

KURSE FÜR FRAUEN

Sport | Entspannung

Workshop: Ankommen bei Dir

Dienstag, 10.11., 17.00 - 18.00 Uhr

Für Frauen, die im Alltag viel leisten, aber kaum noch bei sich ankommen. Praktische Übungen, wertvolle Impulse und Klang können Dich unterstützen, wieder zur Ruhe zu kommen.

Kosten: 25€. Wir bitten um Anmeldung: klangherz-Entspannung@web.de

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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	ab 10.11., wöchentlich

Mittwochs

Pilates I*	15.45 - 16.30 Uhr	ab 18.11., wöchentlich
Pilates II*	17.00 - 17.45 Uhr	ab 18.11., wöchentlich
Frauensport*	18.00 - 19.00 Uhr	wöchentlich

Donnerstags

Stressbewältigung*	16.45 - 18.15 Uhr	auf Nachfrage
Yoga*	18.30 - 19.45 Uhr	ab 05.11., wöchentlich

Freitags

Yoga sanft/Beckenboden**	09.30 - 11.00 Uhr	ab 06.11., wöchentlich
Seniorinnensport (je 7€)	13.30 - 14.30 Uhr	wöchentlich

* Kosten sind bei der Kursleiterin zu erfragen

** anerkannter Präventionskurs der KK Laufender Kurseinstieg ist möglich.

Nur mit Anmeldung.

VORSCHAU

Programm Januar/Februar 2027

Flamenco-Tanz-Workshop

Termininfos online

Temperament und Leidenschaft, schnelle Füße und sinnliche Armbewegungen, das ist Flamenco. Du kannst die ersten Grundschritte einer Sevillanas kennenlernen, die in Spanien zu jeder Feier getanzt wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schuhe mit einem stabilen Absatz wären von Vorteil. Bei Interesse kann daraus ein Kurs entstehen.

Redaktionsschluss: 12.10.2026

Änderungen vorbehalten. Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet.

Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZE.



Follow us on
Instagram



Find us on
facebook

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.

Якщо ви в проблемі або в складній ситуації, ми підтримуємо вас у пошуку рішень.

إذا كنت تعاني من مشكلة أو في مواقف صعبة، فنحن ندعمك لإيجاد حلول.

NOTRUF UND HILFE

Auf unserer Homepage findest Du eine Zusammenstellung von Anlaufstellen, an die Du Dich **jederzeit** wenden kannst.

HANDY- UND TABLETSPRECHSTUNDE

Montags, 10.00 - 11.00 Uhr, wöchentlich | Nur mit Anmeldung.

Hast Du Fragen rund um Dein Handy? Funktioniert nicht alles wie Du es möchtest? Gibt es Schwierigkeiten mit dem Einrichten von Funktionen? Dann helfen wir gerne weiter.

OFFENE SPRECHSTUNDE | FRAUENBERATUNG

Dienstags von 15.00 - 17.00 Uhr

In dieser Beratungszeit kannst Du ohne Termin und anonym Deine Fragen klären.

SYSTEMISCHE BERATUNG

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr, wöchentlich | Nur mit Anmeldung.

Deine Begleitung, um Herausforderungen zu verstehen, innere Ressourcen zu aktivieren und stimmige Lösungen für Beruf, Familie oder Persönliches zu entwickeln.

FRAUENGESUNDHEITSBERATUNG

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr | Nur mit Anmeldung.

Mit unserer Gynäkologin kannst Du vertraulich Deine Fragen besprechen.

ALLGEMEINE RECHTSBERATUNG, FAMILIENRECHT UND ARBEITSRECHT

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

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

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.

ARBEITSMARKTBERATUNG | FAMILIE & BERUF ERFOLGREICH VEREINBAREN

Terminvereinbarung individuell

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit Erfurt. Nur mit Anmeldung.

AUSBILDUNGSBERATUNG

Terminvereinbarung individuell

Für Frauen mit internationaler Geschichte. In Zusammenarbeit mit der KAUSA Servicestelle Thüringen.

TEILHABEBERATUNG

Jeden ersten Donnerstag im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr

In Kooperation mit den Maltesern im Bistum Erfurt. Nur mit Anmeldung.

Du möchtest unsere Arbeit unterstützen?

Spendenkonto:

Frauen- und FamilienZentrum Erfurt e.V.

Deutsche Bank

Verwendungszweck: Spende FZE

IBAN: DE31 8207 0024 0160 7340 02



FrauenZentrum
Erfurt

November/Dezember

2026

Herzlich willkommen!

Welcome

ласкаво просимо

أهلاً وسهلاً - 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

Repair-Café

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr, wöchentlich

Fatimeh, Schneiderin seit 50 Jahren hilft bei Änderungen und der Reparatur von Kleidung, Anpassung von Hosen, Kleidern, Jacken und mehr. Komm einfach vorbei.
Gegen eine kleine Spende.

„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 | خوش آمدید | أهلا وسهلا

Sprachcafé interkulturell

Deutsch | Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, wöchentlich

Englisch | jeden zweiten Donnerstag im Monat, 16.00 - 17.00 Uhr

MuseumsDienstag

Dienstag, 03.11./01.12., 16.30 - 18.00 Uhr

Treffpunkte findest Du online

Dein monatliches Update in Sachen Kunst und Kontakte! Wir treffen uns jeden 1. Dienstag zum kostenfreien Museumsbesuch in Erfurt. Ohne Anmeldung, ohne Hürden – Dein perfekter Übergang in den Feierabend.

Feministischer Buchclub

Donnerstag, 05.11./10.12., 18.30 - 20.00 Uhr

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!

Gesprächskreis zu toxischen Beziehungen

Montag, 09.11./30.11., 16.30 - 17.30 Uhr

Kennst Du das Gefühl in einer belastenden Beziehung festzustecken? Lass uns darüber reden!

FrauenPlauderei

Donnerstag, 12.11./10.12., 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!

Tea Time | NEU

Dienstag, 17.11./15.12., 13.30 - 15.00 Uhr

"Tea Time" ist unser entspannter Treffpunkt für migrantische Frauen, die sich vernetzen und neue Kontakte knüpfen möchten. Wir sprechen über spannende Themen des Alltags, tauschen Erfahrungen aus und stärken uns.

Café Creme

Donnerstag, 26.11./17.12., 15.00 - 16.30 Uhr

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

FrauenSpaziergang

Donnerstag, 26.11., Start: 10.00 am FrauenZentrum Erfurt | nicht bei Regen
Lust auf gemeinsame Entdeckungstouren? Erkunde mit uns den Erfurter Steiger oder andere spannende Orte in und um Erfurt.

FrauenFrühstück P36

Freitag, 27.11., 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 22.11., 12.00 Uhr.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte

Dienstag, 08.12., 15.00-17.00 Uhr

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

Stammtisch FrauenPower

Donnerstag, 08.12., 17.00 - 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 unter: hausderamerikas@gmail.com

KraftQuellen

Montag, 14.12., 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.

AKTIONEN ZUM INTERNATIONALEN TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

SISTERS OF COMEDY - NACHGELACHT

Montag, 02.11., Start: 19.30 Uhr

im Haus der sozialen Dienste

Komödiantinnen kommen an diesem Abend zusammen, um ein Zeichen gegen Sexismus und Gewalt an Frauen zu setzen. Der Erlös der Veranstaltung geht an Erfurter Frauenschutzprojekte. ALLE sind herzlich willkommen.

www.sisters-of-comedy-nachgelacht.de

Kosten: 24€ | 15€ ermäßigt. Tickets sind bei uns erhältlich.

INTERNATIONALER TAG GEGEN GEWALT AN FRAUEN

Mittwoch, 25.11.

Die Aktionen des Erfurter Netzwerkes gegen häusliche Gewalt findest Du auf unserer Homepage zusammengestellt.

Kleidertausch | Herbst & Winter

Donnerstag, 05.11., 17.00 - 19.00 Uhr

Der Herbst ist da, der Winter 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

Mitgliederstammtisch FFZE e.V.

Montag, 16.11., 17.00 - 18.30 Uhr

Die Mitglieder des FFZE e.V. treffen sich zum gemeinsamen Austausch im FrauenZentrum Erfurt. Möchtest Du mit uns die Zukunft des Vereins gestalten oder mehr über ihn wissen? Dann bist Du herzlich eingeladen!

Powerbini's Häkelwelt - Tierchen zum Kuscheln und Liebhaben

Mittwoch, 18.11./25.11., 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 11.11./18.11., 12.00 Uhr.

SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!
Ehrenamtsfeier (auf Einladung!)

Donnerstag, 19.11.

Engagierte Frauen unterstützen in vielfältiger Weise die Arbeit des Hauses. An diesem Abend sagen wir DANKE. Für Essen und Getränke ist gesorgt. Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Erfurt/Ehrenamtsbeauftragter.

Workshop: Siebdruck

Samstag, 21.11., 11.00 - 14.00 Uhr

In diesem Workshop hast Du die Gelegenheit, Deine T-Shirts oder Beutel mit sehr coolen Motiven aufzupumpen. Es sind 2-3 Drucke möglich. Conny erklärt Dir die Technik und hilft bei der Umsetzung.

Kosten: 18€. Wir bitten um Anmeldung.

Stark durch die kalte Jahreszeit

Montag, 23.11., 16.00 - 17.30 Uhr

Erfahre in gemütlicher Runde, wie Du die Kraft der Natur nutzen kannst, um die Abwehrkräfte Deiner ganzen Familie zu stärken. Wir besprechen bewährte Klassiker und ich zeige Dir praktische Tipps für Deinen Alltag.

Adventsmarkt | Tag der offenen Tür

Mittwoch, 02.12., 15.00 - 19.00 Uhr

An diesem Tag sind ALLE herzlich zu unserem Adventsmarkt in Haus und Hof eingeladen. Für eine adventliche Stimmung sorgen Glühwein, Kaffee und Kuchen, Gesang am Feuer, Leckereien, ein kleiner Markt mit guten Dingen aus Frauenhand und Kreativangebote für die ganze Familie. Standanmeldungen (10€) sind bis zum 20.11. möglich.

Workshop Makramee

Freitag, 04.12., 13.00 - 14.00 Uhr

Makramee bezeichnet eine Anzahl von Knüpfttechniken zur Anfertigung von Spitze, die vollständig per Hand – also ohne Nadeln ausgeführt werden. Du lernst diese uralte Technik kennen und wirst ein Produkt herstellen.
Spende: 3€.

Vorfestliches Weihnachtsfrühstück

Freitag, 18.12., 10.00 - 12.00 Uhr

Wir laden Dich herzlich ein, gemeinsam mit uns das Jahr ausklingen zu lassen. Genießt ein festliches Frühstück in guter Gesellschaft!
Kosten: 7,50€. Wir bitten um Anmeldung bis 13.12., 12.00 Uhr.