

KURSE FÜR FRAUEN Sport / Entspannung

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

MONTAGS

Klangherz-Entspannung (160€) 13.00 - 14.30 Uhr 07.09.-09.11.

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 18.08.-03.11.
Yoga 17.30 - 18.30 Uhr 29.09.-30.11.
Qigong (120€) 09.30 - 10.30 Uhr 15.09.-01.12.

MITTWOCHS

Pilates I (50€) 15.45 - 16.30 Uhr 09.09.-11.11.
Pilates II (50€) 17.00 - 17.45 Uhr 09.09.-11.11.
Frauensport* 18.00 - 19.00 Uhr wöchentlich
(ab Oktober)

DONNERSTAGS

Stressbewältigung 16.45 - 18.15 Uhr 03.09.-19.11.
Yoga (13x, 195€) 18.30 - 19.45 Uhr 03.09.-17.12.

FREITAGS

Yoga sanft / Beckenboden** 09.30 - 11.00 Uhr 02.10.-18.12.
Seniorinnensport (je 7€) 13.30 - 14.30 Uhr wöchentlich

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 können.

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 der Evangelischen Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt GGmbH. Nur mit Anmeldung.

ALLGEMEINE RECHTSBERATUNG, FAMILIENRECHT UND ARBEITSRECHT

Unsere Rechtsanwältinnen beraten Dich nach einer persönlichen Terminvereinbarung.

Familie & Beruf erfolgreich vereinbaren

Montag, 15.12., 10.00 - 11.30 Uhr | alle zwei Monate Montags

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

September/Oktober
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:



Safe the Date – Safe the Date – Safe the Date

„Sister of Comedy - Nachgelacht“

"Sisters of Comedy - Nachgelacht" ist eine Show, die einmal im Jahr gleichzeitig auf vielen verschiedenen Bühnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz stattfindet, bestückt mit jeweils anderen Künstlerinnen aus der deutschsprachigen Comedy-, Kabarett- und Slam-Szene. Mit den Einnahmen werden Frauenprojekte durch Spenden unterstützt.

Am 02.11.26 im Haus der sozialen Dienste. Weitere Infos auf unserer Homepage.

Redaktionsschluss: 05.08.26

Änderungen vorbehalten. Ausführliche Informationen zum Programm erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet. Es gelten die Hausordnung und Anmeldebedingungen des FZEs.



Follow us on
Instagram



Find us on
facebook.

Interkulturelle Wochen „DAFÜR„- unsere Angebote:

Walk and Talk

Freitag, 04.09., 12.00 Uhr (ca.3h)

Mit Naturpädagogischer Anleitung laufen wir eine moderate Strecke im Steiger und überwinden dabei Sprachbarrieren. Frauen und Kinder sind herzlich eingeladen. Bitte Getränke selbst mitbringen, kleine Snacks packen wir ein. Treffpunkt: Endhaltestelle Thüringenhalle.

Kunstprojekt: Spüren.Gestalten.Stärken.

Samstag, 17.10., 11.00-15.00 Uhr

Der Workshop ist ein künstlerisches Empowerment-Angebot, das sich mit dem eigenen Körper, Wahrnehmung und Ausdruck auseinandersetzt. Eine angeleitete Körperreise schafft ein Bewusstsein für den eigenen Körper und wird in Collagen künstlerisch verarbeitet. Der Raum ist für alle FLINTA Personen geöffnet. Wir bitten um Anmeldung bis 14.10., Materialien werden zur Verfügung gestellt. Kosten: 5€

Vernissage: Spüren. Gestalten. Stärken.

Dienstag, 20.10., 17.00-18.30 Uhr

In dieser kleinen Ausstellung präsentieren wir die Ergebnisse des Empowerment Workshops und laden zum Gespräch ein. Welche kulturellen Unterschiede werden deutlich und was verbindet uns? FLINTA Personen sind herzlich eingeladen.

Alle Veranstaltungen werden durch Mittel des Migrations- und Integrationsbüro der Stadt Erfurt gefördert.

Stammtisch FrauenPower

Donnerstag, 03.09., 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 unter: hausderamerikas@gmail.com

Zufrieden im Job? Die Arbeitsagentur vor Ort

Montag, 07.09., 16.30-17.30 Uhr

Möchten Sie sich beruflich verändern oder Karriere machen? Möchten sie ihren Berufsabschluss nachholen? Entdecken sie ihre Stärken und Ziele beim Info-Abend der Agentur für Arbeit. Wir bitten um Anmeldung bis 04.09.

MuseumsDienstag - Kostenfrei

Dienstag, 01.09., 16.30-18.00 - Treffpunkt: Eingang Naturkundemuseum

Dienstag, 06.10., 16.30-18.00 - Treffpunkt: Eingang Stadtmuseum

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

Flamenco-Tanz-Workshop

Montag, 14.09., 17.00-18.30 Uhr

Temperament und Leidenschaft, schnelle Füße und sinnliche Armbewegungen, das ist Flamenco. Du kannst die ersten Grundschrte 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. Kosten: 8€

KraftQuellen – Kostenfrei – ohne Anmeldung

Montag, 14.09., 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.

Lesung „Streit und Straßenkampf. Unterwegs für die Freiheit“

Dienstag, 15.09., 17.00-19.00Uhr

Lesung und Podiumsgespräch mit Karoline Preisler und weiteren interessanten Gästen. In Kooperation mit der Friedrich-Naumann-Stiftung. ALLE Interessierten sind herzlich willkommen. Getränke sind frei.

Triff die Gleichstellungsbeauftragte

Dienstag, 15.09./13.10., 15.00-17.00 Uhr

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

FrauenPlauderei

Donnerstag, 10.09./08.10., 10.00 - 12.00 Uhr

Lust auf anregende Gespräche und neue Kontakte? Dann komm einfach dazu, wir freuen uns auf Dich!

Café Creme

Donnerstag, 17.09./15.10., 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€.

Lesung interkulturell mit May Ayine

Freitag, 18.09., 18.00-22.00 Uhr

Ein Vortrag über eine Pionierin der kritischen Weißseinsforschung, mit musikalischer Begleitung. Eine Kooperationsveranstaltung der AG Frauen und Migration der Stadt Erfurt. Ort: Franz Mehlhose (Infos auf der Homepage)

Lesung „Mein Traumberuf - Schriftstellerin“

Donnerstag, 24.09., 16.30-18.00

In dieser Reihe des Thüringer Schriftstellerverbandes liest die Erfurter Autorin Ingrid Annel Auszüge aus ihren Büchern und beantwortet gern alle Fragen rund ums Schreiben, Lesen und Leben. Wir bitten um Anmeldung.

Frauenspaziergang - nicht bei Regen

Donnerstag, 24.09./22.10., Start: 10.00 am Frauenzentrum

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

Frauen und Finanzen

Montag, 26.10., 17.00-20.00

Sie sind es wert! Frauen, Beruf und Finanzen - gut vorgesorgt bis ins hohe Alter. Ein interaktiver Workshop für alle Frauen, die ihre Zukunft selbst gestalten und besser entscheiden wollen! Wir bitten um Anmeldung.

FrauenFrühstück P36

Freitag, 25.09./30.10., 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 23.09./28.10., 12.00 Uhr.

NEUES ANGEBOT

SYSTEMISCHE BERATUNG

JEDEN DIENSTAG 17.00-18.00 UHR

Manchmal braucht es einen geschützten Raum, um Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entdecken und den eigenen Weg wieder bewusst zu gestalten. Mit systemischer Beratung werden Frauen dabei begleitet, Herausforderungen zu verstehen, innere Ressourcen zu aktivieren und stimmige Lösungen für Beruf, Familie oder persönliche Themen zu entwickeln. Nur mit Anmeldung.

Safe abortion day

Montag, 28.09. in Gera (Infos auf der Homepage)

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

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

„NETZWERK STRICKEN“

Dienstag, 10.00-12.00 Uhr, wöchentlich

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

Repair-Cafe NEU ab September

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. Gegen eine kleine Spende. Kommt einfach vorbei.

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!