

KURSE FÜR FRAUEN

Sport / Entspannung

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

DIENSTAGS

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	bis 16.06.
Yoga*	17.30 - 18.30 Uhr	05.05. - 14.07.
Klang am Abend (9€)	19.00 - 20.30 Uhr	19.05./16.06. Anmeldung bis 15.05./12.06., 12.00 Uhr

MITTWOCHS

Pilates*	15.45 - 16.30 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr	bis 27.05. 03.06. - 01.07.
-----------------	--	-------------------------------

DONNERSTAGS

Klang am Mittag (9€)	12.30 - 14.00 Uhr Anmeldung bis 25.05./22.06., 12.00 Uhr	28.05./25.06. 12.00 Uhr
Stressbewältigung*	16.45 - 18.15 Uhr	bis 28.05.
Yoga*	18.30 - 19.45 Uhr	bis 02.07.

FREITAGS

Yoga sanft/Beckenboden*	09.30 - 11.00 Uhr	bis 26.06.
Seniorinnensport (je 7€/wöchentlich)	13.30 - 14.30 Uhr	wöchentlich

UNSER NEUES LEITBILD

Im Rahmen unseres Beratungsstipendiums bei startsocial e.V. erarbeiteten wir mit unseren beiden Coachinnen unsere Richtschnur des Handelns:



"Wir setzen uns für eine demokratische und solidarische Gesellschaft ein, in der Frauen frei von Gewalt, Diskriminierung und Benachteiligung leben können. Selbstbestimmung, Sicherheit und gleichberechtigte Teilhabe sind zentrale Grundlagen unserer Arbeit.

Das FrauenZentrum Erfurt ist ein geschützter, niedrighwelliger Raum für Frauen.

Wir arbeiten parteilich, gendensensibel und diskriminierungskritisch und stellen in allen Angeboten den Schutz vor Gewalt in den Mittelpunkt.

Unsere Angebote umfassen Beratung und Schutz, Bildung und Prävention sowie Begegnung und Bewegung.

Damit stärken wir Frauen, fördern Austausch und Solidarität und unterstützen sie in unterschiedlichen Lebenssituationen."

Aktuell warten wir gespannt auf die TOP25-Entscheidung - drücke also gerne Deine Glücksdaumen!

Redaktionsschluss: 17.04.2026

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

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 Suchtzentrum 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

Mai/Juni 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



REGELMÄSSIGE ANGEBBOTE

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!

MuseumsDienstag

Dienstag, 05.05., 16.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Kunsthalle Erfurt | „WOMEN IN THE DARK“

Dienstag, 02.06., 16.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Angermuseum Erfurt | „Dem Himmel so nah. Wolken in der Kunst.“

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.

Heilsingen | Schnupperstunde

Montag, 11.05., 17.00 - 18.00 Uhr

Singen verbindet Körper, Geist und Seele. Hier entdeckst Du die heilende Kraft der Stimme: Atemübungen, einfache Stimm- und Körpertechniken sowie gemeinsames Singen bekannter Lieder fördern Wohlbefinden, Stressabbau und innere Balance.

Ohne Vorkenntnisse – alle Stimmen sind willkommen. Kostenlos.

Wir bitten um Anmeldung bis 04.05., 12.00 Uhr

Café irgendwie anders | In Kooperation mit LaFiT e. V..

Dienstag, 12.05., 16.00 - 17.00 Uhr

Herzliche Einladung an Frauen mit und ohne Behinderung! Bei Kaffee und Kuchen sprechen wir dieses Mal über das Thema "Mein Standpunkt". Wie kann ich für mich einstehen? Welche Mittel habe ich zur Verfügung? Wir freuen uns auf einen anregenden Nachmittag mit Dir!

Kosten 5,-€. Wir bitten um Anmeldung bis 08.05., 12.00 Uhr.

Fair in den Job

Montag, 18.05., 16.30 - 17.30 Uhr

Gleiche Qualifikation - Gleiche Chancen – Gleicher Respekt. Informationsveranstaltung über Diskriminierung im Bewerbungsverfahren.

Wir bitten um Anmeldung bis 11.05., 12.00 Uhr.

ErzählCafé - Geschichten von Liebe, Freundschaften und Familien von und mit Migrant*innen in der DDR

Donnerstag, 21.05., 15.00 - 16.30 Uhr

Wir möchten bei köstlichem Kaffee und Gebäck gerne ins Gespräch kommen über zwischenmenschliche Beziehungen – die immer entstehen, wenn Menschen zusammenarbeiten oder in einem Ort zusammenleben: Freundschaften, Liebesbeziehungen, Partnerschaften, Ehen, Familien. Denn wir denken, dass diese Erfahrungen und Geschichten es wert sind, erzählt und gehört zu werden!

In Kooperation mit der Universität Erfurt | Forschungsstelle Oral History
Kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung bis 14.05., 12.00 Uhr.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte!

Dienstag, 26.05./30.06., 15.00 - 17.00 Uhr

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

Powerbini's Häkelwelt - Tierchen zum Kuscheln und Liebhaben

Mittwoch, 27.05., 15.30 - 17.00 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

FrauenSpaziergang | nicht bei Regen

Donnerstag, 28.05./25.06., 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, 29.05./26.06., 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 22.05./19.06., 12.00 Uhr.

Finissage „Wir können bunt“

Freitag, 29.05., 16.30 - 18.00 Uhr

Der Zeichenkurs der Malschule IMAGO mit Kindern der Grundschule 21 verabschiedet seine Ausstellung bei uns: Farbenfrohe und einzigartige Kunstwerke, die uns zum Staunen bringen.

Wir laden ALLE Interessierten zu dieser besonderen Finissage herzlich ein.

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

SOMMERKLING | 10 JAHRE

MITTWOCH, 03.06., 18.00 - 21.00 UHR

10 Jahre voller Leidenschaft, Harmonie und schöner gemeinsamer Momente! Wir möchten uns gemeinsam mit Dir von Herzen bei unserem großartigen Chor bedanken!

An diesem Abend laden wir Dich ein, nicht nur wunderbaren Gesang zu genießen, sondern auch an unserem entspannten Mitbringfest teilzunehmen. Bring etwas Leckeres mit und lass uns bei köstlichem Essen und guten Gesprächen austauschen.

Eintritt: eine Köstlichkeit für alle zum Verzehr

FrauenPlauderei

Donnerstag, 11.06., 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, 11.06., 16.00 - 19.00 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: hausderamerika@gmail.com

Flohmarkt | Standgebühren auf Spendenbasis

Samstag, 13.06., 13.00 - 16.00 Uhr | Einlass: ab 12.30 Uhr

Wir laden herzlich alle Menschen zum Stöbern und Verweilen an den Ständen im Hof, rund um den Blauglockenbaum ein. Du möchtest überflüssige Schätze aus Kleiderschrank, Bücherregal & Dachboden loswerden? Dann freuen wir uns über Deine Standanmeldung bis zum **07. Juni!**

KraftQuellen

Montag, 15.06., 17.00 - 18.00 Uhr

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

Beim ersten Termin entdecken wir eine Entspannungstechnik des meditativen Zeichnens: Du lässt dich anleiten, spürst den Moment und gibst dir Raum zum Durchatmen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kostenlos. Ohne Anmeldung.

Café Creme

Donnerstag, 18.06., 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 11.06., 12.00 Uhr.

DEMOKRATIE ZUM ANFASSEN!

Im Juli laden wir Dich zu kreativen Formaten demokratischer Bildung ein, u.a. Plakate malen.

Im nächsten Programm für Juli/August 2026 erfährst Du dazu mehr!