

## Kurse für Frauen Sport / Entspannung

### DIENSTAGS

Yoga für Schwangere*	09.00 - 10.00 Uhr	bis 20.05.
Sport für Seniorinnen*	14.00 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr	wöchentlich wöchentlich
Fit und standfest im Alltag*	16.15 - 17.15 Uhr	ab 13.05.
Klang am Abend (9€)	19.00 - 20.30 Uhr	20.05./17.06.
Yoga bilingual	17.45 - 18.45 Uhr	22.04.-24.06.

### MITWOCHS

Pilates *	15.45 - 16.30 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr	bis 25.06. bis 25.06.
Frauensport	18.00 - 19.00 Uhr	wöchentlich

### DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr	22.05./26.06.
Qigong	17.00 - 18.00 Uhr	ab 08.05. (12x)
Yoga*	18.30 - 19.45 Uhr	bis 26.06.

### FREITAGS

Seniorinnensport*	13.30 - 14.30 Uhr	wöchentlich
-------------------	-------------------	-------------

\*Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

#### Alle unsere Frauengruppen auf einen Blick

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

Die Kulturaktion "Gold statt Braun" für Vielfalt, Respekt  
und Toleranz geht weiter. Für plurale Demokratie und  
Menschenfreundlichkeit! Wir sind dabei!

Am 08.05.25

Redaktionsschluss: 25.03.2025  
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 Terminverein-  
barung.

#### 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.

NEU

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



FrauenZentrum  
Erfurt

# Mai/Juni 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:



#### HANDY- UND TABLESPRECHSTUNDE

Montag, 10.00-11.00 Uhr, wöchentlich

Hast Du Fragen rund um Dein Handy oder Tablet? Hast Du Schwierigkeiten mit dem Einrichten von Funktionen? Amely hilft Dir in einer persönlichen Beratung gern weiter. Nur mit Anmeldung.

#### „NETZWERK STRICKEN“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

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

#### DEUTSCH KONVERSATION

Dienstag, 13.00-14.00 Uhr, Anfängerinnen, wöchentlich

Welcome - ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

#### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Mittwoch, 16.30 - 18.30 Uhr, wöchentlich

Die Psychologin Olena bietet für ukrainische Frauen psychologische Gruppenstunden oder Einzelberatungen an, um über individuelle Probleme zu sprechen und Frauen zu ermutigen.

#### 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

#### Frauenplauderei

Donnerstag, 08.05./12.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Komm vorbei und genieße anregende Gespräche über aktuelle Themen! Bei uns haben alle Frauen die Möglichkeit, sich auszutauschen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu inspirieren.

#### Café Creme

Donnerstag, 15.05./19.06., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir dich ein, über ausgewählte Themen ins Gespräch zu kommen. Im Mai kannst du dich durch einen inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten zum Thema „Musikerinnen durch die Jahrhunderte“ bereichern lassen und im Juni kannst du in die Traditionen, Bräuche und besonderen Momente von „Midsommar“ eintauchen. Kosten: 5€. Wir bitten um Anmeldung.

#### Tanz im Mai

Freitag, 16.05., 19.00 - 21.00 Uhr

Einfach mal tanzen, mit netten Frauen quatschen und sich vernetzen. Garantiert sind eure Lieblingssongs dabei... Einlass ab 18.30 Uhr. Eintritt: 2€



Alle Angebote unter: [www.frauenzentrum-erfurt.de](http://www.frauenzentrum-erfurt.de) | @frauenzentrum-erfurt

#### AKTIONSWOCHE SELBSTHILFE "WIR HILFT" 16.05-25.05. :

##### "SELBSTHILFEGRUPPEN-ANDERS ALS ERWARTET?!"

Montag, 19.05., 16.00 - 17.00 Uhr

In einer Selbsthilfegruppe zu sein, bedeutet den Mut aufzubringen, sich den Herausforderungen des eigenen Lebens zu stellen und darauf zu vertrauen, dass etwas besser werden kann. Kristin Ott von KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) stellt die Erfurter Selbsthilfelandchaft vor und lädt zum interaktiven Austausch ein. Wir bitten um Anmeldung.

##### DIE WUT IST WEIBLICH -

INPUT UND GESPRÄCH ÜBER EIN GEFÜHL, DAS UNS GEMEINSAM STÄRKT

Dienstag, 20.05., 17.00 - 18.30 Uhr

Gefühle sind politisch – und die Wut ist es auch. Mädchen wird Wut oft abtrainiert, dabei gibt es so viele Gründe, als Frau wütend zu sein. Warum Wut ein wichtiges Gefühl ist und wie wir sie uns wieder zurückholen, wollen wir gemeinsam erkunden. Wir bitten um Anmeldung.



##### WIE DU DEINE INNERE WIDERSTANDSKRAFT

AKTIVIERST – RESILIENZ KOMPAKT

Montag, 26.05., 14.00 - 16.00 Uhr (geschlossene Gruppe)

Montag, 16.06., 16.00 - 18.00 Uhr

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen – doch warum meistern manche Menschen Krisen scheinbar mühelos, während andere daran zerbrechen? In diesem interaktiven Workshop lernst Du, was Resilienz wirklich bedeutet, welche Faktoren Deine innere Widerstandskraft stärken und wie du besser mit Stress und Belastungen umgehen kannst. Stärke Deine Resilienz und erkenne Krisen als Chance für persönliches Wachstum! Kosten: 3€. Wir bitten um Anmeldung.

##### Sprechstunde Frauengesundheit von A bis Z

Donnerstag, 05.06., 16.30 - 18.00 Uhr

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



##### FLINTA\*-Frühstück

Freitag, 13.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Kommt zu unserem FLINTA\*-Frühstück und genießt die Zeit zum Begegnen, Kennenlernen und Austauschen. Die Plätze sind begrenzt. Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung.



#### Nur ja heißt ja - Realität von Frauen - Eintauchen in die Lebenswelt

Donnerstag, 19.06., Start: 19.30 Uhr

Taucht mit uns ein in die Lebensrealität von ca. 50% der Bevölkerung. Was wisst Ihr über Strukturen und Muster in einer männlich geprägten Welt? Wir werden über Grenzen und Konsensfindung sprechen. Wir freuen uns auf Euch! Ort: Offene Arbeit, Allerheiligenstr.9



#### FrauenPowerStammtisch

Dienstag, 17.06., 16.00 - 18.30 Uhr

Vernetzung, Migration und berufliche Teilhabe. 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

#### Fête de la Musique

mit „Anna Logon“ und „Sili con Vocale“

Samstag, 21.06., 17.00 - 20.00 Uhr

Wir laden euch herzlich in unseren Hofgarten ein!

Anna Logon verzaubert als Liedermacherin lächelnd, singend und Gitarre spielend die Bühnen und Straßen Erfurts mit Ihrer Musik.

Sili con Vocale singen nationale und internationale Lieder aus verschiedenen Jahrhunderten, moderne mehrstimmige Chormusik und immer wieder gerne Chorbearbeitungen aus den Bereichen Pop und Swing. Kommt vorbei und genießt den Abend! Für Getränke wird gesorgt.



#### Vernissage „Entomologische Sammlung Nr.24 in Rose“

Dienstag, 24.06., ab 17.00 Uhr

In der Ausstellung zeigen die Teilnehmerinnen der Jugend- und Kunstschule IMAGO e.V. naturkundliche Tafeln, Sammlungen und Einzelzeichnungen aus Zoologie und Botanik. In Ästhetik und Expression können sich die 11 Künstlerinnen mit bedeutenden naturwissenschaftlichen Künstlern wie Benary und Haeckler messen. Im Gegensatz zu ihnen, haben sie jedoch keine Angst vor ausdrucksstarken Farben. Alle interessierten Menschen sind herzlich eingeladen.

#### FrauenSpaziergang

Donnerstag, 28.05./26.06., ab 10.00 Uhr

Entdecke mit uns deine Stadt! Wir laden dich herzlich zu einer gemeinsamen Erkundungstour ein. Treffpunkt: 10.00 Uhr FrauenZentrum Erfurt (nicht bei Regen).

#### FrauenFrühstückstreff P36

Freitag, 23.05./27.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Starte deinen Tag mit einem gemeinsamen Frühstück, das Raum für Begegnungen, Gespräche und Gedankenaustausch bietet. Knüpfe neue Kontakte und lass uns eine schöne Zeit miteinander genießen! Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung.