alle Menschen sind willkommen.

Kunstprojekt „Mosaik. Kultur und Kunst erfahren“*

Trommelworkshop
Freitag, 12.09., 15.00 - 18.00 Uhr
Kunst als Therapie: Trommeln ist eine hoch effiziente Therapie gegen viele körperliche, psychische und psychosomatische Beschwerdebilder. So alt wie die Menschheit ist, wird sie von den Naturvölkern gerne genutzt. In einer kleinen Gruppe tauchst Du in den Rhythmus ein und wirst professionell angeleitet. Es braucht keine Vorkenntnisse.
Wir bitten um Anmeldung.

Vernissage
Freitag, 26.09., 16.00 - 18.00 Uhr
Wir möchten *mit allen Menschen* unser Kunstprojekt „Mosaik. Kultur und Kunst erfahren“ gebührend verabschieden! Die Workshops *„Mandalas der Stärke - Farbe, Form und Gemeinschaft“* und *Trommeln* präsentieren ihre Ergebnisse. Zudem tritt unser interkultureller Frauenchor *kani kune* auf, während Du Dich bei kleinen Snacks von unserer neugestalteten Remise überraschen lassen kannst.

Workshop in Englisch—Community as the Antidote to Anxiety
Freitag, 12.09., 18.00 - 21.00 Uhr
Many of us carry quiet feelings of anxiety, loneliness, or not quite belonging—especially when building a life in a new country. This interactive workshop explores how a lack of connection can affect mental health and why belonging is essential for emotional well-being. Through group activities and open conversation, we'll look at the science behind community and learn simple, practical ways to build supportive relationships. Just come as you are and experience how being part of a group can already make a difference.
Cost: 15 € | Please register by Sptember 11th, 12.00 PM

FrauenPlauderei
Donnerstag, 11.09./09.10., 10.00 - 12.00 Uhr
Lust auf anregende Gespräche und neue Kontakte? Bei uns hast Du die Möglichkeit, Dich über aktuelle Themen auszutauschen, voneinander zu lernen und Dich inspirieren zu lassen. Wir freuen uns auf Dich!

Café Creme
Donnerstag, 18.09./16.10., 15.00 - 16.30 Uhr
Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir Dich ein, über spannende Themen ins Gespräch zu kommen. Im September kannst Du mehr über „Buddhismus“ erfahren und im Oktober stimmen wir Dich mit *„Halloween“* auf den Herbst ein. Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung.

Alle Angebote unter: www.frauenzentrum-erfurt.de | @frauenzentrumerfurt

Triff die Gleichstellungsbeauftragte
Dienstag, 21.10., 15.00 - 17.00 Uhr
Du kannst mit der Erfurter Gleichstellungsbauftragten *Susette Schubert* über Deine Anliegen und Fragen sprechen!

FrauenSpaziergang | nicht bei Regen
Donnerstag, 25.09./23.10., ab 10.00 Uhr | Treffpunkt: FrauenZentrum Erfurt
Lust auf gemeinsame Entdeckungstouren? Erkunde mit uns den Erfurter Steiger und andere spannende Orte in und um Erfurt.

FrauenFrühstück P36
Freitag, 26.09./24.10., Start: 10.00 Uhr
Das Frühstück mit Begegnung, Gesprächen und Gedankenaustausch. Starte mit uns gemeinsam in den Tag und knüpfe neue Kontakte!
Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung bis 25.09./23.10., 12.00 Uhr.

„Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm` ich so selten dazu.“
Ödon von Horvath
Donnerstag, 02.10., 15.00 - 16.30 Uhr
Johanna Ringeis liest aus ihrem Gedichtband „All Über All Tag“ Gedichte und Geschichten, die alltägliche Erlebnisse und die eigene Biografie spiegeln. Bei Kaffee, Tee und Keksen könnt ihr der Lesung lauschen und danach ins Gespräch kommen. Kosten: 3 €. Wir bitten um Anmeldung.

Stammtisch Frauenzentrum
Montag, 06.10., 17.30 - 19.00 Uhr
Wir laden Dich herzlich zum Frauenstammtisch ein und wollen mit Dir gemeinsam in die Zukunft schauen. Wie kann frau sich im Frauenzentrum engagieren und wohlfühlen? Wir sind gespannt auf Deine Ideen! Getränke und kleine Snacks verschönern die Runde.

Muttertät - Wenn sich plötzlich alles anders anfühlt.
Wie das Mutterwerden unseren Körper, unsere Persönlichkeit und unser Leben verändert. | Lesung zur Woche der seelischen Gesundheit
Mittwoch, 08.10., 14.00 - 16.00 Uhr | im Café Nilo's, Kreuzgasse 3
Warum fühlten wir uns auf diese Reise nicht vorbereitet? Warum wird über die Herausforderungen des Mamawerdens kaum gesprochen? Und wie geht es anderen Frauen in dieser Phase? Lesung mit Gespräch und Vernetzungsmöglichkeit für Mütter, Elternpersonen und alle Interessierten. Für Kinder ohne Betreuungsmöglichkeit ist eine Spielecke vorhanden. Gefördert aus Mitteln des Amtes für Soziales und Gesundheit der Landeshauptstadt Erfurt

FLINTA*-Frühstück
Freitag, 10.10., 10.00 - 12.00 Uhr
Hier hast Du Zeit zum Kennenlernen, Vernetzen und Austauschen. Knüpfe wertvolle Kontakte, finde neue Freund*innen und lasse Dich inspirieren. Die Plätze sind begrenzt, also sichere Dir Deinen Platz!
Kosten: 7,50 €. Wir bitten um Anmeldung bis Donnerstag, 09.10., 12.00 Uhr.

Gemeinsam stark und mutig | WenDo-Kurs
Samstag+ Sonntag, 25. + 26.10., jeweils 10.00 - 15.00 Uhr
Hierzu findest Du weitere Informationen auf unserer Homepage!

* Gefördert aus Mitteln der Landeshauptstadt Erfurt zur kommunalen Kulturförderung

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung