

KURSE FÜR FRAUEN

Sport / Entspannung

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

Weitere Kurse starten wieder ab September.

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	wöchentlich
Klang am Abend (9€)	19.00 - 20.30 Uhr	25.08.
	Anmeldung bis 21.08., 12.00 Uhr	

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr	27.08.
	Anmeldung bis 24.08., 12.00 Uhr	

FREITAGS

Seniorinnensport (je 7€/wöchentlich)	13.30 - 14.30 Uhr	wöchentlich
---	-------------------	-------------

HofCafé

Suchst Du nach einem gemütlichen Plätzchen für den Kaffeeeklatsch oder einer kleinen Auszeit mitten in der Woche?
Dann haben wir genau das Richtige für Dich:

Jeden Mittwoch vom 01. Juli bis 26. August öffnen wir 15 - 17 Uhr unser Hofcafé für Dich. Genieße leckeren, hausgebackenen Kuchen und Getränke, während Du Dich im kühlen Schatten unseres großen Blauglockenbaums entspannen kannst.

Im August gibt es begleitend dazu jeweils ein tolles Kreativangebot für alle Kinder und auch Dich.

Mit uns steht also einem entspannten und unvergesslichen Sommer

nichts mehr entgegen!

Redaktionsschluss: 17.06.2026

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 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

Solltest Du uns nicht antreffen, findest Du auf unserer Homepage eine Zusammenstellung von Anlaufstellen, an die Du Dich jederzeit wenden kannst.

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 Mittwoch 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 Suchthilfzentrum Michaelisstraße. Nur mit Anmeldung.

ALLGEMEINE RECHTSBERATUNG, FAMILIENRECHT UND ARBEITSRECHT

Unsere Rechtsanwältinnen beraten Dich nach einer **persönlichen Terminvereinbarung**.

ARBEITSMARKTBERATUNG | FAMILIE & BERUF ERFOLGREICH VEREINBAREN

Terminvereinbarung individuell

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.



FrauenZentrum
Erfurt

Juli/August 2026

welt
offenes
Thüringen

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:



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

SCHACH FÜR MÄDCHEN

Montag, 15.30 - 16.30 wöchentlich

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

„NETZWERK STRICKEN“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

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

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 | jeden zweiten Donnerstag im Monat, 17.00 - 18.00 Uhr

Welcome - ласкаво просимо أهلا وسهلا - خوش آمدید

FEMINISTISCHER BUCHCLUB

Aktuelle Termine werden auf Instagram bekannt gegeben.

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!

AKTIONEN FÜR DEMOKRATIE

Als Teil des Bündnisses „Zusammenstehen“ schlägt unser Herz für Vielfalt, Solidarität und Weltoffenheit. Genau deshalb wollen wir während der Aktionswochen ein klares Zeichen für unsere demokratischen Werte setzen.



Vom 29.06. bis 05.07. putzt sich unser Haus für Dich heraus – und wir haben ein ganz besonderes Highlight vorbereitet, das du nicht verpassen solltest:

Pinsel, Pappe & Protest

Mittwoch, 01.07., 16.30 - 18.00 Uhr

Aktion für Demokratie: Bring Deine Ideen, Deine Wut, Deine Hoffnung oder einfach nur gute Laune mit. Egal ob Du ein Profi am Pinsel bist oder seit der Schulzeit keine Farbe mehr in der Hand hattest: Jedes Schild zählt!



Wenn Du mehr über die Aktionswochen erfahren möchtest, findest Du hier mehr Informationen: www.zusammenstehen.org

MuseumsDienstag

Dienstag, 07.07., 16.30 - 18.00 Uhr | Treffpunkt: Eingang Naturkundemuseum

Dienstag, 04.08., 16.30 - 18.00 Uhr | Treffpunkt: Eingang Stadtmuseum

Dein monatliches Update in Sachen Kunst und Kontakte! Wir treffen uns jeden 1. Dienstag zum kostenfreien Museumsbesuch in Erfurt. Ohne Anmeldung, ohne Hürden – dafür mit viel Raum für gute Gespräche und neue Perspektiven. Dein perfekter Übergang in den Feierabend.

FrauenPlauderei

Donnerstag, 09.07., 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!

Walk and Talk | nicht bei Regen

Samstag, 11.07., 11.00 - 14.00 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Thüringenhalle | Für Frauen und Kinder

Hast Du Lust mal wieder raus in die Natur zu kommen und dabei noch neue Menschen kennenzulernen? Wir bieten eine Wanderung, durch den Steiger an, um sich untereinander zu vernetzen und neue Menschen kennenzulernen. Bitte denke an festes Schuhwerk!

Wir bitten um Anmeldung bis 03.07., 12.00 Uhr.



KraftQuellen | Kostenfrei. Ohne Anmeldung.

Montag, 13.07., 17.00 - 18.00 Uhr

Resilienz beginnt da, wo wir uns selbst wieder zuhören. In dieser Veranstaltung probieren wir gemeinsam Strategien aus, die Dir dabei helfen, Kraft zu schöpfen, auch wenn es mal schwierig wird.

Café Creme

Donnerstag, 16.07./20.08., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir Dich ein, im Juli an Gesellschaftsspielen teilzunehmen und im August über das Thema „Sommerlounge“ ins Gespräch zu kommen.

Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung bis 09.07./13.08., 12.00 Uhr.

FrauenSpaziergang | nicht bei Regen

Donnerstag, 23.07./27.08., Start: 10.00 Uhr

Treffpunkt: FrauenZentrum Erfurt

Lust auf gemeinsame Entdeckungstouren? Erkunde mit uns den Erfurter Steiger und andere spannende Orte in und um Erfurt.

Textildruck - Feminismus nach außen tragen

Samstag, 25.07., 14.00 - 17.00 Uhr

Wir laden Dich zu einem kreativen Upcycling ein. Beim Druckworkshop gestaltest Du alte Textilien mit Siebdruck, individuellen Motiven oder Selbstgemachten Stempeln neu. Freue Dich auf einen entspannten Kreativworkshop bei uns im FrauenZentrum. Bitte bringe Dir Deine eigenen Textilien mit z.B. (Beutel, T-Shirt...). Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung bis 18.07., 12.00 Uhr.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte!

Termine werden noch auf unseren Kanälen bekannt gegeben.

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

FrauenFrühstück P36

Freitag, 31.07./28.08., 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 24.07./21.08., 12.00 Uhr.

Filmabend

Freitag, 31.07., 20.30 - 22.00 Uhr

Freitag, 28.08., 20.00 - 21.30 Uhr

Wir laden Dich zu einem gemütlichen Abend mit Film über starke Frauen und guter Gesellschaft ein!

Bringe gerne Häkel- oder Strickzeug mit, damit wir kreativ zusammen den Abend verbringen und dabei einen Film schauen können.



Vernissage „Wandelwege – Mein Weg durch die Jahreszeiten“

Dienstag, 04.08., 16.30 - 18.30 Uhr

Eine Ausstellung von Isabell Redmer über persönliche und universelle Wege im Wandel. Natur und innere Prozesse verbinden sich zu einer vielschichtigen Reise. Kurze Impulse zu den Bildern laden ein, den eigenen Weg neu zu betrachten.

ALLE Menschen sind willkommen!

FrauenPaddeln auf der Unstrut

Samstag, 08.08., 10.00 - 18.00 Uhr

Auf der Unstrut die Seele im Boot schaukeln lassen, den Kopf frei bekommen, durchatmen, plaudern, sich sportlich herausfordern und mit eigener Kraft voranbringen. Vom Bootseinstieg Oldisleben (11.00) bis Artern.

Anja Geisler (Lehrerin, Kanuteamerin, Rettungsschwimmerin) leitet euch an. Anreise und Verpflegung sind individuell. Weitere Infos folgen bei Anmeldung. Kosten: solidarischer Beitrag. Wir bitten um Anmeldung bis 05.08., 12.00 Uhr. Kooperation mit den Naturfreunden Thüringen e.V.



PubQuiz

Freitag, 21.08., 19.30 - 21.00 Uhr

Verbringe einen entspannten Abend im FrauenZentrum Erfurt und nimm an unseren Pup-Quiz teil!

In verschiedenen Teams kannst Du Fragen zu Allgemeinen Themen beantworten und Dein Wissen auf die Probe stellen. Die Gewinner können sich auf eine Kleinigkeit aus dem FrauenZentrum freuen!

Wir bitten um Anmeldung bis 14.08., 12.00 Uhr.

Kleiner Tropfen, große Wirkung

Montag, 31.08., 16.30 - 18.00 Uhr

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle. Erfahre, welche kraftvolle Unterstützung aus der Natur uns zur Verfügung steht und wie Du sie anwenden kannst. Du fühlst Dich manchmal gestresst oder unausgeglichen oder sehnst Dich nach mehr Energie oder Entspannung?

Kosten: 2 €. Wir bitten um Anmeldung bis 14.08., 12.00 Uhr.

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