



FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Veranstaltungsprogramm
September 2025 bis Februar 2026

FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Adresse:
Gerberei 4
91054 Erlangen

Kontakt:
Telefon: 09131 208023
E-Mail: info@frauenzentrum-erlangen.de
www.frauenzentrum-erlangen.de

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

Das Frauenzentrum Erlangen ist ein rollstuhlgerechter Veranstaltungsort.

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

Rita Süßmuth

LIEBE FRAUEN, LIEBE INTERESSIERTE,

Wir haben ein vielfältiges Programm für das Wintersemester 2025/26 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!

Wir freuen uns sehr über Euer Interesse an unserer Diskussionsrunde Feminismus und den Austausch mit Euch. Im Zuge der Diskussionsrunde wird es am 24.02.26 einen Vortrag mit Eva Gengler zu feministischer KI geben.

Zusätzlich planen wir am 09.10.25 ein Vernetzungstreffen mit unseren Ehrenamtlichen, dem Büroteam, Mitgliedern unseres Vereins und EUCH! Kommt vorbei zum Vernetzen, Austauschen, Veranstaltungen planen. Wir freuen uns auf Euch!

Außerdem haben wir wieder tolle Kooperationen mit der vhs für Euch, unter anderem Workshops zum Thema Wechseljahre, Zyklus und Hormongleichgewicht, „The Art of Motherhood“ mit Sara Thulin und einen Vortrag von Nadja Bennewitz.

Mit Nadja Bennewitz bieten wir im Wintersemester auch selbst einen Vortrag zum Thema „Täterinnen - Frauen im Nationalsozialismus“ an.

Marina wird wieder Malkurse geben, diesmal zu Gefühlen, die wir selten zeigen: Angst, Scham und Wut.



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. Für mehr Informationen schaut doch mal auf unserer Website 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. Bei Veranstaltungen mit Eintritt gibt es Ermäßigung für Schülerinnen, Studentinnen, Arbeitssuchende, Rentnerinnen und Inhaberinnen des ErlangenPass.

Most of our events and workshops are in German. If you need translation, please contact us at 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
Kosten nach Verzehr

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 so 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: 01.10. / 15.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. / 07.01. / 21.01. / 04.02. / 18.02.

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.

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

Termine: 16.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12. / 20.01. / 17.02.
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 im Frauenzentrum verhandeln. Es soll ein lebendiger Austausch von Interessen und Ideen sein.



INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

Einmal monatlich samstags,
Termin nach Absprache
10.00 – 12.00 Uhr
Kontakt: int.frauengruppeerlangen@gmail.com

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!

FEMALE FLOW – IMPULSE. AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

Leitung: Annette Wilsker

Termine: 18.09. / 08.10. / 23.10. /
05.11. / 20.11.

18.30 – 20.30 Uhr

Ein geschützter Raum für Frauen, die sich offen begegnen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen möchten.

In diesem Begegnungsraum erwartet Euch ein lebendiger und ehrlicher Austausch, fachlich fundierte Impulse und ein Erforschen neuer Schritte für ein gut gelebtes Leben. Hier ist Platz für eure Erfahrungen, eure Fragen und eure Wünsche. Es gibt Phasen der Stille, Raum zum Nachspüren und Zeit für innere Reflexion.

In dieser Atmosphäre von Vertrauen und Wohlwollen wird echte Verbundenheit spürbar.

Mögliche Themen:

- Kommunikation auf Augenhöhe – Einführung in wertschätzende Gesprächsführung
- Vom Umgang mit Gefühlen – verstehen, annehmen, ausdrücken
- Sicherheit in Beziehungen – wie kann sie entstehen?
- Grenzen setzen, spüren und respektieren
- Emotionale Abhängigkeit erkennen – und neue Wege finden

STABILISIERUNGSGRUPPE DES FRAUENNOTRUFES

Termine immer montags von

10.00 – 11.30 Uhr:

15.09. / 22.09. / 29.09. / 06.10. /

13.10. / 20.10.25

Zusatztermin (wer möchte):

„Achtsamkeit und Selbststärkung in der Natur – ein Waldspaziergang“
Montag, 27.10.2025 von 10.00 bis
ca. 13.00 Uhr im Meilwald

Stabilisierungsgruppe für Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben.

In dieser Gruppe geht es nicht um das Be- und Aufarbeiten der eigenen Erlebnisse, sondern um Stabilisierung im Alltag. Gemeinsam werden wir Methoden und Übungen zur Selbstwahrnehmung, Selbstberuhigung und Stressbewältigung kennenlernen und ausprobieren.

Für hoch dissoziative, akut suizidale Frauen und Frauen, die durch Suchtmittelkonsum stark eingeschränkt sind, ist die Gruppe nicht das richtige Setting.

Für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch Voraussetzung.

Weitere Informationen:

www.frauennotruf-erlangen.de/
aktuelles

Bei Fragen und Terminvergabe für ein Vorgespräch: 09131 209720 oder
info@frauennotruf-erlangen.de

SCHNUPPERKURS SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

für Frauen* und Mädchen*
von 16 – 99 Jahren

Termine:

26.09. / 14.11. / 12.12.

17.30 – 20.00 Uhr

Ort: Villa an der Schwabach,
Hindenburgstraße 46A,
91054 Erlangen

Anmeldung erforderlich bei

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



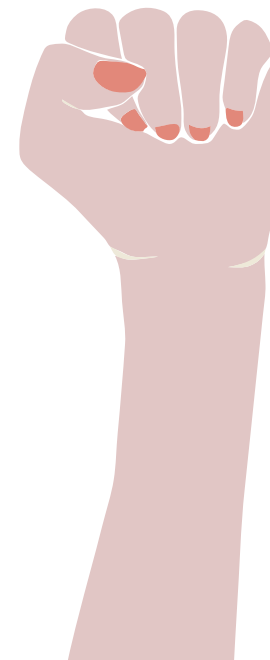
Im WenDo trainieren wir:

- 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.



Freiraum

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
09131 817371

Mit Künstlerin Claudia Stickel in ihrem Atelier im Frauenzentrum.

TROMMELKURSE

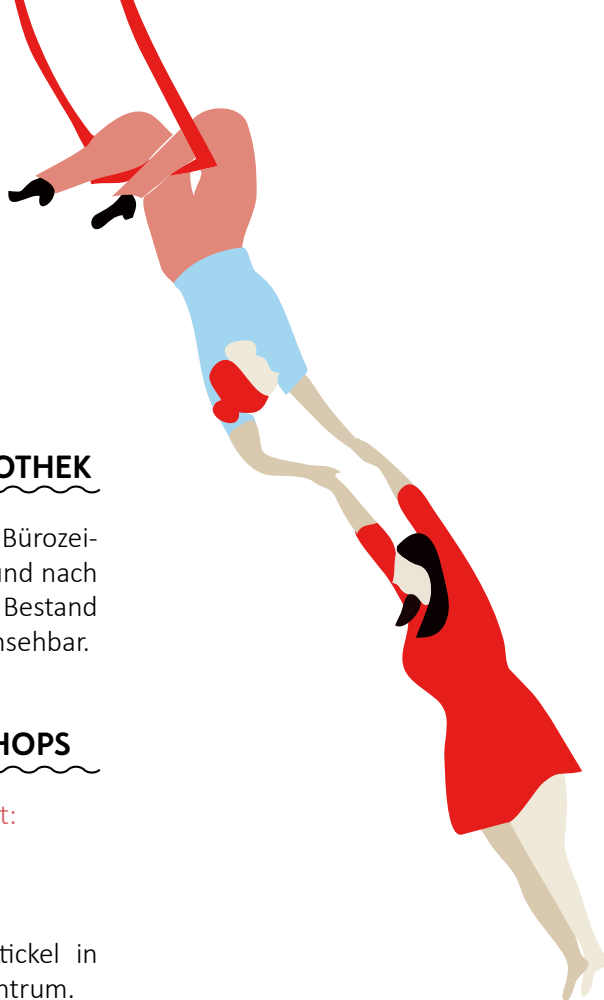
Montags ab 17.30 Uhr
Information und Kontakt:
anita.rahm@online.de
09131 49610

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!



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!*

September

DONNERSTAG,

04.09.2025

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

09.09.2025

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DIENSTAG,

16.09.2025

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

18.09.2025

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE.
AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

23.09.2025

18.00 – 21.00 UHR

EINTRITT: € 5,-

WORKSHOP SEX & SUFF
MIT JULIA JENKNER

Sexualität hat in der Sozialisation vieler Menschen auch mit dem Konsum von Alkohol zu tun. Nach einem Impulsvortrag zu Sexualität und Alkohol gehen wir in die angeleitete Reflexion unserer eigenen Biografie und tauschen uns über die Funktionen und auch Risiken von mit Konsum verbundener Sexualität, insbesondere für FLINTA Personen, aus. Wir können über unsere Erfahrungen, gesellschaftliche Zwänge als auch Strategien sprechen, wie ein passender Umgang und auch lustvolle Sexualität für jede Person aussehen können.

FREITAG,

26.09.2025

17.30 – 20.00 UHR

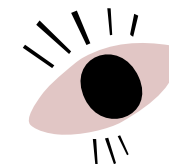
ORT: VILLA AN DER SCHWABACH,
HINDENBURGSTR. 46A,
91054 ERLANGEN

KOSTEN: € 7,- (NACHLASS MÖGLICH)
ANMELDUNG ERFORDERLICH:
BILDUNG.EVANGELISCH-ER@ELKB.DE

SCHNUPPERKURS
SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBST-
VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN* UND
MÄDCHEN* VON 16-99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

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



SAMSTAG,

27.09.2025

10.00 – 12.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges



MITTWOCH,

01.10.2025

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

02.10.2025

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

08.10.2025

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE.
AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

09.10.2025

18.30 UHR

OFFENES VERNETZUNGSTREFFEN

Zusammen mit Mitgliedern unseres Vereins, dem Büroteam und unseren großartigen Ehrenamtlichen möchten wir neue Angebote ins Leben rufen, Raum für Kreativität, Empowerment und Vernetzung schaffen.

Außerdem mögen wir euch gern einen Überblick über vergangene Veranstaltungen und unsere „Diskussionsrunde Feminismus“ geben.

Wir sind auch da, um Eure Fragen zu beantworten und euch über unser Angebot zu informieren.

Du möchtest dabei sein, hast Ideen für Veranstaltungen, magst Dich vernetzen oder einfach nur austauschen? Komm vorbei!

DIENSTAG,

14.10.2025

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

15.10.2025

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

18.10.2025

11.00 UHR

DAUER CA. 45 – 60 MINUTEN
ANMELDUNG BITTE AN:
ZNADINE00@GMX.DE

MEDITATION MIT NADINE

Du wolltest schon immer mal das Meditieren ausprobieren, hast aber bis jetzt alleine noch keinen Zugang dazu gefunden? Dann ist eine von mir gestaltete Meditation vielleicht genau das Richtige für Dich! Ich werde die Vormittage 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 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. eine 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.



SONNTAG,

19.10.2025

15.30 UHR

ANMELDUNG BIS 16.10.25

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

SPIELENACHMITTAG FÜR FRAUEN

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. Bitte bringt einfach mit, was Ihr gerne spielen wollt! Wir werden uns auf etwas einigen oder, je nach Anzahl der Frauen, Gruppen bilden.

► Es wird Bewirtung geben, Kosten nach Verzehr.

DIENSTAG,

21.10.2025

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

23.10.2025

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE.

AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DIENSTAG,

28.10.2025

18.30 – 20.30 UHR

EINTRITT: € 8,-

FLAMENCO-WORKSHOP

FÜR FLINTA* MIT PINAR

Flamenco ist mehr als Tanz – er ist Ausdruck von Widerstand, Identität und gelebter Geschichte. In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt des Flamenco, der sich aus den Traditionen ausgegrenzter Gemeinschaften entwickelt hat.

Neben einem Einblick in die Geschichte dieser Kunstform, erlernen die Teilnehmenden eine kurze Choreografie. Wir arbeiten an Rhythmus (compás), Haltung und Ausdruck, um den Flamenco nicht nur zu verstehen, sondern auch zu fühlen.

Das Schöne daran: Flamenco kennt keine Grenzen! Egal welches Alter, welche Körperform oder welche Vorerfahrung – alle sind willkommen, die Kraft und Emotion dieses Tanzes zu entdecken!

MITTWOCH,

29.10.2025

18.00 UHR

ORT: LESECAFÉ, HAUPTSTR. 55

WAS SIE SCHON IMMER ÜBER KAFFEE WISSEN WOLLTEN, ABER BISHER NICHT ZU FRAGEN WAGTEN

Wo kommt der Kaffee her, und wie kam er nach Europa? Wie wurde er zu einem weltweit beliebten Volksgetränk? Wer bezahlt dafür? Wofür kann man Kaffee noch verwenden, außer ihn zu trinken? Eine kleine Kulturgeschichte des Kaffeehauses.

Über solche und andere Aspekte werden wir Sie weitgehend jugendfrei aufklären. Damit es nicht zu faktenlastig wird, werden die Autorinnen der Autobiographischen Schreibwerkstatt des Frauenzentrums ihre Geschichten zum Thema "Kaffee" einbringen.

► In Kooperation mit dem Lesecafé

MITTWOCH,

29.10.2025

18.00 – 19.30 UHR

ORT: VHS, FRIEDRICHSTR. 17, AULA

EINTRITT: € 13,80

"WECHSELJAHRE: ZWISCHEN HORMONCHAOS UND NEUBEGINN" WORKSHOP MIT KERSTIN DEBUDEY

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und das Gefühl „Ich schaffe das alles nicht mehr“ – die Wechseljahre können herausfordernd sein.

In diesem Workshop erhalten Sie Informationen über die Veränderungen in Ihrem Körper, lernen die Phasen des Wechsels kennen und bekommen Tipps, wie Sie Beschwerden wirksam lindern können. Mit Wissen, Checklisten, Erfahrungen und einer Portion Glückspsychologie gestalten Sie diese Zeit selbstbewusst und gelassen – und nutzen die Chancen des Wechsels positiv für alle Lebensbereiche.

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

November

DIENSTAG,

04.11.2025

18.30 UHR

EINTRITT: € 5,-

VORTRAG
FRAUEN UND PICASSO

Picasso hat wunderbare Frauenportraits gemalt. Doch die Frauen, mit denen er zusammengelebt hat, hat er emotional ausgebeutet und häufig psychisch verletzt. Dieser Vortrag berichtet von Frauen, die zeitweise Lebenspartnerinnen von Pablo Picasso waren, zeigt Fotos und Bilder und diskutiert auch die Frage, ob und inwieweit Kunstwerk und Künstler voneinander getrennt betrachtet werden können oder sollten.

MITTWOCH,

05.11.2025

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE.
AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

06.11.2025

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

11.11.2025

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



MITTWOCH,

12.11.2025

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

13.11.2025

18.00 UHR

EINTRITT: € 8,-

VORTRAG MIT NADJA BENNEWITZ:
„TÄTERINNEN - FRAUEN IM
NATIONALSOZIALISMUS“

„Ich habe niemals eine Aufseherin gesehen, die einen Häftling misshandelt hätte“, so gibt die Arbeiterin Anni E. 1947 vor der amerikanischen Militärbehörde zu Protokoll. Eine der zivilen Vorarbeiterinnen, die mit den Häftlingen zusammen arbeitete, schildert dies ganz anders: „Verschiedene Häftlinge haben mir erzählt, wie unmenschlich sie geschlagen wurden. Mussten die Mädels zur Toilette, so hat man sie aus Schikane nicht gehen lassen. Sie kamen zu mir wimmernd vor Schmerzen.“

Anni E. war eine von circa 20 Frauen, die 1944 von ihrem Betrieb Siemens-Schuckert als SS-Aufseherin über jüdische Ungarinnen im KZ-Außenlager Nürnberg-Süd eingesetzt wurden. Dadurch bekamen diese Frauen Einblick in das NS-Terrorregime und wurden zu dessen Handlangerinnen. Ob dienstverpflichtet oder freiwillig: Die meisten der SS-Aufseherinnen haben ihre Machtpositionen

auszunutzen gewusst. Durch die Arbeit in den Konzentrationslagern wurden Frauen zu Täterinnen des NS-Terrorregimes – obwohl ansonsten ausgeschlossen von den Führungspositionen im NS-Staat. Protokollauszüge der Verhöre durch die amerikanische Militärregierung bilden den beklemmenden Hintergrund des Vortrags.

FREITAG,

14.11.2025

17.30 – 20.00 UHR

ORT: VILLA AN DER SCHWABACH,
HINDENBURGSTR. 46A,
91054 ERLANGEN

KOSTEN: € 7,- (NACHLASS MÖGLICH)
ANMELDUNG ERFORDERLICH:
BILDUNG.EVANGELISCH-ER@ELKB.DE

SCHNUPPERKURS
SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBST-
VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN* UND
MÄDCHEN* VON 16-99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

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

November

SAMSTAG,

15.11.2025

10.00 – 13.00 UHR

ORT: VHS, FRIEDRICHSTR. 17, AULA

KOSTEN: € 27,60

WORKSHOP

"ZYKLUSKOMPETENZ MIT METHODE: EINFÜHRUNG IN SENSIPLAN®" MIT ANNIKA ROSENBERGER

Mit Hilfe der symptothermalen Methode sensiplan® lernen Sie in diesem Workshop, wie sich der weibliche Zyklus beobachten, dokumentieren und verstehen lässt – sicher, wissenschaftlich fundiert und alltagsnah. Neben dem theoretischen Wissen gibt es Raum für Austausch, Fragen und erste praktische Einblicke in die Methode.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihren Körper besser kennenlernen, ihre Fruchtbarkeit bewusst wahrnehmen oder hormonfrei verhüten möchten – unabhängig von Alter, Beziehungsstatus oder Familienplanung.

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

SONNTAG,

16.11.2025

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.



DIENSTAG,

18.11.2025

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

20.11.2025

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE.

AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

20.11.2025

18.00 – 19.30 UHR

ORT: VHS, FRIEDRICHSTR. 19,

HISTORISCHER SAAL

EINTRITT FREI

VORTRAG MIT NADJA BENNEWITZ: HANNAH HÖCH (1889–1978), DIE „GRAND DAME DES DADAISMUS“. LEBEN UND WERK EINER BEDEUTENDEN KÜNSTLERIN DER MODERNE

„Aus den schwerelosen Jugendjahren kommend, bedeutete diese Katastrophe des Krieges den Einsturz meines Weltbildes. Ich über sah die Folgen für die Menschheit und litt sehr unter dem munteren Aufbruch meiner Umwelt in den Krieg.“ Hannah Höch lernte im Ersten Weltkrieg den Künstler und Literaten Raoul Hausmann kennen, mit dem sie eine dramatische

Beziehung verband. Mit Riesenschritten entwickelte sich Höch zu einer vielseitigen Künstlerin, die mit der neu entwickelten Kunstform Fotocollage auf groteske und spielerische Weise politisch Position bezog: gegen Nationalismus, Militarismus und Krieg. Als Vertreterin der antibürgerlichen Dada-Bewegung wirkte sie an provokanten Dada-Abenden mit, ausgerüstet mit Topfdeckeln und Kinderknarren, gegen den Krieg.

Nach der Trennung von Hausmann begann sie eine inspirierende Beziehung zur Schriftstellerin Til Brugman, deren beißender Spott bekannt war.

In der NS-Zeit wurden Höchs Bilder als „entartete Kunst“ diffamiert; sie erhielt Ausstellungsverbot. Erst in den 1960er Jahren wurde ihr Schaffen wieder anerkannt und gewürdigt.

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

► Kunstgeschichtliche Vorträge an der vhs sind im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.

November

SAMSTAG,

22.11.2025

10.00 – 13.00 UHR

ORT: VHS, KUBIC,
SÜDLICHE STADTMAUERSTR. 35,
BEWEGUNGSRAUM, 0210
KOSTEN: € 27,60

WORKSHOP

**YOGA, AKUPRESSUR & ERNÄHRUNG
BEI ENDOMETRIOSE UND MENST-
RUATIONSBSCHWERDEN
MIT EUGENIA SCHWARZKOPF**

Leiden Sie unter Menstruationsbeschwerden oder Endometriose? In diesem Workshop lernen Sie ganzheitliche Methoden zur Linderung kennen: sanfte Yogaübungen, einfache Akupressurtechniken und Ernährungstipps zur Unterstützung Ihres Hormonhaushalts. Ziel ist es, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken. Ein Übungsblatt hilft Ihnen, das Gelernte zuhause umzusetzen. Bitte mitbringen: Wollsocken (die zu einem Ball zusammengelegt werden können).

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

MITTWOCH,

26.11.2025

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

28.11.2025

EINLASS: 19.00 UHR,
BEGINN: 20.00 UHR

ORT: E-WERK, KELLERBÜHNE
EINTRITT AUF SPENDENBASIS

**KONZERT
MÜNCHNER FRAUENBAND
PRINCIPESS**

► In Kooperation mit dem Frauennotruf, dem E-Werk, dem Frauenhaus und der Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen.



Dezember



DIENSTAG,

02.12.2025

18.00 UHR

KOSTEN: € 15,- PRO TERMIN
ANMELDUNG BIS 29.11.25:
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**GEFÜHLEN KREATIV BEGEGNEN:
ANGST, SCHAM UND WUT - EINE
KREATIVE WORKSHOPREIHE FÜR
FRAUEN MIT MARINA WEISSMÜLLER
TEIL I: WUT**

Diese Workshopreihe richtet sich an Frauen, die sich mit den oft tabuisierten Gefühlen Angst, Scham und Wut auseinandersetzen möchten. Im Mittelpunkt stehen kreative Methoden aus der Kunsttherapie, die es ermöglichen, diesen Emotionen auf neue Weise zu begegnen. Jeder Workshop widmet sich einem der drei Gefühle.

Durch gestalterische Prozesse, angeleitete Reflexion und den Austausch in der Gruppe entsteht ein geschützter Raum für Selbsterfahrung und persönliches Wachstum.

Ziele der Workshopreihe:

- Zugang zu eigenen Gefühlen finden
- Emotionen ausdrücken statt unterdrücken
- Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit stärken
- Verbindung mit anderen Frauen erleben

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Terminen möglich. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

DONNERSTAG,

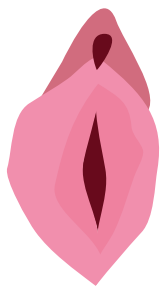
04.12.2025

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges





DONNERSTAG,

04.12.2025

18.00 – 21.00 UHR

ORT: VHS, KUBIC,
SÜDLICHE STADTMAUERSTR. 35,
KOCHWERKSTATT, 0211

KOSTEN: € 52,60
MATERIALKOSTEN VON € 20,- SIND
IM ENTGELT ENTHALTEN.

WORKSHOP MIT KATRIN HUBER:
"ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DIE HORMON-
BALANCE"

Ob bei PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten, Stimmungsschwankungen oder in den Wechseljahren – Pflanzenessenzen wirken sanft und kraftvoll auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop erfahren Sie, welche ätherischen Öle Sie in den verschiedenen Zyklus- und Lebensphasen unterstützen können. Sie lernen, wie diese bei

hormonbedingten Beschwerden angewendet werden – z. B. als Roll-On, Massageöl oder Raum-spray – und wie die Düfte auf Ihr Nervensystem und Ihre Hormonachse wirken. Zudem erhalten Sie Tipps, welche Öle bei Stress, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen helfen. Im praktischen Teil stellen Sie Ihre eigene hormonfreundliche Duftmischung her, die Sie mit nach Hause nehmen können.

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

DIENSTAG,

09.12.2025

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

10.12.2025

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

12.12.2025

17.30 – 20.00 UHR

ORT: VILLA AN DER SCHWABACH,
HINDENBURGSTR. 46A,
91054 ERLANGEN

KOSTEN: € 7,- (NACHLASS MÖGLICH)
ANMELDUNG ERFORDERLICH:
BILDUNG.EVANGELISCH-ER@ELKB.DE

SCHNUPPERKURS
SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBST-
VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN* UND
MÄDCHEN* VON 16-99 JAHREN

► Info unter Raum für Regelmäßiges

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

SAMSTAG,

13.12.2025

11.00 UHR

DAUER CA. 45 – 60 MINUTEN
ANMELDUNG BITTE AN:
ZNADINE00@GMX.DE

MEDITATION MIT NADINE

► Info siehe 18.10.2025

SAMSTAG,

13.12.2025

10.00 – 13.00 UHR

ORT: VHS, KUBIC,
SÜDLICHE STADTMAUERSTR. 35,
BEWEGUNGSRAUM, 0210
KOSTEN: € 27,60

WORKSHOP
"NATÜRLICH INS HORMONELLE
GLEICHGEWICHT – YOGA,
AKUPRESSUR & ERNÄHRUNG"
MIT EUGENIA SCHWARZKOPF

Entdecken Sie ganzheitliche Wege, Ihr hormonelles Gleichgewicht zu fördern – mit Yogaübungen zur Entspannung und Aktivierung des endokrinen Systems, gezielter Akupressur sowie hormonfreundlicher Ernährung. Lernen Sie alltagstaugliche Methoden kennen, die Ihr Wohlbefinden und Ihren Zyklus nachhaltig unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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

DIENSTAG,

16.12.2025

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

07.01.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

08.01.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

10.01.2026

9.30 – 11.30 UHR

ORT: VHS, FRIEDRICHSTR. 17,
VHS CLUB INTERNATIONAL

4 VORMITTAGE
KOSTEN: € 73,60

SARA THULIN
"THE ART OF MOTHERHOOD:
HOW TO BE A HEALTHY ADULT
IN THE CHAOS"

Are you struggling to hold it all together as a mom? Do you need a coach who gets it and can help you figure out why you're on the edge? Does motherhood often feel like an endless roller coaster? Ever catch yourself thinking, "I sound just like my parents?"

Don't worry! In this course, we'll explore your challenges and use practical tools to help you understand what's going on and find healthier ways to approach it. By the end, you'll feel more balanced, better able to stay calm, and have room to breathe. This course is for international mothers and will be held in English.

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

DIENSTAG,

13.01.2026

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



SAMSTAG,

17.01.2026

9.30 – 11.30 UHR

ORT: VHS, FRIEDRICHSTR. 17,
VHS CLUB INTERNATIONAL

4 VORMITTAGE
KOSTEN: € 73,60

SARA THULIN
"THE ART OF MOTHERHOOD:
HOW TO BE A HEALTHY ADULT
IN THE CHAOS"

► More information: 10.01.2026.



SONNTAG,

18.01.2026

11.00 UHR

KOSTEN: € 10,-
ANMELDUNG BIS ZUM 15.01.2026:
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.

SONNTAG,

18.01.2026

10.00 – 15.00 UHR

ORT: EICHENDORFFSCHULE,
BIERLACHWEG 11, SCHULKÜCHE EG
KOSTEN: € 62,60
MATERIALKOSTEN VON € 30,- 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 ausrichten, um Heißhunger vorzubeugen oder Menstruationsbeschwerden zu lindern? Nach etwas Ernährungswissen in der Theorie 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.

Januar

DIENSTAG,

20.01.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

21.01.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

22.01.2026

18.00 UHR

KOSTEN: € 15,- PRO TERMIN

ANMELDUNG BIS 19.01.26

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**GEFÜHLEN KREATIV BEGEGNEN:
ANGST, SCHAM UND WUT - EINE
KREATIVE WORKSHOPREIHE FÜR
FRAUEN MIT MARINA WEISSMÜLLER
TEIL II: ANGST**

► Info siehe 02.12.2025

SAMSTAG,

24.01.2026 +

31.01.2026

9.30 – 11.30 UHR

ORT: VHS, FRIEDRICHSTR. 17,
VHS CLUB INTERNATIONAL

4 VORMITTAGE

KOSTEN: € 73,60

SARA THULIN

**"THE ART OF MOTHERHOOD:
HOW TO BE A HEALTHY ADULT
IN THE CHAOS"**

► More information: 10.01.2026.

Februar

DIENSTAG,

03.02.2026

18.00 UHR

KOSTEN: € 15,- PRO TERMIN

ANMELDUNG BIS 31.01.26

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**GEFÜHLEN KREATIV BEGEGNEN:
ANGST, SCHAM UND WUT - EINE
KREATIVE WORKSHOPREIHE FÜR
FRAUEN MIT MARINA WEISSMÜLLER
TEIL III: SCHAM**

► Info siehe 02.12.2025

MITTWOCH,

04.02.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

05.02.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

08.02.2026

15.30 UHR

ANMELDUNG BIS 05.02.26

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

SPIELENACHMITTAG FÜR FRAUEN

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. Bitte bringt einfach mit, was Ihr gerne spielen wollt! Wir werden uns auf etwas einigen oder, je nach Anzahl der Frauen, Gruppen bilden.

► Es wird Bewirtung geben, Kosten nach Verzehr.

DIENSTAG,

10.02.2026

19.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG, 12.02.2026

18.00 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS

FINANZ-WORKSHOP FÜR FRAUEN MIT STEFANIE PLICKA-NOLL

Frauen stehen oft vor besonderen Herausforderungen – durch Gehaltsunterschiede, Karriereunterbrechungen, Teilzeitarbeit oder die Verantwortung für die Familie. Gleichzeitig werden wir Frauen statistisch älter und benötigen mehr Geld im Alter.

Der Workshop vermittelt praxisnahes Wissen rund um Geldanlage, Vorsorge und finanzielle Selbstbestimmung – verständlich und alltagstauglich. Er bietet die Möglichkeit, durch Wissen Ängste oder Vorurteile abzubauen und mehr Sicherheit im Umgang mit Finanzen zu gewinnen. Denn jede Frau verdient es, ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand zu nehmen!

DIENSTAG, 17.02.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH, 18.02.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT "AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges



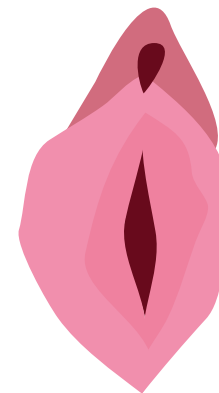
DIENSTAG, 24.02.2026

ZEIT UND ORT WERDEN NOCH
BEKANNT GEGEBEN.

VORTRAG MIT EVA GENGLER: "FEMINISTISCHE KI – MEINE VISION FÜR EINE GERECHTERE WELT"

Künstliche Intelligenz ist nicht neutral – sie ist politisch. KI trifft keine objektiven Entscheidungen. Sie verstärkt bestehende Machtverhältnisse und kann alte

Ungerechtigkeit auf neue Weise reproduzieren. Denn was eine KI lernt und wie sie agiert, wird von Menschen bestimmt – oft von wenigen, oft ohne Diversität, oft ohne kritisches Hinterfragen. Deshalb braucht es feministische Perspektiven: um sichtbar zu machen, wie sich Ungerechtigkeiten in Technologie einschreiben – und um Räume zu schaffen, in denen gerechtere Alternativen entstehen können. KI passiert nicht einfach. Sie wird gemacht. Und wir können mitgestalten. Wenn KI, dann: kritisch. machtbe- wusst. feministisch.



DONNERSTAG, 26.02.2026

18.00 – 20.00 UHR

ORT: VHS, KUBIC,
SÜDLICHE STADTMAUERSTR. 35,
KOCHWERKSTATT, 0211

KOSTEN: € 43,40

MATERIALKOSTEN VON € 10,- SIND
IM ENTGELT ENTHALTEN.

WORKSHOP MIT KATRIN HUBER: "FRAUKRÄUTER FÜR DAS HORMONELLE GLEICHGEWICHT"

Hormonelle Schwankungen sind ein natürlicher Teil des weiblichen Zyklus, können jedoch Herausforderungen wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Wasserspeichungen oder PMS mit sich bringen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie ausgewählte Kräuter sanft dabei helfen können, hormonbedingte Beschwerden auszugleichen und das allgemeine Wohlbefinden im Zyklus zu unterstützen. Sie entdecken die Wirkweise von Frauenkräutern und jede Teilnehmerin hat am Ende die Möglichkeit, ihren eigenen Zyklus-tee zu mischen – ganz individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.

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

WHO IS WHO

ALEXANDRA FRANCK

ist mitverantwortlich für die Bibliothek und veranstaltet die Schreibworkshops.

ANGIE THOMAS

ist Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin: angie-thomas.de.

ANITA RAHM

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

ANNETTE WILSKER

begleitet seit vielen Jahren Frauen: „Für mich ist das Leben ein ständiges Lernen und eine ständige *Weiter-ent-wicklung*, um sich von unwirksamen Mustern und Prägnungen zu befreien hin zu einem Leben in Verbundenheit, Selbstakzeptanz, Selbstermächtigung und Sicherheit.“

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: der Spielenachmittag.

EVA GENGLER

forscht an der Schnittstelle von Macht und KI mit intersektional-

feministischer Perspektive an der FAU Erlangen-Nürnberg im Promotionsprogramm *Business and Human Rights*. Sie ist Speakerin, Geschäftsführerin von enableYou und Co-Founderin der *feminist AI Community*.

HILDEGARD GRÖGER

muss nicht mehr arbeiten und hat deshalb viel Zeit für Museumsbesuche. Besonders liebt sie die Malerei des 20. Jahrhunderts.

JULIA JENKNER

ist Sozial- und Sexualpädagogin als auch Sexualberaterin und arbeitet seit einigen Jahren als freiberufliche feministische sexuelle Bildnerin. Hauptberuflich ist sie bei der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. tätig.

MARINA WEISSMÜLLER

ist Gerontologin und angehende Kunsttherapeutin. Sie berät hauptberuflich Menschen mit Pflegeverantwortung zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf und hält Vorträge und Workshops zu den Themen Ressourcenaktivierung, altersgemischte Teams und Age Management. Nebenberuflich arbeitet sie kunsttherapeutisch mit Menschen mit Demenz und gibt kreative Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung.

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.

NADJA BENNEWITZ

Historikerin M.A., selbstständig seit 1996, arbeitet zur Frauen- und Geschlechtergeschichte in den Epochen Spätes Mittelalter sowie 19. und 20. Jahrhundert mit den Schwerpunkten auf Alltags- und Sozialgeschichte sowie Kunstgeschichte. Ihre Forschungsergebnisse vermittelt sie in Form von Vorträgen, Ausstellungen, Hörbüchern, Stadt-, Kirchen- und Museumsführungen sowie bei Exkursionen und Studienreisen. Veröffentlichungen u.a. zur Frauengeschichte in Erlangen und Nürnberg und monatliche Radiosendung: „Zwischenfälle - die beunruhigende Aktualität der Vergangenheit“ auf RADIO Z: <https://zwischenfaelle.radio-z.net/>. Seit 2007 ist sie mit einer halben Stelle wissenschaftliche

Mitarbeiterin am Lehrstuhl Didaktik der Geschichte an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

PINAR

Nachdem sie sich mit den verschiedensten Tanzstilen beschäftigt hatte, entdeckte sie das Feuer des Flamencos, den man unabhängig von Alter, Aussehen und Geschlecht, frei und selbstbewusst tanzen kann. Zusätzlich zu ihrer Ausbildung zur Tanzleiterin für Tanzkultur vom Deutschen Bundesverband Tanz e.V. lernt sie stetig weiter von Maestres in Spanien und in Deutschland.

USCHI LANGER, BRIGITTE ROGGE & BÄRBEL MEYER

bereiten in der Hexenküche regelmäßig Köstlichkeiten zu.



BÜROTEAM DES FRAUENZENTRUMS

FREN PECHMANN

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

NICOLE KAISER

studiert im B.A. Soziologie. Ihre Interessensschwerpunkte 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,

INFORMATIONEN- 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

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

GRÜNES SOFA – ZENTRUM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Tel.: 09131 208914
Luitpoldstr. 15
www.alleinerziehendenzentrum.de

MÜTTER- UND FAMILIEN- TREFF ERLANGEN

Tel.: 09131 26568
Drausnickstraße 82
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!

Frauenzentrum Erlangen e. V.
Sparkasse Erlangen
IBAN: DE2576350000000050861
BIC: BYLADEM1ERH

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.

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

