

Kurse für Frauen

Sport / Entspannung

MONTAGS

Yoga Rückbildung mit Baby (89€) 09.30 - 10.30 Uhr ab 11.08., 6x
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 12.08.-21.10.
Klang am Abend (9€) 19.00 - 20.30 Uhr 19.08.
Yoga bilingual 16.45 - 17.45 Uhr 01.07.-05.08.

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€) 12.30 - 14.00 Uhr 21.08.

FREITAGS

Yoga/Beckenboden** 09.30 - 11.00 Uhr 22.08.-05.12.
Seniorinnensport* 13.30 - 14.30 Uhr wöchentlich

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

VORSCHAU SEPTEMBER 2025

STAMMTISCH FRAUENZENTRUM
Montag, 08.09., 17.30 - 19.00 Uhr



Wir laden Dich herzlich zu unserem nächsten Stammtisch ein! Lass uns gemeinsam in entspannter Atmosphäre überlegen, wie wir die Zukunft des FrauenZentrums gestalten können. Wie kann Frau sich bei uns engagieren und sich wohlfühlen? Wir sind gespannt auf Deine Ideen, Wünsche und Anregungen!

Bei Getränken und kleinen Snacks wollen wir uns austauschen, vernetzen und neue Projekte planen. Wir freuen uns auf Dich!

Alle Termine:



Redaktionsschluss: 13.06.2025
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 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.

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 geschlechts-spezifische Gewalt und den Fonds sexueller Missbrauch.
Bitte melde Dich bei uns, wir beraten Dich gern!



FrauenZentrum
Erfurt

Juli/August 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:



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

**SOMMER
CAFÉ**

JEDEN MITTWOCH & DONNERSTAG, 15.00 - 17.00 UHR

Genieße entspannte Stunden bei Kaffee, Eiskaffee und Leckereien in unserem gemütlichen Sommercafé. Komme vorbei, tausche Dich aus und lasse den Sommer bei uns einziehen! Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

Feministischer Buchclub

aktuelle Termin auf 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!

FrauenPlauderei

Donnerstag, 10.07./07.08., 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!

Triff die Gleichstellungsbeauftragte!

Dienstag, 15.07./19.08., 15.00 - 17.00 Uhr

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

Starke Mädchen – Ferienprogramm

Donnerstag + Freitag, 03.07. + 04.07., jeweils 09.00 - 13.00 Uhr

Mädels müssen zusammenhalten - und können dabei auch noch eine Menge Spaß haben. Mit Spiel, Sport und kreativen Aktivitäten möchten wir Dich stärken, Mut machen und die Sommerferien genießen. Für Mädchen von 8-10 Jahren. Gemeinsam mit dem FamilienZentrum am Anger. Wir bitten um Anmeldung.

Café Creme

Donnerstag, 24.07./21.08., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir Dich ein, über spannende Themen ins Gespräch zu kommen. Im Juli gibt es einen inspirierenden Austausch zum Thema „Lieblingsorte in Thüringen“ und im August kannst Du in „Die Farbe Blau“ eintauchen.
Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung.

**SOMMER
Flohmarkt**

Freitag, 18.07., 15.00 - 18.00 Uhr

Wir laden herzlich ein zum Stöbern und Verweilen an den Ständen, rund um den Blauglockenbaum. Du möchtest überflüssige Schätze aus Kleiderschrank, Bücherregal & Dachboden loswerden? Dann freuen wir uns über Deine Standanmeldung bis zum 15. Juli! Für Essen und Getränke gesorgt. Standgebühr: 5 €.

FrauenFrühstück P36

Freitag, 25.07./29.08., 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.

FrauenSpaziergang

Donnerstag, 31.07./28.08., ab 10.00 Uhr

Lust auf gemeinsame Entdeckungstouren? Erkunde mit uns den Erfurter Steiger und andere spannende Orte in und um Erfurt.
Treffpunkt: 10.00 Uhr FrauenZentrum Erfurt (nicht bei Regen)

Mandalas der Stärke - Farbe, Form und Gemeinschaft

Samstag, 02.08., 12.00 - 15.00 Uhr

Dieser Workshop gibt durch das gemeinsame Malen Deiner ganz persönlichen Mandalas (20x20 cm) ein Gefühl der Zugehörigkeit und gegenseitiger Stärkung. Das Mandala selbst wirkt ordnend und stabilisierend. Professionell angeleitet durch Methap Tutku, tauchst Du ein in die Welt der Farben und Formen.
Wir bitten um Anmeldung. Kostenfrei!
Teil des Projektes „Mosaik. Kunst und Kultur erfahren“*

FLINTA*-Frühstück

Freitag, 08.08., 10.00 - 12.00 Uhr

Hier hast Du Zeit zum Begegnen, Kennenlernen, Vernetzen und Austauschen. Knüpft 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, 07.08., 12.00 Uhr.

Frauenpaddeln auf der Unstrut

Samstag, 16.08., 10.00 - 18.00 Uhr

Auf der Unstrut die Seele im Boot schaukeln lassen, den Kopf frei bekommen, durchatmen, plaudern, aktiv sein und sich mit eigener Kraft voranbringen. Wir beginnen am Bootseinstieg Oldisleben und paddeln bis zur Schleuse Ritteburg (oder Schönewerda). Unsere Gruppe wird geleitet von Anja Geisler (Lehrerin, Kanuteamerin und Rettungsschwimmerin). Anreise und Verpflegung sind individuell. Anmeldung bis **01.08.!** Infos zu Parkmöglichkeiten & Ablauf bei Anmeldung. Kosten: solidarischer Beitrag

Düfte der Pflanzen einfangen & Körperlotion herstellen

Montag, 18.08., 16.30 - 18.30 Uhr

Pflanzen zu destillieren, ist eine alte Kunst. Wir fertigen aus hochwertigen Bio-Zutaten eine Sommerlotion. Bitte bringe eine 50 ml Flasche mit. Kosten: Preis auf Anfrage. Wir bitten um Anmeldung.

Sommerkino

Freitag, 22.08., 19.30 - 21.30 Uhr

Wir laden Dich zu einem gemütlichen Abend mit Film und guter Gesellschaft ein! Wenn Du ein oranges Accessoire dabei hast, erwartet Dich eine kleine Überraschung...



Café irgendwie anders

Dienstag, 26.08., 15.00 - 16.00 Uhr

Herzliche Einladung an Frauen mit und ohne Behinderung! In angenehmer Atmosphäre tauschen wir uns bei Kaffee und Kuchen über das Thema "Veränderungen" aus. Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag mit Dir!
In Kooperation mit dem LaFIT | Kosten 5,- €. Wir bitten um Anmeldung.

Kinder sicher im Netz

Donnerstag, 28.08., 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. Kooperation mit der LAG Kinder- und Jugendschutz und DaMigra

Erfurt rennt

Samstag, 30.08., 10.00 - 12.00 Uhr

Wir suchen noch Verstärkung für Erfurt rennt! Werde Sponsor*in oder werde Teil des Teams für das FrauenZentrum Erfurt. Melde Dich bei uns, wir freuen uns auf Dich!
Du bist interessiert? Prima, dann rufe uns einfach an und frage nach Bettina.

* Gefördert aus Mitteln der
Landeshauptstadt Erfurt zur
kommunalen Kulturförderung

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung