A stylized illustration featuring several women in red and blue clothing. One woman in the top left has a large eye floating above her. Another woman in the top right has a large eye on her chest. A woman in the bottom left has a raised fist. A woman in the bottom right is holding a glass of red wine. A woman in the center is holding a book. The background is a mix of yellow and red.

# FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Veranstaltungsprogramm  
September 2024 bis Februar 2025

# FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Adresse:  
Gerberei 4  
91054 Erlangen

Kontakt:  
Telefon: 09131 208023  
E-Mail: [info@frauenzentrum-erlangen.de](mailto:info@frauenzentrum-erlangen.de)  
[www.frauenzentrum-erlangen.de](http://www.frauenzentrum-erlangen.de)

Öffnungszeiten Büro zur allgemeinen Information,  
Beratung & Weitervermittlung:  
Aktuelle Öffnungszeiten auf der Website

Das Frauenzentrum Erlangen ist ein rollstuhlgerechter Veranstaltungsort.

Rita Süßmuth

»Feministin zu sein, ist das Mindeste,  
was eine Frau tun kann«

## LIEBE FRAUEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Wir haben ein vielfältiges Programm für das Wintersemester 2024/25 auf die Beine gestellt und freuen uns sehr, euch zu unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Wir laden euch ein, zu diskutieren, euch auszutauschen, zu vernetzen oder gemeinsam gegen patriarchale Ungerechtigkeit auf die Straße zu gehen!

In diesem Semester haben wir in Kooperation mit der vhs Erlangen wieder interessante Vorträge für Euch. Nadja Bennewitz wird über weibliche Belesenheit und Buchbesitz in der mittelalterlichen Kunst sprechen. Dr. Chiara Seidl gibt einen Online-Vortrag zu "Diane Arbus und die Faszination für das Ungewöhnliche". Außerdem gibt es wieder einige Workshops zum Thema Einklang mit den Hormonen. In unserem Programm findet ihr eine Übersicht der Veranstaltungen; eine ausführliche Programmbeschreibung und Informationen zur Anmeldung gibt es unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de).

Ganz besonders freuen wir uns über die Lesung von Asha Hedayati und ihrem Werk "Die stille Gewalt" im E-Werk!

Außerdem wird es einen Vortrag mit Diskurs zum Thema

"Paargewalt in der Schwangerschaft: Ein feministischer Blickpunkt" geben. Diese und weitere thematische Veranstaltungen bieten wir Euch rund um den 25.11.24 an, dem internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen.

### Was ist das Frauenzentrum?

Das Frauenzentrum Erlangen versteht sich als feministisches Zentrum. Im Bewusstsein ungleicher gesellschaftlicher Machtverhältnisse schaffen wir Raum für deren kritische Wahrnehmung und wirken ihnen aktiv entgegen. Wir fördern die politische, kulturelle und berufliche Bildung von Frauen. Wir informieren über und sensibilisieren für Frauenrechte. Wir skandalisieren die Missachtung von Frauenrechten. Wir fördern und bestärken Frauen in ihrer Entscheidung für eine selbstbestimmte Lebensweise. Das Frauenzentrum ist Raum für feministische Kultur, feministische Debatten, Begegnungen und Stärkung von Netzwerken. Es ist Frauen vorbehalten. Das Frauenzentrum heißt alle Frauen willkommen, das schließt selbstverständlich Trans- und Cis-Frauen ein.

### Wie kann ich mitmachen?

#### - Join the Sisterhood!

Das Frauenzentrum ist Freiraum für Frauen, deren Projekte und Ideen. Wenn ihr also Themenvorschläge

und Wünsche habt oder Mitfrau im Verein werden wollt, meldet euch gerne bei uns! Das Frauenzentrum lebt von der aktiven Teilnahme und Unterstützung seiner Mitfrauen und interessierter Personen. Wir unterstützen euch gerne bei der Planung und Durchführung. Natürlich seid ihr auch herzlich willkommen, wenn ihr euch beraten lassen, austauschen oder unterhalten wollt. Kommt einfach bei den Veranstaltungen oder zu den Bürozeiten vorbei!

### Noch Fragen?

Wenn ihr noch Fragen zum Verein, den Veranstaltungen habt oder weiterführende Kontakte benötigt, könnt ihr uns telefonisch zu den Bürozeiten unter 09131 208023 erreichen, oder schreibt uns eine E-Mail an: [info@frauenzentrum-erlangen.de](mailto:info@frauenzentrum-erlangen.de). Für mehr Informationen schaut doch mal auf unserer Website [frauenzentrum-erlangen.de](http://frauenzentrum-erlangen.de) oder auf unseren Social Medias vorbei!

Bei unseren Veranstaltungen freuen wir uns über eine Spende auf Selbsteinschätzungsbasis, wenn nicht anders innerhalb des Programms aufgeführt.

*Most of our events and workshops are in German. If you need translation, please contact us at [info@frauenzentrum-erlangen.de](mailto:info@frauenzentrum-erlangen.de)!*

# Raum für Regelmäßiges

## ERLANGER FRAUEN-GRUPPENTREFFEN

Nach Absprache  
18.00 Uhr

Anmeldung: frauengruppentreffen.erlangen@gmail.com

Eine Plattform für Informationsaustausch und Vernetzung zwischen Frauenprojekten und -gruppen in Erlangen. Neben dem Austausch wird bei jedem Treffen ein aktuelles Thema vorgestellt, diskutiert und besprochen.

## FRAUENKNEIPE

Erster Donnerstag im Monat  
ab 18.00 Uhr

Anmeldung zum Essen:  
oase-frauenzentrum@outlook.com

Du möchtest dich mit anderen Frauen austauschen oder einfach einen entspannten Abend im Frauenzentrum verbringen? Hier ist Zeit zum Vernetzen, Lachen, Zuhören und Austauschen. Alle sind willkommen! Es gibt leckeres Essen, für welches Du Dich bitte bis spätestens einen Tag vorher anmeldest. Du kannst aber auch einfach ohne zu essen vorbeikommen.

## PLENUM

Zweiter Dienstag im Monat  
19.00 Uhr

Hier besprechen wir Aktuelles und Organisatorisches rund um das Frauenzentrum. Ihr möchtet das Zentrum besser kennen lernen, habt eine Idee für eine Veranstaltung oder möchtet euch anderweitig informieren oder einbringen? Wir sind offen für alle interessierten Frauen.

## SCHREIBWERKSTATT - "AUTOBIOGRAFISCHES SCHREIBEN"

Termine: 25.09. / 09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 08.01. / 22.01. / 05.02. / 19.02.

18.00 Uhr, Kosten: pro Abend € 7,-  
Anmeldung: sonnensegel@gmx.net

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich an Details aus ihrer Vergangenheit wieder erinnern möchten. Vielleicht, um Erinnerungen weitergeben zu können, vielleicht um Erfahrungen aufzuarbeiten. Gründe für autobiographisches Schreiben gibt es viele. Durch die gezielten Schreibimpulse, die in dem Kurs gegeben werden, finden Sie in einer konzentrierten, vertrauensvollen Schreibgemeinschaft wieder den Zugang zu verschüttetem oder verdrängtem Material.

## INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

1. und 3. Freitag im Monat  
16.00 – 18.00 Uhr

Kontakt: int.frauengruppeerlangen@gmail.com  
oder 09131 202355

Egal, ob du neu in Erlangen bist oder schon lange hier wohnst und Fragen zu bestimmten Bereichen deines Alltags hast: Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich zu Tee, Kaffee, Kuchen und Austausch trifft, um gemeinsam neue Räume in Erlangen zu erobern, um sich gegenseitig zu unterstützen, um unabhängig von Religion und Herkunft ein aktives, selbstbestimmtes Leben in Erlangen zu führen. Ihr könnt jederzeit gerne eure Kinder mitbringen!

## DISKUSSIONSRUNDE FEMINISMUS

Termine: 17.09. / 15.10. / 05.11. / 17.12. / 21.01. / 18.02.  
18.00 Uhr

Wir brauchen „mehr Feminismus“! (Adichie) Aber was bedeutet das eigentlich genau? Wer hat heute überhaupt noch etwas vom Feminismus? Wie hat sich „die erfolgreichste soziale Bewegung aller Zeiten“ (Lohaus) seit den

60er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt? Ist der bürgerlich-weiße Feminismus von damals völlig überholt? Reicht uns eine Minimaldefinition in der Art von „Feministisch ist, wer für die Gleichberechtigung aller Menschen ist“, oder brauchen wir Feminismen, also differenzierte und individualisierte Konzepte für viele kleine Gruppen von Menschen? Wie befreien wir uns vom Denken in starren binären Strukturen? Welche Rolle spielen die Gesellschafts- und vor allem die Kapitalismuskritik in einer Auseinandersetzung mit diesen Fragen? Und wie verortet sich das Frauenzentrum Erlangen zwischen Abgrenzung, geschütztem Raum und Öffnung zu neuen Perspektiven? Das und mehr möchten wir ab Herbst im Frauenzentrum verhandeln. Es soll ein lebendiger Austausch von Interessen und Ideen sein. Wir freuen uns über alle, die sich daran beteiligen möchten.



## MEDITATION MIT NADINE

---

Termine: 03.09. / 01.10. / 14.11. /  
03.12. / 07.01. / 04.02.

19.00 Uhr

Dauer ca. 45 – 60 Minuten

Anmeldung bitte an:

znadine00@gmx.de

Du wolltest schon immer mal das Meditieren ausprobieren, hast aber bis jetzt alleine noch keinen Zugang dazu gefunden? Dann ist ein von mir gestalteter Meditationsabend vielleicht genau das Richtige für dich!

Ich werde die Abende mit geleiteten Meditationen sowie verschiedenen Entspannungsübungen und kleinen Körperübungen gestalten und mag primär einen sicheren Raum schaffen, in dem nur das Jetzt zählt, du dich wohlfühlen sollst und entspannen darfst. Eine künstlerische Begleitung des Abends durch poetische Texte sowie ein gemeinsames oder stilles, reflektiertes Schreiben/Zeichnen für dich soll ebenfalls Raum finden. Was du brauchst?

Dich und deinen Körper.

Dich und deinen Geist.

Bequeme Wohlfühlkleidung, evtl. Yogamatte/Meditationskissen, etwas zum Trinken und, wenn du magst, dein Schreibbuch/Zeichenbuch und deine jeweiligen Utensilien hierfür.

Weil zusammen meditieren und gemeinsam Kunst erschaffen etwas ganz ganz Besonderes ist.

## SCHNUPPERKURS SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

für Frauen\* und Mädchen\*  
von 16 – 99 Jahren

---

Termine: 27.09. / 08.11. / 06.12. /  
24.01. / 21.02.

17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Villa an der Schwabach

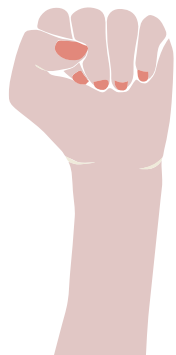
Hindenburgstraße 46A,  
91054 Erlangen.

Der Veranstaltungsort ist NICHT  
barrierefrei.

Anmeldung erforderlich bei  
bildung.evangelisch-er@elkb.de,  
Min. 5, max. 12 Teilnehmer\*innen  
Gebühr: € 7,- (Nachlass möglich)

Im WenDo trainieren wir:

- die Wahrnehmung, um „heikle“ Situationen zu erkennen und Ruhe zu bewahren.
- selbstbewusstes Auftreten, um verbal Grenzen zu setzen und Gefahren abzuwehren.
- leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken für den Notfall, bei dem wir unsere Körperwaffen effektiv gegen die Schwachpunkte des Angreifers einsetzen.



Alter und Sportlichkeit spielen keine Rolle, Frauen\* mit Beeinträchtigung oder geringen Deutschkenntnissen sind willkommen!

Trainerin: Angie Thomas,

www.angie-thomas.de

*In Kooperation mit Bildung Evangelisch Erlangen und der Gleichstellungsstelle im Büro für Chancengleichheit und Vielfalt der Stadt Erlangen.*

## FEMINISTISCHER LESEKREIS

---

Termine: 08.09. / 13.10. / 10.11. /  
08.12. / 12.01. / 02.02.  
16.00 – 17.30 Uhr

Der Lesekreis des Frauenzentrums beschäftigt sich mit verschiedenen Texten zum Thema Feminismus. Dabei dienen die Texte als Basis und Impuls für Gespräche, Diskussionen und Meinungs austausch. Zum Mitreden, Nachlesen, Nachfragen und Beleben dieser Veranstaltung laden wir alle interessierten Frauen herzlich ein.

Am besten funktioniert unser Lesekreis natürlich, wenn wir alle den Text vorher schon gelesen und uns ein paar Gedanken dazu gemacht haben. Die jeweils aktuelle Lektüre wird über Social Media (@frauenzentrum\_erlangen) und den Newsletter des Frauenzentrums bekannt gegeben.

Anmeldung über:

Lesekreisfrauenzentrum@web.de



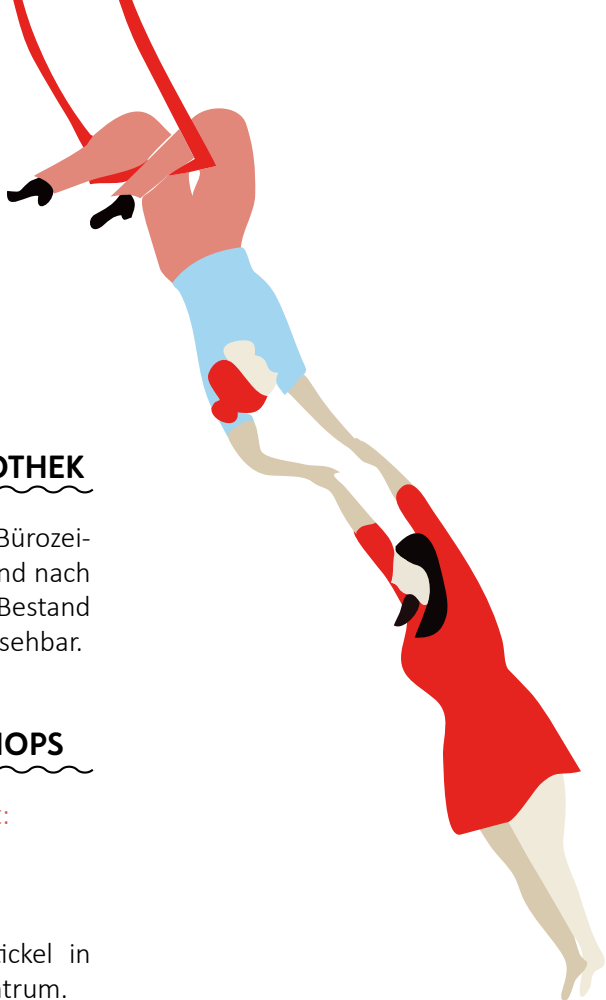
## NEU: DIE SPIELEGRUPPE FÜR FRAUEN

---

Termine: 29.09. / 27.10. / 15.12. /  
26.01. / 16.02.  
15.30 – 18.30 Uhr

Eingeladen sind alle Frauen, die gerne mit anderen spielen: Brettspiele, Denkspiele, Reaktionsspiele, Kartenspiele – was euer Herz begehrt. Es geht nicht um Ehrgeiz, sondern um Spaß und Lust und ums Zusammen-Sein.

Daniela wird zum ersten Spieletag „Siedler(innen)“ mit den Ergänzungen mitbringen sowie „Puerto Rico“ und vielleicht „Dominion“. Einige kleinere Spiele werden auch dabei sein. Bitte bringt einfach mit, was ihr gerne spielen wollt! Wir werden uns auf etwas einigen oder, je nach Anzahl der Frauen, Gruppen bilden. Ich freue mich auf euch!



## FEMINISTISCHE BIBLIOTHEK

Geöffnet während der Bürozeiten, bei Veranstaltungen und nach Absprache. Der aktuelle Bestand ist auf unserer Website einsehbar.

## SPECKSTEIN-WORKSHOPS

Informationen und Kontakt:  
[cs@claudia-stickel.de](mailto:cs@claudia-stickel.de)  
09131 817371

Mit Künstlerin Claudia Stickel in ihrem Atelier im Frauenzentrum.

## TROMMELKURSE

Montags ab 17.30 Uhr  
Information und Kontakt:  
[anita.rahm@online.de](mailto:anita.rahm@online.de)  
09131 49610

Wöchentlich stattfindende Trommelkurse für Fortgeschrittene. Bei Interesse wäre auch ein Anfängerkurs möglich, bitte Kontakt per E-Mail oder Telefon aufnehmen.

## FREIRAUM FÜR DICH

Kontakt:  
Büro Frauenzentrum

Der Veranstaltungsraum sowie Küche und Gruppenraum können gerne von Frauengruppen oder einzelnen Frauen angemietet werden!

# September

DIENSTAG,

**03.09.2024**

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

**05.09.2024**

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

**06.09.2024**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

**08.09.2024**

16.00 – 17.30 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS  
- DIE AUTONOME FRAU -

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

**10.09.2024**

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

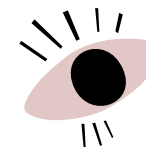
**13.09.2024**

16.00 – 19.00 UHR

KOSTEN: AUF SPENDENBASIS  
ANMELDUNG: [INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE](mailto:INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE)

HENNA-ABEND  
MIT YUKI

Tattoos mit Hennafarben: hautfreundlich, individuell und nach einigen Wochen wieder weg. Wir leben unsere künstlerische Ader aus, bemalen angeleitet von Yuki unsere Hände und machen uns bei Snacks und Getränken einen schönen Abend.



# September



**SAMSTAG,  
14.09.2024**

## CSD ERLANGEN

Offen aus Tradition -  
Erlangen lebt Vielfalt

► Weitere Informationen:  
<https://makeyourtownqueer.de/csd-erlangen>

**SONNTAG,  
15.09.2024**

10.15 UHR  
AM FRAUENZENTRUM

KOSTEN: € 6,-  
FÜR EINTRITT UND FÜHRUNG  
+ FAHRTKOSTEN MIT ÖPNV

ANMELDUNG BIS 10.09.24:  
OASE-FRAUENZENTRUM@OUTLOOK.  
COM ODER: 0178 8452129

## AUSFLUG ZUM FRAUENMUSEUM IN FÜRTH-BURGFARRNBACH

Das **Museum Frauenkultur Regional-International** ist eines von sechs Frauenmuseen in Deutschland und das erste Frauenmuseum in Bayern. 2003 als "mobiles" Museum gegründet hat es seit 2006 seinen festen Standort im Marstall

von Schloss Burgfarrnbach in Fürth/Bayern. Ende September 2024 wird das Frauenmuseum im Schloss Burgfarrnbach geschlossen. Nicht nur, sondern auch deswegen wollen wir am 14.09.2024 das Museum an seinem jetzigen Standort besuchen und die Ausstellung "Baustelle Frauenbild" besichtigen. Diese Ausstellung präsentiert unterschiedliche Sichtweisen auf Frauen\* in verschiedenen kulturellen Zusammenhängen. Weitere Infos nach Anmeldung.

**DIENSTAG,  
17.09.2024**

18.00 – 20.00 UHR

## DISKUSSIONSRUNDE FEMINISMUS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,  
20.09.2024**

16.00 – 18.00 UHR

## INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SAMSTAG,  
21.09.2024**

10.00 – 16.00 UHR

KOSTEN: € 15,-  
ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

## "MUTE DICH ZU! EIN WORKSHOP ÜBER DIE ANGST VOR ABLEHNUNG" MIT LINDA HAMANN

Du hast panische Angst, dich zu blamieren? Du fürchtest die Kritik von anderen, wenn du wirklich deine eigene Meinung sagst? Und es ist dir unangenehm, fremde Menschen anzusprechen und mit ihnen ein Gespräch zu führen. Das Ganze wird dann oft noch verstärkt durch schweißnasse Hände und Herzrasen. Das Allerschlimmste ist: Du machst dir manchmal heftige Vorwürfe, weil du nicht mutig genug bist, für dich einzustehen. Du verachtest dich für deine Schüchternheit.

In diesem intensiven Workshop lernen wir, wie wir mit unserer Angst vor Ablehnung umgehen können, damit sie uns im Leben nicht lähmt. Darüber hinaus lernen wir, wie wir mit uns selbst liebevoller umgehen können. Gleichzeitig bekommst du Werkzeuge, wie du mit deinen unangenehmen Gefühlen in solchen Situationen umgehen kannst, und wie du spielerisch leicht du selbst sein kannst.

**MITTWOCH,  
25.09.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

## SCHREIBWERKSTATT "AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,  
27.09.2024**

17.30 – 20.00 UHR

## SCHNUPPERKURS SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\* VON 16 – 99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SONNTAG,  
29.09.2024**

15.30 – 18.30 UHR

## SPIELEGRUPPE FÜR FRAUEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

# Oktober

**DIENSTAG,**

**01.10.2024**

19.00 UHR

**MEDITATION MIT NADINE**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**02.10.2024**

18.00 – 19.30 UHR

4 ABENDE

KOSTEN: € 51,-

VHS.CLOUD (WWW.VHS.CLOUD)

**ONLINE-KURS**

**"HORMONBALANCE"**

**MIT KATRIN HUBER**

Hormone steuern uns und haben eine nicht zu unterschätzende Wirkung auf unser Befinden: Die Stimmung, Essensgelüste, der Stoffwechsel und natürlich der weibliche Zyklus werden von den Botenstoffen in uns beeinflusst. In diesem Kurs wollen wir zusammenkommen und ein tieferes Verständnis für unsere körpereigenen Prozesse entwickeln, um selbstbestimmter und leichter zu leben. Wir werden verschiedene Themenbereiche behandeln, angefangen von einer ausgewogenen Ernährung im Einklang mit dem Zyklus, über

die Wirkungsweise der hormonellen Verhütung bis hin zur Nutzung unterstützender Heilkräuter und Entspannungstechniken. Darüber hinaus werden wir uns mit der Führung eines Zyklustagebuchs befassen. Zusätzlich bietet der Kurs die Möglichkeit, individuelle Fragen zu hormonellen Themen zu stellen. Jede Teilnehmerin erhält begleitendes Material für die Kursstunden, um das Gelernte auch umsetzen zu können.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**FREITAG,**

**04.10.2024**

16.00 – 18.00 UHR

**INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**08.10.2024**

19.00 UHR

**PLENUM**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**09.10.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT**

**"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**09.10.2024**

18.00 – 19.30 UHR

4 ABENDE

KOSTEN: € 51,-

VHS.CLOUD (WWW.VHS.CLOUD)

**ONLINE-KURS**

**"HORMONBALANCE"**

**MIT KATRIN HUBER**

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**MITTWOCH,**

**09.10.2024**

18.00 – 19.30 UHR

FRIEDRICHSTR. 19,  
HISTORISCHER SAAL  
EINTRITT FREI

**VORTRAG**

**"FRAU, MITTEN IM LEBEN"**  
**MIT MARISA LEININGER**

Was bedeutet die Mitte des Lebens einer Frau? Steht diese Mitte für die Wechseljahre? Vielleicht haben auch Sie viele Fragen und suchen nach Lösungen oder Wegweiser für diese Zeit. Wer die eigenen Veränderungen im Körper und Geist hinterfragt und versteht, fühlt sich oft auch stärker, um so die zweite Hälfte des Lebens positiv zu sehen. Es gibt kein Geheimrezept, aber allein die Tatsache, dass wir darüber reflektieren trägt dazu bei, besser mit uns und unserem Körper umzugehen. Frau Leining, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin, erläutert an diesem Vortragsabend Aspekte der Akzeptanz, Herausforderungen und Veränderungspotenzial des eigenen Verhaltens.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.





# Oktober

**SONNTAG,**

**13.10.2024**

16.00 – 17.30 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS  
- FRAUENBILDER -

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**15.10.2024**

18.00 UHR

DISKUSSIONSRUNDE  
FEMINISMUS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**16.10.2024**

18.00 – 19.30 UHR

4 ABENDE  
KOSTEN: € 51,-  
VHS.CLOUD (WWW.VHS.CLOUD)

ONLINE-KURS  
"HORMONBALANCE"  
MIT KATRIN HUBER

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**FREITAG,**

**18.10.2024**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SAMSTAG,**

**19.10.2024**

11.00 – 13.30 UHR

EINTRITT: € 10,-  
ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

IMPULSVORTRAG / WORKSHOP  
DIE SUCHE NACH SICHERHEIT - TEIL I  
- TOXISCHE BEZIEHUNGEN -  
MIT ANNETTE WILSKER

Was wir in unserer Herkunftsfamilie über Beziehung und Bindung gelernt haben, wiederholen wir mitunter unbewusst im Erwachsenenleben, denn wir haben es nicht anders gelernt, es fühlt sich „normal“ an. Paradoxerweise wird etwas, was sich gewohnt und normal anfühlt oft auch als „sicher“ interpretiert, obwohl es dies objektiv gesehen bei weitem nicht ist. Zusammen wollen wir in einen lebendigen und wertschätzenden Austausch über ungesunde Beziehungen gehen.

Wir sprechen über Familie, Partnerschaft, Freundschaften, Ehe, berufliche Beziehungen usw. Wir werden zusammen die unterschiedlichsten Fragen bewegen:

- Was macht eine Beziehung ungesund/toxisch?
- Woran erkenne ich eine toxische Beziehung?
- Warum kann ich mich nicht befreien?
- Welche Formen von Gewalt gibt es in Beziehungen?
- Wie sieht ein erster guter Schritt aus für mich einzustehen?

Ich mag dich einladen, über dich und deine Erfahrungen zu sprechen und Fragen zu stellen. Mit meiner Fachkompetenz und mit meinen Erfahrungen aus meinem Leben stehe ich dir zur Seite.



**MITTWOCH,**

**23.10.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**23.10.2024**

18.00 – 19.30 UHR

4 ABENDE  
KOSTEN: € 51,-  
VHS.CLOUD (WWW.VHS.CLOUD)

ONLINE-KURS  
"HORMONBALANCE"  
MIT KATRIN HUBER

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

# Oktober

**MITTWOCH,**

**23.10.2024**

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 19,  
HISTORISCHER SAAL  
EINTRITT FREI

**VORTRAG**

**"SIND FRAUEN, DIE LESEN,  
GEFÄHRLICH?**

**BUCHBESITZ UND WEIBLICHE**

**BELESENHEIT IN DER MITTELALTER-  
LICHEN KUNST"**

**MIT NADJA BENNEWITZ**

Besaßen Frauen im Mittelalter Bücher, konnten sie lesen oder schrieben sie gar selbst? Mittelalterliche Bilder und Skulpturen zeigen ein vielschichtiges Panorama lesender Frauen, was selten biblisch begründet war. Offenbar existierte ein allgemeines Bedürfnis nach der gelehrten Frau mit Buch in der Hand, wie Maria, die Heilige Katharina von Alexandrien oder die Nonne Christine Ebner vom Ebner-Epitaph in der Sebalduskirche, die der Nachwelt gleich mehrere schriftliche Werke hinterließ: Welche Bedeutung sprach man diesen Buchbesitzenden, lesenden, schreibenden und dozierenden Frauen in der mittelalterlichen Gesellschaft zu? "Siehst du, wie die Heiligen gemalt sind, die dir als Beispiel dienen sollen, damit

du, wenn du ein so edles und so schönes Mädchen erblickst, Freude und Stärke und Sicherheit gewinnst und nicht zweifelst", so die Aufforderung eines Predigers zu Beginn des 14. Jahrhunderts. Sollten derartige Frauendarstellungen die zeitgenössischen Mädchen also bestärken? Ausgehend von Kunstwerken des späten Mittelalters wird diesen Fragen nachgegangen.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**DONNERSTAG,**

**24.10.2024**

19.00 – 20.30 UHR

**ONLINE-VORTRAG**

**"DIANE ARBUS UND DIE FASZINATION FÜR DAS UNGEWÖHNLICHE"  
MIT DR. CHIARA SEIDL**

Diane Arbus, eine der einflussreichsten Porträt-Fotografinnen des 20. Jahrhunderts, interessierte sich in ihrer Arbeit für Menschen aus allen sozialen Schichten mit dem Ziel, deren Identität zum Vorschein zu bringen. Sie war besonders sensibel für die Diskrepanz zwischen der Selbstdarstellung und der Fremdwahrnehmung des

Einzelnen. Mit ihrer Kamera hielt sie intime Momente fest und erlaubte es ihren besonderen Modellen, sich so zu präsentieren, wie sie es gerne wollten.

Der Online-Vortrag widmet sich der Betrachtung von Leben und Werk der Fotografin, befasst sich mit ihrem Einfluss sowie mit anhaltenden Kontroversen um die Darstellung von "ungewöhnlichen" Menschen.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich bis zum 23.10.24.

**SONNTAG,**

**27.10.2024**

15.30 – 18.30 UHR

**SPIELEGRUPPE FÜR FRAUEN**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



# November

**FREITAG,**

**01.11.2024**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**05.11.2024**

18.00 UHR

DISKUSSIONSRUNDE  
FEMINISMUS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**06.11.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**07.11.2024**

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**08.11.2024**

17.30 – 20.00 UHR

SCHNUPPERKURS  
SELBSTBEHAUPTUNG UND  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
VON 16 – 99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**SAMSTAG,**

**09.11.2024**

11.00 – 13.30 UHR

EINTRITT: € 10,-

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENT-  
RUM-ERLANGEN.DE

IMPULSVORTRAG/WORKSHOP  
DIE SUCHE NACH SICHERHEIT - TEIL II  
- EMOTIONSREGULATION: SICHER-  
HEIT IM KÖRPER SPÜREN -  
MIT ANNETTE WILSKER

Wir Menschen fühlen uns wohl und sicher in Beziehungen, in denen wir so sein dürfen, wie wir sind. Wenn wir uns sicher fühlen, dann sind wir entspannt und vieles ist leichter. Und wir schätzen Freundlichkeit und Harmonie. Alle Menschen sehnen sich danach. Und warum ist es manchmal schwer, entspannt und gelassen und freundlich zu sein? Warum verhalte ich mich manchmal so, dass ich mich gar nicht wiedererkenne? ALLES HAT EINEN GUTEN GRUND – Und darüber möchte ich mit dir in diesem Workshop sprechen. Es ist so hilfreich zu erfahren und zu erforschen, warum wir sind, wie wir sind, und dass es nicht so bleiben muss. Wir können kleine Schritte in die Veränderung gehen, wenn wir verstehen. Ich mag dich einladen, über dich

und deine Erfahrungen zu sprechen und Fragen zu stellen. Mit meiner Fachkompetenz und mit meinen Erfahrungen aus meinem Leben stehe ich dir zur Seite.

**SONNTAG,**

**10.11.2024**

16.00 – 17.30 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS  
- MÄRCHEN UND MANGAS:  
REPRÄSENTATIONEN VON WEIB-  
LICHKEIT FRÜHER UND HEUTE -

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**12.11.2024**

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**14.11.2024**

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

# November

**FREITAG,**

**15.11.2024**

16.00 – 18.00 UHR

**INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**SONNTAG,**

**17.11.2024**

15.00 – 19.00 UHR

KOSTEN: € 36,-  
(NACH EIGENEM ERMESSEN)

ANMELDUNG:  
ANITA.RAHM@ONLINE.DE

**TROMMELWORKSHOP  
MIT ANITA RAHM**

Der Kurs ist für alle Frauen offen, die neugierig auf neue Erfahrungen mit verschiedenen Trommeln sind. Mit viel Spaß und Bewegung werden wir in die Welt der mehrstimmigen Rhythmen aus aller Welt eintauchen. Congas, Basstrommeln und Darabukas sind vorhanden. Gerne können eigene Trommeln (Djemben oder Rahmentrommeln etc.) mitgebracht werden.

**SONNTAG,**

**17.11.2024**

10.00 – 15.00 UHR

EICHENDORFFSCHULE,  
BIERLACHWEG 11, SCHULKÜCHE EG  
KOSTEN: € 52,30  
MATERIALKOSTEN VON € 25,- SIND  
IM ENTGELT ENTHALTEN.

**KOCHEN NACH DEM ZYKLUS  
MIT KATRIN HUBER**

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche individuelle Ansprüche und Bedürfnisse. Dies gilt auch für die Ernährung. Doch wie kann man das Essen auf dem Teller nach dem eigenen Zyklus am besten ausrichten, um Heißhunger vorzubeugen, Menstruationsbeschwerden zu lindern und mehr Energie im Alltag zu haben?

Nach etwas Ernährungswissen in der Theorie soll natürlich auch die Praxis nicht zu kurz kommen.

Ganz anwendungsfreundlich ist jede Teilnehmerin dazu eingeladen, nach ihrem eigenen Zyklus zu kochen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Zu den Kostproben, die auch mit nach Hause genommen werden können, erhält jede Teilnehmerin ein Begleitbuch zur Übersicht für die Ernährung in den jeweiligen Zyklusphasen. Für Veganerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben.

► In Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

**DIENSTAG,**

**19.11.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: AUF SPENDENBASIS

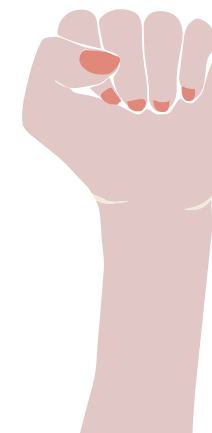
**VORTRAG & DISKURS  
PAARGEWALT IN DER SCHWAN-  
GERSCHAFT: EIN FEMINISTISCHER  
BLICKPUNKT**

Was kommt uns in den Sinn, wenn wir an Schwangerschaft denken? Freudige Eltern, die sich in dem Strudel an Vorbereitungen verlieren? Babybauchshootings, die fröhlich in den sozialen Medien geteilt werden? Vermutlich

denken wir an eine aufregende und lebensbejahende Zeit! Doch zeigen bundesweite Befragungen, dass die Schwangerschaft und die Geburt des eigenen Kindes zu den führenden Ereignissen gehören, die Paargewalt hervorrufen.

Der Vortrag beantwortet anhand einer wissenschaftlichen Ausarbeitung, warum besonders das Elternwerden ein lebenszeitliches Risiko für Gewalt im häuslichen Umfeld darstellt, und welche gesundheitlichen Folgen daraus abzuleiten sind. Zudem wird das nationale Hilfsnetzwerk für Gewaltbetroffene und die Umsetzung der einzelnen gesundheitsfördernden Maßnahmen kritisch beleuchtet.

Im Rahmen der progressiven und feministischen Auseinandersetzung zu dem Thema Paargewalt begegnen wir den fortwährenden patriarchalen Mustern unserer Gesellschaft. Wir freuen uns über gemeinsamen Diskurs!



# November

MITTWOCH,

**20.11.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

**24.11.2024**

14.00 – 17.00 UHR

KOSTEN: AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

VULVA CUPCAKE WORKSHOP  
MIT YUKI

Wir modellieren Vulven aus Fondant als Cupcake-Topper, die ganz unterschiedlich und vielfältig gestaltet und verziert werden können. Das macht Spaß, ist lecker und schafft einen Rahmen, in dem in entspannter und wertschätzender Atmosphäre ein Austausch und Reflektieren über alles rund um Sexualität und den (weiblichen) Körper beginnen kann.

MONTAG,

**25.11.2024**

INTERNATIONALER TAG GEGEN  
GEWALT AN FRAUEN\*

► Fahnenhissung am 24.11.24.  
Näheres auf unserer Website.

DIENSTAG,

**26.11.2024**

18.00 UHR EINLASS

19.00 UHR BEGINN

E-WERK, KELLERBÜHNE

KOSTEN:

VORVERKAUF: AB € 14,20

ABENDKASSE: € 15,-

ERMÄSSIGT: € 12,-/€ 13,-

TICKETS UND WEITERE INFOS:

WWW.E-WERK.DE/PROGRAMM/LE-  
SUNGEN/DETAIL/ASHA-HEDAYATI-4084

LESUNG: "DIE STILLE GEWALT"  
MIT ASHA HEDAYATI

Gewalt gegen Frauen ist eines der drängendsten Probleme unserer Zeit, sie hat sich in den letzten Jahren noch einmal deutlich verschärft. Jede vierte Frau ist einmal in ihrem Leben von Gewalt in ihrer Partnerschaft betroffen; mit großer Sicherheit haben wir

alle im Bekannten- und Freundeskreis sowohl Betroffene als auch Täter. Asha Hedayati ist Anwältin für Familienrecht und macht immer wieder die Erfahrung, dass die staatlichen Strukturen Frauen nicht nur unzureichend vor Gewalt schützen, sondern sogar selbst Teil eines gewaltvollen Systems sind. Partnerschaftsgewalt ist wie ein blinder Fleck bei Familiengerichten, Polizei und Jugendämtern, in Sorge- und Umgangsrechts-

verfahren. Hedayati beschreibt in ihrem Buch, wie diese Praxis funktioniert, die die betroffenen Frauen alleinlässt, und zeigt auf, was sich ändern muss, damit die zuständigen Institutionen wirklich den Schutz bieten, den sie leisten sollten.

► In Kooperation mit dem E-Werk Erlangen und der Beratungsstelle Frauennotruf Erlangen.



# Dezember

**DIENSTAG,**

**03.12.2024**

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MITTWOCH,**

**04.12.2024**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DONNERSTAG,**

**05.12.2024**

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**FREITAG,**

**06.12.2024**

17.30 – 20.00 UHR

SCHNUPPERKURS  
SELBSTBEHAUPTUNG UND  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
VON 16 – 99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**06.12.2024**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SAMSTAG,**

**07.12.2024**

19.00 – 23.00 UHR

UNKOSTENBEITRAG: € 10,-  
(1 GETRÄNK NACH WAHL UND  
SNACKS)

FRAUENPARTY

Wir feiern eine Discoparty nur für uns. Wir tanzen wild und ausgelassen. Musikrichtung von den

1960ern bis in die Gegenwart. Gerne nehmen wir Disco-Musik-Wünsche per E-Mail unter [Frauenparty.Erlangen@gmail.com](mailto:Frauenparty.Erlangen@gmail.com) bis zum 01.12.24 entgegen.



**SONNTAG,**

**08.12.2024**

16.00 – 17.30 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS  
- MUTTERSCHAFT – POLITIK –  
LYRIK -

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**10.12.2024**

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SONNTAG,**

**15.12.2024**

15.30 – 18.30 UHR

SPIELEGRUPPE FÜR FRAUEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**17.12.2024**

18.00 UHR

DISKUSSIONSRUNDE  
FEMINISMUS

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**20.12.2024**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**MONTAG - MONTAG,**

**23.12.24 – 06.01.25**

SCHLIESSZEIT BÜRO

Während der Weihnachtsferien fallen die Büro- und Beratungszeiten aus.

# Januar

**DONNERSTAG,**

**02.01.2025**

18.00 UHR

**FRAUENKNEIPE**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**03.01.2025**

16.00 – 18.00 UHR

**INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**07.01.2025**

19.00 UHR

**MEDITATION MIT NADINE**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges



**MITTWOCH,**

**08.01.2025**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

**SONNTAG,**

**12.01.2025**

16.00 – 17.30 UHR

**FEMINISTISCHER LESEKREIS  
- ANATOMIE UND SEXUALITÄT -**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

**DIENSTAG,**

**14.01.2025**

19.00 UHR

**PLENUM**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

**FREITAG,**

**17.01.2025**

16.00 – 18.00 UHR

**INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ**

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

**SAMSTAG,**

**18.01.2025**

14.00 – 17.30 UHR

KOSTEN: € 10,-

ANMELDUNG: [INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE](mailto:INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE)

**WORKSHOP  
"DIE IDEALE FRAU?"  
MIT LENA HOFER**

Geschlechterklischees begegnen uns überall – seit Jahrhunderten gibt es stereotype Vorstellungen, was Frauen und Weiblichkeit angeblich ausmacht. Diese wurden regelmäßig in Kunstwerken festgehalten und bilden damit die jeweilige Zeit ab. Ähnlichkeiten wie Unterschiede zwischen früher und heute werden wir ausgehend von unterschiedlichen Darstellungen in der Kunst besprechen. Diese dienen uns als Anlass, um uns über

Themen wie Lust, Scham, Körper und Nacktheit, aber auch sexualisierte Gewalt auszutauschen. Dabei wenden wir unterschiedliche Methoden aus der Museums- und Sexualpädagogik an.

**SONNTAG,**

**19.01.2025**

11.00 UHR

KOSTEN: € 10,-

ANMELDUNG BIS ZUM 14.01.2025:  
[INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE](mailto:INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE)

**NEUJAHRSBRUNCH**

Zum guten Start ins neue Jahr treffen sich alle Frauen, die Lust haben zu allerlei Köstlichkeiten und guten Gesprächen. Für die musikalische Begleitung sorgt Ute El Gayar.



# Januar



**DIENSTAG,**

**21.01.2025**

18.00 UHR

DISKUSSIONSRUNDE  
FEMINISMUS

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**MITTWOCH,**

**22.01.2025**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges



**FREITAG,**

**24.01.2025**

17.30 – 20.00 UHR

SCHNUPPERKURS  
SELBSTBEHAUPTUNG UND  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
VON 16 – 99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

**SONNTAG,**

**26.01.2025**

15.30 – 18.30 UHR

SPIELEGRUPPE FÜR FRAUEN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

## DAS FRAUENZENTRUM



*LEBT VON DER KREATIVITÄT  
UND DEM ENGAGEMENT VON  
FRAUEN, ALSO KOMM VORBEI UND  
UNTERSTÜTZE DIE ARBEIT DES ZENTRUMS  
DURCH DEINE IDEEN UND/ODER  
DEINE MITGLIEDSCHAFT  
IM VEREIN!*



# Februar

SONNTAG,

**02.02.2025**

16.00 – 17.30 UHR

FEMINISTISCHER LESEKREIS  
- PIPPI LANGSTRUMPF & CO:  
MÄDCHEN UND JUNGEN  
STÄRKEN MIT FEMINISTISCHER  
LITERATUR -

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

**04.02.2025**

19.00 UHR

MEDITATION MIT NADINE

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

**05.02.2025**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

**06.02.2025**

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

**07.02.2025**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

**11.02.2025**

19.00 UHR

PLENUM

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

**16.02.2025**

15.30 – 18.30 UHR

SPIELEGRUPPE FÜR FRAUEN

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

**18.02.2025**

18.00 UHR

DISKUSSIONSRUNDE  
FEMINISMUS

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

**19.02.2025**

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT  
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

**21.02.2025**

17.30 – 20.00 UHR

SCHNUPPERKURS  
SELBSTBEHAUPTUNG UND  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
FÜR FRAUEN\* UND MÄDCHEN\*  
VON 16 – 99 JAHREN

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

**21.02.2025**

16.00 – 18.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

▶ Info unter Raum für Regelmäßiges

MONTAG,

**24.02.2025**

19.30 – 21.30 UHR

ANMELDUNG ERFORDERLICH UNTER:  
ANITA.RAHM@ONLINE.DE  
EINTRITT: AUF SPENDENBASIS  
DIE SPENDEN KOMMEN DEM  
FRAUENZENTRUM ZUGUTE

OFFENE PROBE DES TROMMEL-  
WORKSHOPS

Seit über 30 Jahren wird im  
Frauenzentrum getrommelt. Nun  
wollen wir für interessierte Frauen  
den "Probenraum" öffnen. Wir la-  
den Euch zum Zuhören, Mitsingen  
und Tanzen ein.



# WHO IS WHO

## ALEXANDRA FRANCK

ist mitverantwortlich für die Bibliothek und veranstaltet die Schreibworkshops.

## ANGIE THOMAS

ist Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin: [angie-thomas.de](http://angie-thomas.de).

## ANITA RAHM

ist Percussionistin, Dozentin für Rhythmen aus aller Welt, Gitarristin und Liedermacherin.

## ANJA OBERMEIER

ist Hebamme und betrachtet ihren Beruf aus einer intersektionalen feministischen Perspektive. Sie legt besonderen Wert auf die gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen der Hebammenarbeit. Dabei gilt ihr Interesse nicht nur den gesundheitlichen Aspekten, sondern auch der Art und Weise, wie soziale, ökonomische und kulturelle Faktoren die Arbeit von Hebammen und die Versorgung von Frauen beeinflussen.

## ANNETTE WILSKER

begleitet als Traumatherapeutin Menschen auf ihrem Weg. Durch ihre eigene Lebensgeschichte weiß sie, wie sich traumatische Erfahrungen auf das Leben und auf Beziehungen auswirken. "Ich weiß, was es bedeutet, wenn in Beziehungen alte Muster reinszeniert

werden. Ich unterstütze Menschen dabei, diese Muster zu erkennen und selbstwirksam und vertrauensvoll die eigenen Schritte zu gehen, für ein Leben in Sicherheit, in Geborgenheit und in Verbundenheit." [www.beratung-annettewilsker.de](http://www.beratung-annettewilsker.de)

## DANIELA WEBER

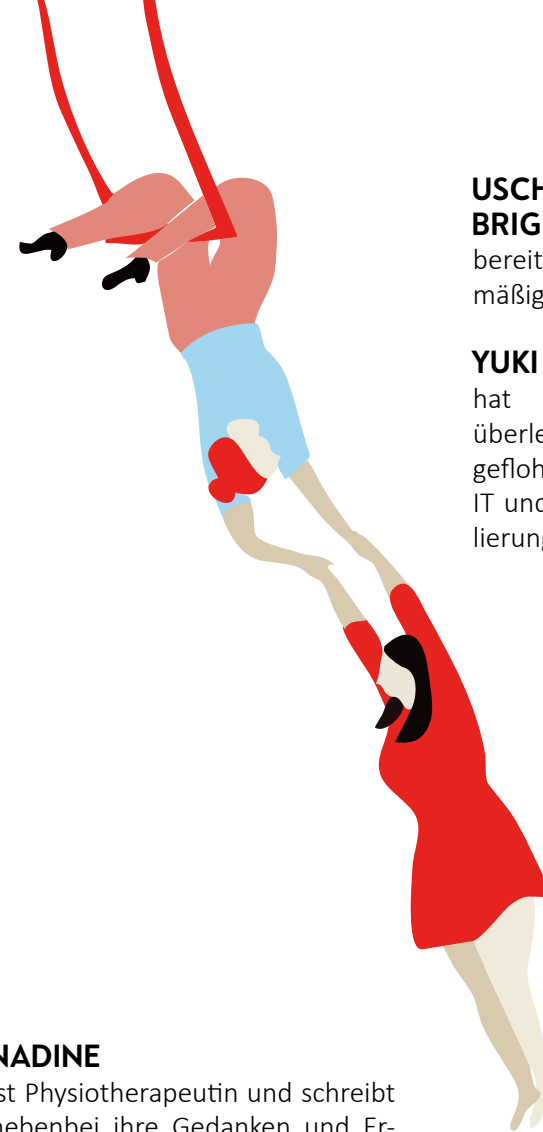
aus der Erlanger Innenstadt, vor vielen Jahren im FZ engagiert und jetzt ab und zu wieder dabei. Da Spielen Spaß macht und Lebensfreude und Gehirn stärkt, möchte ich gerne wieder mehr und mit anderen Frauen spielen. Voilá: die Spielegruppe!

## LENA HOFER

ist Museumspädagogin und Sexualpädagogin. Es freut sie besonders, wenn sie diese beiden Herzensthemen verbinden kann.

## LINDA HAMANN

hat 2023 die Frauengemeinschaft "Wurzelkraft und Seelenfeuer" gegründet, die den Wandel in unserer Gesellschaft hin zu gelebter Weiblichkeit durch Fürsorge, Verbundenheit und Mitgefühl unterstützt. Ihr Steckenpferd und Lieblings-Arbeitsgebiet ist die emotionale Arbeit, Frauen in ihrem Selbstwert zu bestärken und ihnen zu zeigen, wie sie sich und ihren Körper von Herzen annehmen und lieben können. [www.lindahamann.de](http://www.lindahamann.de) und [www.wurzelkraft-und-seelenfeuer.de](http://www.wurzelkraft-und-seelenfeuer.de)



## USCHI LANGER & BRIGITTE ROGGE

bereiten in der Hexenküche regelmäßig Köstlichkeiten zu.

## YUKI

hat einen Ehrenmordversuch überlebt, ist vor einer Zwangsehe geflohen und arbeitet heute in der IT und gibt Vulva-Cupcake-Modellierungs-Workshops.

## NADINE

ist Physiotherapeutin und schreibt nebenbei ihre Gedanken und Erlebtes gerne in poetischen Texten auf und teilt diese auf Bühnen oder in Sozialen Netzwerken mit der Welt. Achtsamkeit hat sie vor vielen Jahren unter anderem durch Meditationen in ihr Leben geholt und kann sich inzwischen ein Leben ohne Meditationen (und dem Schreiben und Gedanken teilen!) nicht mehr vorstellen.

## BÜROTEAM DES FRAUENZENTRUMS

### FREN PECHMANN

studiert im M.A. Soziologie. Ihre Interessenschwerpunkte sind Antifeminismus, feministische Körperpolitiken und Männlichkeitsforschung.

### NICOLE KAISER

studiert im B.A. Soziologie. Ihre Interessenschwerpunkte sind intersektionaler Feminismus, Care Arbeit, Antidiskriminierung und gender(-Theorien). Sie schreibt in ihrer Freizeit und auch für verschiedene Formate als freie Autorin.

Zusammen bilden die beiden das Büro-Team und kümmern sich um die Programmgestaltung, Inhaltliches, interne Prozesse, Social Media und den Kontakt zu Euch.

### URSULA RITZER

ist unsere Verantwortliche für die Finanzen.

## VORSTAND DES FRAUENZENTRUMS

HILDEGARD GRÖGER,  
GUNDA GERSTENMEYER,  
BARBARA HUGGER,



## INFORMATIONSD- UND HILFSANGEBOTE FÜR FRAUEN IN ERLANGEN

### FRAUENHAUS ERLANGEN

Ständige Erreichbarkeit:  
Tel.: 09131 25872

Beratung, Information  
& Büro für Frauenrechte:  
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr  
Do: 17.00 – 19.00 Uhr  
Fr: 09.00 – 11.00 Uhr  
Tel.: 09131 25878  
Gerberei 4  
[www.frauenhaus-erlangen.de](http://www.frauenhaus-erlangen.de)

### FRAUENNOTRUF ERLANGEN

Tel.: 09131 209720  
Beratungsstelle für Mädchen und Frauen mit Gewalterfahrung

Telefonzeiten:  
Mo – Do: 12.00 – 14.00 Uhr  
Fr: 09.00 – 11.00 Uhr

Auch Online-Beratungsangebot  
Hauptstraße 33  
[www.notruf-erlangen.de](http://www.notruf-erlangen.de)

### GRÜNES SOFA – ZENTRUM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Tel.: 09131 208914  
Luitpoldstr. 15  
[www.alleinerziehendenzentrum.de](http://www.alleinerziehendenzentrum.de)

### MÜTTER- UND FAMILIEN-TREFF ERLANGEN

Tel.: 09131 26568  
Drausnickstraße 82  
[www.muefaff-erlangen.de](http://www.muefaff-erlangen.de)

Öffnungszeiten:  
Montag bis Donnerstag  
09.00 – 12.00 Uhr  
14.30 – 17.30 Uhr  
Freitag  
09.00 – 12.00 Uhr  
i.d.R. nicht in den Ferien

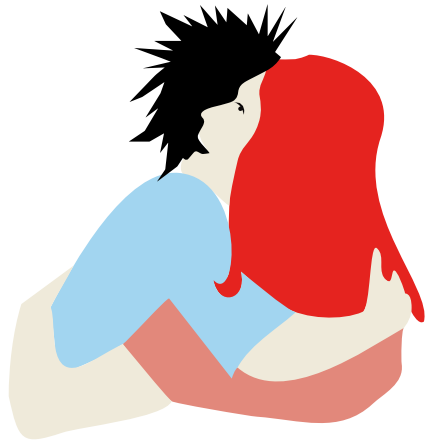
# Danke

Das Frauenzentrum bedankt sich für die Unterstützung durch die Kulturförderung der Stadt Erlangen und bei dem Landkreis ERH und für seine Bezuschussungen. Vielen Dank auch an die Stadt- und Kreissparkasse Erlangen Höchststadt Herzogenaurach sowie ganz herzlich an alle Spenderinnen und Spender!

Das Frauenzentrum lebt von der Kreativität und dem Engagement von Frauen, also komm vorbei und unterstütze die Arbeit des Zentrums durch deine Ideen und/oder deine Mitgliedschaft im Verein!

Einlassvorbehalt:

Die Veranstaltenden behalten sich gem. § 6 VersG / Art. 10 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtenden Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.



Frauenzentrum Erlangen e. V.  
Sparkasse Erlangen  
IBAN: DE25763500000000050861  
BIC: BYLADEM1ERH

Impressum/Inhalt:  
Frauenzentrum Erlangen e. V.  
Gerberei 4  
91054 Erlangen

