

KURSE FÜR FRAUEN

Sport / Entspannung

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

DIENSTAGS

Sport für Seniorinnen*	14.00 - 15.00 Uhr	wöchentlich
	15.00 - 16.00 Uhr	wöchentlich
Yoga für Schwangere (99€/6x)	17.45 - 18.45 Uhr	bis 04.11.
	19.00 - 20.30 Uhr	18.11./16.12.
Klang am Abend (9€)	Anmeldung bis 14.11./12.12., 12.00 Uhr	

MITTWOCHS

Pilates (25€/5x)	15.45 - 16.30 Uhr	12.11.-17.12.
Frauensport*	17.00 - 17.45 Uhr	12.11.-17.12.
	18.00 - 19.00 Uhr	seit 01.10.

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr	27.11./18.12.
Anmeldung bis 25.11./16.12., 12.00 Uhr		

FREITAGS

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

DEUTSCH | Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, wöchentlich

ENGLISCH | jeder zweiten Donnerstag im Monat, 17.00 - 18.00 Uhr

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.

SPIELEGRUPPE

Mittwoch, 12.11./10.12., 16.00 - 18.00 Uhr

Du hast Lust auf aufregende Spiele und angenehme Gesellschaft? Dann komm gerne vorbei in unsere Spielegruppe.

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: 14.10.2025

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

Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZE.

RAT UND HILFE

Frauenberatung/ Psychosoziale Beratung

In schwierigen Situationen sind wir für Dich da. Alle Beratungsangebote sind kostenfrei. Bitte vereinbare einen Termin, außer Du bist 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.

نحن ندعمك في إيجاد الحلول، إذا كنت في مشكلة أو في وضع صعب.

Якщо ви в проблемі або в складній ситуації, ми підтримуємо вас у пошуку рішень.

NOTRUF UND HILFE

Auf unserer Homepage findest Du eine Zusammenstellung von Anlaufstellen, an die Du Dich jederzeit wenden kannst, solltest Du uns nicht antreffen können.

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.

Familie & Beruf erfolgreich vereinbaren

Montag, 15.12., 10.00 - 11.30 Uhr | alle zwei Monate Montags

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!



FrauenZentrum
Erfurt

November/Dezember

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:



Kleidertausch

Dienstag, 04.11., 17.00 - 19.00 Uhr

Der Herbst ist da, der Winter kommt und 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



Sprechstunde „Frauengesundheit A-Z“

Donnerstag, 06.11., 16.30 - 18.00 Uhr

Was bewegt Dich? Was macht Dir Angst? Von Menstruationsbeschwerden, Erkrankungen der weiblichen Geschlechtsorgane, Sexualität oder Verhütung. Alles darf eingebracht und besprochen werden. Unsere Gynäkologin Frau Dr. Spiegler beantwortet Deine Fragen.

Female Spirit- Die Magie der Weiblichkeit

Freitag, 07.11., 16.00 - 19.00 Uhr

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam unsere weibliche Urkraft - Du bekommst tiefe Impulse für deinen Alltag und Wissen, wie Dich dein weiblicher Zyklus und seine unterschiedlichen Energiephasen darin unterstützen. Eine sanfte Yoga-Einheit im Zeichen der Göttinnen öffnet Herz und Körper. Zum Abschluss begleitet Dich eine heilsame Kakaozeremonie, die dich emotional reinigt und stärkt. Eine Zeit nur für Dich.

Kosten: 60 € | Wir bitten um Anmeldung bis 06.11., 12.00 Uhr.



AKTIONEN ZUM INTERNATIONALEN TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Sisters of Comedy - Nachgelacht

Montag, 10.11., Start: 19.30 Uhr |

im Haus der sozialen Dienste

Komödiantinnen kommen an diesem

Abend zusammen, um ein Zeichen gegen

Sexismus und Gewalt an Frauen zu setzen. Der Erlös der Veranstaltung geht an Erfurter Frauenschutzprojekte.

ALLE sind herzlich willkommen. www.sisters-of-comedy-nachgelacht.de

Kosten: 24€ | 15€ ermäßigt. Tickets sind bei uns erhältlich.



AUSSTELLUNG „GEMEINSAM GEGEN SEXISMUS“

Ab Montag, 17.11.

Kraftvolle Botschaften rund ums Thema Sexismus erwarten Dich. Erfahre mehr über das Thema sexueller Gewalt!

Café irgendwie anders - Thema: Grenzen

Dienstag 18.11., 15.30 - 16.30 Uhr

Herzliche Einladung an Frauen mit und ohne Behinderung! Bei Kaffee und Kuchen sprechen wir dieses Mal über das Thema Grenzen. Eigene Grenzen wahrnehmen, Grenzen anderer achten. Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag mit Dir! In Kooperation mit LaFiT e. V.. Kosten 5,-€. Wir bitten um Anmeldung bis 14.11., 12.00 Uhr.

Weitere Aktionen findest Du auf unseren Social-Media-Kanälen.

FrauenPlauderei

Donnerstag, 13.11./11.12., 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!

Mitgliederstammtisch FFZE e.V.

Donnerstag, 13.11., 15.00 - 17.00 Uhr

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

Café Creme

Donnerstag, 20.11./18.12., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir Dich ein, über spannende Themen ins Gespräch zu kommen. Im November nehmen wir Dich mit auf eine Reise nach „Schottland“ und im Dezember stimmen wir Dich mit unserem „Weihnachts-Special“ auf die kommenden Feiertage ein. Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung bis 19.11./17.12., 12.00 Uhr.

Vorlesefrühstück mit Buch Stapp

Freitag, 21.11., 10.00 - 12.00 Uhr

Bei einem netten Frühstück lernen wir Neuerscheinungen und Lieblingsbücher der Buchhandlung Stapp kennen.

Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung bis 19.11., 12.00 Uhr.

FrauenSpaziergang | nicht bei Regen

Donnerstag, 27.11., 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.

Im Projekt „Suse – Schutz vor Gewalt in Einrichtungen: Gewaltfrei leben und arbeiten“ gibt es einen WenDo-Schnupperkurs in leichter Sprache.

Am Samstag, 22. November, von 10 bis 14 Uhr.

Das ist eine Zusammenarbeit mit LaFit e.V.

WenDo bedeutet: Selbstbehauptung lernen.

In dem Kurs üben wir:

einfache Techniken

eine starke Haltung

Der Kurs ist für Frauen mit Behinderung.

Es gibt 12 Plätze.

Der Kurs ist kostenlos.

Der Ort für die Veranstaltung wird später gesagt.

Bitte melde Dich an.

E-Mail: info@frauenzentrum-erfurt.de oder Tel.: 0361/22 51 47 3



Kinder sicher im Netz

Donnerstag, 11.12., 14.30 - 16.00 Uhr

Die Medienpädagogin *Yasmina Ramdani* erläutert Frauen und Müttern die Gefahren und Risiken für Kinder und Jugendliche im Netz. Es gibt Hilfestellungen und Ratschläge für einen sicheren Umgang mit der digitalen Welt im Kinderzimmer. Wir bitten um Anmeldung bis 09.12., 12.00 Uhr. Kooperation mit der LAG Kinder- und Jugendschutz und DaMigra

FrauenFrühstück P36

Freitag, 28.11., 10.00 - 12.00 Uhr

Dein 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 27.11., 12.00 Uhr.

ADVENTSMARKT | Tag der offenen Tür

Mittwoch, 03.12., 16.00 - 19.00 Uhr

An diesem Tag sind ALLE herzlich zu unserem Adventsmarkt im Haus und Hof eingeladen. Für eine adventliche Stimmung sorgen Glühwein, Kaffee und Kuchen, Gesang am Feuer, Leckereien, ein kleiner Markt mit guten Dingen aus Frauenhand und Kreativangebote für die ganze Familie.

Standanmeldungen (10€) sind bis zum 20.11. möglich.



SCHÖN, DASS ES EUCH GIBT!

Ehrenamtsfeier (auf Einladung!)

Montag, 08.12.

Engagierte Frauen unterstützen in vielfältiger Weise die Arbeit des Hauses. An diesem Abend sagen wir DANKE. Für Essen und Getränke ist gesorgt.

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Erfurt/Ehrenamtsbeauftragter.



Triff die Gleichstellungsbeauftragte!

Dienstag, 09.12., 15.00 - 17.00 Uhr

Du kannst mit der Erfurter Gleichstellungsbeauftragten *Susette Schubert* über Deine Anliegen und Fragen sprechen!

Stammtisch FrauenPower

Dienstag, 09.12., 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

Vorfestliches Weihnachtsfrühstück

Freitag, 12.12., 10.00 - 12.00 Uhr

Wir laden Dich herzlich ein, gemeinsam mit uns das Jahr ausklingen zu lassen. Genießt ein festliches Frühstück in guter Gesellschaft!

Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung bis 27.11., 12.00 Uhr.

Familie & Beruf erfolgreich vereinbaren

Montag, 15.12., 10.00 - 11.30 Uhr

Du möchtest nach einer Familienzeit wieder in den Beruf zurückkehren? Du hast Fragen, wie sich Beruf und Familie gut vereinbaren lassen? Nutze gern das kostenfreie Beratungsangebot der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt!

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