

KURSE FÜR FRAUEN

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

Montags

Yoga Rückbildung* 12.00 - 13.30 Uhr bis 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 31.03. - 16.06.
Klang am Abend (9€) 19.00 - 20.30 Uhr 17.03./21.04.
Anmeldung bis 13.03./17.04., 12.00 Uhr

MITTWOCHS

Pilates** 15.45 - 16.30 Uhr 25.03. - 27.05.
17.00 - 17.45 Uhr 25.03. - 27.05.
Frauensport* 18.00 - 19.00 Uhr wöchentlich

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€) 12.30 - 14.00 Uhr 26.03./30.04.
Anmeldung bis 23.03./27.04., 12.00 Uhr
Stressbewältigung** 16.45 - 18.15 Uhr ab 05.03.
Yoga* 18.30 - 19.45 Uhr bis 21.04.

FREITAGS

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

REGELMÄSSIGE ANGEBBOTE

SCHACH FÜR MÄDCHEN

Montag, 16.00 - 17.00 Uhr, 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!

Redaktionsschluss: 17.02.2026

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.

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 Suchthilfezentrum 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.

Bitte melde Dich bei uns, wir beraten Dich gern!



FrauenZentrum
Erfurt

März/April
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



AKTIONEN ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG

PLAKATE & VULVAKEKSE

Donnerstag, 05.03., 17.00 - 19.00 Uhr

Gemeinsam gestaltet Du informative und inspirierende Plakate, um während der Frauentagsdemo auf Gleichstellung und Empowerment aufmerksam zu machen. Habe zudem Spaß beim Backen kreativer und leckerer Vulva-Kekse, die Du im Anschluss mitnehmen kannst! Bringe gerne Freunde und Ideen mit!



FRAUENTAGSDEMO*

Sonntag, 08.03.

Wir sind Teil des Bündnisses feministischer Kampftag

UNSER TIPP:

AUSSTELLUNG „WOMEN IN THE DARK - AUFRUHR DES SCHWEIGENS“

Vernissage: Samstag, 14.03., ab 18.00 Uhr | Kunsthalle Erfurt

„Women in the Dark“ ist ein Kunstprojekt der Schweizer Künstlerin Franziska Greber, das sich gegen Diskriminierung und Gewalt richtet und vom Austausch lebt. Es trägt die Stimmen von Frauen weltweit in die Öffentlichkeit. Wir sind am 24.04. bei einer **Aktion* am Fischmarkt** mit einem Infostand vor Ort und freuen uns auf Gespräche mit Dir!

*Informationen finden sich nach Bekanntgabe auf unserer Homepage & auf Instagram.

Die Kraft des weiblichen Zyklus

Freitag, 06.03., 16.30 - 18.00 Uhr

Ein Workshop, für alle Frauen, die in ihre volle Leuchtkraft und Energie kommen wollen. Der Zyklus der Frau unterstützt uns dabei im Alltag. Bitte bringt bequeme Kleidung mit.

Kosten: 20 €. Wir bitten um Anmeldung bis 27.02., 12.00 Uhr.

Der Politische Salon | Moderiertes Podiumsgespräch mit Publikumseinbezug
Nachgefragt: Femizide - Woher kommt Gewalt gegen Frauen?

Dienstag, 10.03., ab 19.30 Uhr | Haus Dacheröden

Frauen werden aufgrund ihres Geschlechts getötet – allein in Deutschland jeden zweiten Tag eine, oft von ihren (Ex-)Partnern. Wie lassen sich solche Strukturen aufbrechen? Wer und was bietet Schutz? Veranstalter der Reihe: Erfurter Herbstlese e.V., Katholisches Forum im Land Thüringen, MDR Thüringen | In Kooperation mit der Heinrich-Böll-Stiftung Thüringen e.V. und Kraftwerke-Culture.Equality.Now!

FrauenPlauderei

Donnerstag, 12.03./09.04. 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!

Stammtisch FrauenPower

Donnerstag, 12.03., 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

Café irgendwie anders

Dienstag, 17.03., 16.00 - 17.00 Uhr

Herzliche Einladung an Frauen mit und ohne Behinderung! Bei Kaffee und Kuchen sprechen wir dieses Mal über das Thema Frauen mit Behinderung. Wo können wir uns vernetzen? Vor welchen Herausforderungen stehen wir im Alltag? Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag mit dir! In Kooperation mit LaFIT e. V.. Kosten 5,-€. Wir bitten um Anmeldung bis 10.03., 12.00 Uhr.

Café Creme

Donnerstag, 19.03./16.04., 15.00 - 16.30 Uhr

Bei köstlichem Kaffee und hausgebackener Torte laden wir Dich ein, über spannende Themen ins Gespräch zu kommen.
Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung bis 12.03./09.04., 12.00 Uhr.

„Bewerbungsunterlagen, die überzeugen - von Frau zu Frau“

Montag, 23.03., 16.30 - 18.00 Uhr

In dieser Infoveranstaltung erfahren Frauen, worauf es bei Lebenslauf, Anschreiben und vollständigen Bewerbungsunterlagen (auch online) wirklich ankommt und welche Tipps helfen, sich professionell und selbstbewusst zu präsentieren. In Zusammenarbeit mit KAUSA.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte!

Dienstag, 24.03., 16.00 - 18.00 Uhr | 28.04., 14.00 - 17.00 Uhr

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

Auf Schritt und Tritt | offener Austausch rund um das Thema Sicherheit

Dienstag, 24.03., 18.00 - 20.00 Uhr

Wir laden Dich ein, Deine Fragen und Empfindungen in Bezug auf subjektive Sicherheit und Kriminalitätsfurcht im geschützten Rahmen unserer Dialogveranstaltung zu teilen.

Lasst uns darüber reden: Welche Rolle Sicherheit und Sicherheitsgefühl für uns spielen; ob und wie die Sicherheitsbedarfe von Frauen im öffentlichen Raum mitgedacht werden und wie all das unseren Alltag beeinflusst.

Unsere Gesprächspartnerinnen an diesem Abend werden **Heike Langguth**, Bürgermeisterin und Beigeordnete der Stadt Erfurt und **Susette Schubert**, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Erfurt sein.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Frauennunion Erfurt.



FrauenSpaziergang | nicht bei Regen

Donnerstag, 26.03./23.04., 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.

FrauenFrühstück P36

Freitag, 27.03./24.04., 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 20.03./17.04., 12.00 Uhr.

Kleidertausch | Frühling & Sommer

Dienstag, 31.03., 17.00 - 19.00 Uhr

Der Frühling ist da, der Sommer 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



Spüren. Gestalten. Stärken

Samstag, 11.04., 11.00 - 14.00 Uhr

Der Workshop ist ein künstlerisches Empowerment-Angebot, dass sich mit dem eigenen Körper, Wahrnehmung und Ausdruck auseinandersetzt.
Kosten: 5 €. Wir bitten um Anmeldung bis 02.04., 12.00 Uhr.

Ecstatic Dance – freies Tanzen & bewusste Bewegung

Dienstag, 14.04., 16.30 - 17.30 Uhr

Tauche ein in die Welt des freien Tanzes und erlebe Bewegung als Ausdruck von Gefühl, Energie und Achtsamkeit. Beim Ecstatic Dance wird ohne feste Schritte, Vorgaben oder Bewertung getanzt. Du folgst der Musik und deinem Körper, so wie es sich für dich richtig anfühlt. Wir bitten um Anmeldung bis 07.04., 12.00 Uhr.

Mitbringabend: FLINTA* verbindet!

Donnerstag, 02.04., 17.30 - 19.00 Uhr

Hier hast Du Zeit zum Kennenlernen, Vernetzen und Austauschen. Knüpfe wertvolle Kontakte, finde neue Freund*innen und lasse Dich inspirieren. Bringe einfach Dich und Leckereien mit, die Du gerne verzehren und teilen möchtest.

Herz in der Tasse - eine Kakaozeremonie

Freitag, 24.04., 14.30 - 16.00 Uhr

Eine Kakaozeremonie ist etwas sinnliches, magisches und wunderschönes. Sie stärkt unsere Intuition und nährt unser Herz. Ideen, Einsichten und Visionen öffnen sich.
Kosten: 20 €. Wir bitten um Anmeldung bis 17.04., 12.00 Uhr.



WenDo-Kurs für Mädchen (9-12 Jahre)

Samstag/Sonntag, 25.04./26.04., jeweils 09.00 - 15.00 Uhr

Gemeinsam stark und mutig. Der WenDo-Kurs richtet sich an Mädchen und deren Mütter, (Paten)-Tanten oder Omas. WenDo ist ein alltags-taugliches Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und will zum starken Auftreten in kritischen Situationen ermutigen.
Kosten: Frauen 45€/Mädchen 20€. Anmeldung unter: Kinderschutzbund Erfurt, 0361 653 194 83, info@kinderschutzbund-erfurt.de

Powerbini's Häkelwelt - Tierchen zum Kuscheeln und Liebhaben

Mittwoch, 29.04., 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. Kosten: 3 €. Wir bitten um Anmeldung bis 22.04., 12.00 Uhr. | * japanische Strick- und Häkelkunst

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