

KURSE FÜR FRAUEN

Sport / Entspannung

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

DIENSTAGS

Schwangerschafts-Xoga* 12.00 - 13.30 Uhr 26.01. - 09.03.

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* 19.00 - 20.30 Uhr 20.01./10.02.
Anmeldung bis 16.01./06.02., 12.00 Uhr

MITTWOCHS

Pilates* 15.45 - 16.30 Uhr 14.01. - 18.03.
17.00 - 17.45 Uhr 14.01. - 18.03.
Frauensport* 18.00 - 19.00 Uhr wöchentlich

DONNERSTAGS

Klang am Mittag* 12.30 - 14.00 Uhr 29.01./26.02.
Anmeldung bis 27.01./24.02., 12.00 Uhr
Qigong* 17.00 - 18.00 Uhr 15.01. - 26.03.
Yoga* 18.30 - 19.45 Uhr 22.01. - 02.04.

FREITAGS

Yoga sanft/Beckenboden** 09.30 - 11.00 Uhr 16.01. - 27.03.
Seniorinnensport (je 7€/wöchentlich) 13.30 - 14.30 Uhr wöchentlich

NOTRUF UND HILFE

Hier kannst Du jederzeit Unterstützung finden, solltest Du uns nicht antreffen!

Rettungsdienst 110
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016
Hilfetelefon Schwangere in Not 0800 40 40 020
Telefonseelsorge 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch 0800 22 55 530
Weißer Ring Opfertelefon 116 006
Elterntelefon 0800 110 550
Kinderschutzhotline 0800 19 210 00
Kinder- und Jugendtelefon 116 111

Redaktionsschluss: 11.12.2025

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 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.

HANDY- UND TABLETSPRECHSTUNDE

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr, wöchentlich

Habt Ihr Fragen rund um Euer Handy? Funktioniert nicht alles wie Du es möchtest? 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.

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

Januar/Februar 2026

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



ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT



Willkommen 2026

Auch 2026 möchten wir mit Dir weiterhin gemeinsam spannende neue Erlebnisse schaffen. Ob wir uns bei einem Tanzabend, bei Gesundheitsvorträgen, in Beratungsangeboten, Workshops oder Kursen begegnen, wir freuen uns auf Dich!

Auch für uns bleibt es spannend:
Denn wir arbeiten seit November 2025 im Rahmen eines Beratungsstipendiums als Teil von startsocial e.V. an unserem Konzept.

startsocial
hilfe für helfer

Möchtest Du selbst aktiv werden und Dich für unsere geschlechtssensible Arbeit einsetzen? Möchtest Du Vielfalt leben und Dich für die Belange von Frauen stark machen? - Dann kannst Du Dich ehrenamtlich engagieren und/oder Mitglied in unserem Verein Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e.V. werden! Sprich uns gerne einfach an, wenn Du mehr wissen möchtest.

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

„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 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!

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

Café Creme

Donnerstag, 15.01./12.02., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir Dich ein, über spannende Themen ins Gespräch zu kommen. Im Januar thematisieren wir „Abschied & Neubeginn - Schamanisches Feuerritual“ und im Februar stimmen wir Dich mit „Maskerade! Kreative Köpfe und bunte Gesichter“ auf den Fasching ein.

Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung bis 08.01./05.02., 12.00 Uhr.

Faszien & Schmerz - verstehen und behandeln

Montag, 19.01., 16.30 - 18.00 Uhr

Die Ursache für Schmerzen liegt meistens in den Faszien und dem Bindegewebe. In diesem Vortrag erfährst Du, wie Schmerzen entstehen, wie das Faszienmodellsmodell Beschwerden gezielt behandelt und wie Du selbst Schmerzen und Verspannungen einfach lösen kannst.

Wir bitten um Anmeldung.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte!

Dienstag, 20.01./24.02., 15.00 - 17.00 Uhr

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

FrauenSpaziergang | nicht bei Regen

Donnerstag, 22.01./26.02., 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.

Gewaltschutz II

Donnerstag, 22.01., 17.00 - 19.00 Uhr | auf Einladung

Gewaltschutz geht alle an!

Wir laden alle Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden des Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e.V. zu unserem Workshop ein, um an guten Strukturen für einen Safe Space zu arbeiten. In Zusammenarbeit mit Bellis e. V. Opferschutz und Gewaltprävention.

Café irgendwie anders

Dienstag, 27.01., 16.00 - 17.00 Uhr

Herzliche Einladung an Frauen mit und ohne Behinderung! Bei Kaffee und Kuchen sprechen wir dieses Mal über das Thema *Selbstfürsorge*.

Wie Sorge ich gut für mich? Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag mit dir! In Kooperation mit LaFiT e. V.

Kosten 5,-€. Wir bitten um Anmeldung bis 23.01., 12.00 Uhr.

Powerbini's Häkelwelt - Tierchen zum Kuscheln und Liebhaben

Mittwoch, 28.01./25.02., 16.00 - 17.30 Uhr

Du lernst häkeln und wirst Dir ein kleines Amigurumi* anfertigen können. Es ist nicht schwer, versuche es und Powerbini hilft Dir dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material vorhanden. | * japanische Strick- und Häkelkunst
Kosten: 3 €. Wir bitten um Anmeldung bis 21.01./18.02., 12.00 Uhr.

FrauenFrühstück P36

Freitag, 30.01./27.02., 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 23.01./20.02., 12.00 Uhr.

TANZ INS NEUE JAHR

Freitag, 30.01., 18.30 - 21.00 Uhr | Einlass ab 18.00 Uhr

Wir wollen mit Dir gemeinsam alles Alte hinter uns lassen und voller Freude ins neue Jahr tanzen!

Hier hast Du die Gelegenheit, den Ball der Erinnerungen zu drehen und neue Energien zu spüren. Schlüpf in deine besten Tanzschuhe und lass Dich von der Musik mitreißen. Gemeinsam feiern wir die frischen Möglichkeiten, die vor uns liegen. Altes weg, Neues her – wir tanzen dem Neuanfang entgegen!



Vernissage „Wir können bunt“

Montag, 02.02., 16.30 - 18.00 Uhr

Der Zeichenkurs der Malschule IMAGO mit Kindern der Grundschule 21 präsentiert farbenfrohe und einzigartige Kunstwerke, die uns zum Staunen bringen. Wir laden ALLE Interessierten zu dieser besonderen Vernissage herzlich ein.

Klang am Mittag für den Hausgebrauch

Mittwoch, 11.02., 12.00 - 15.00 Uhr

Jetzt geht es noch einen Schritt weiter: In unserer neuen Veranstaltung lernst Du, wie Du diese wohltuenden Entspannungstechniken einfach in Deinen Alltag integrieren kannst. Egal, ob Du gerade eine Auszeit brauchst oder neue Wege zur Entspannung suchst – Klangreisen bieten Dir die Möglichkeit, Dich zu erholen und neue Energie zu tanken, direkt von Deinem Zuhause aus.

Kosten: 35 €. Wir bitten um Anmeldung bis 04.02., 12.00 Uhr.

FrauenPlauderei

Donnerstag, 12.02., 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!

FLINTA*-Frühstück

Freitag, 13.02., 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, 06.02., 12.00 Uhr.

ONE BILLION RISING | NEUMARKT, GOTH

Samstag, 14.02., 11.00 - 13.30 Uhr

„One Billion Rising“ ist eine weltweite Bewegung, die sich für die Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen einsetzt. Ganz nach dem Motto „Women on Fire—Ni una menos“ möchten wir mit Dir die Choreografie zum brandneuen Song lernen und gemeinsam für Frauenrechte in Gotha tanzen. Zusammen mit der LAG Thüringer Frauenzentren