A stylized illustration featuring several women in red and blue clothing. One woman in the top left has a large eye above her head. 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 small red flower. The background is a light pink color.

FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Veranstaltungsprogramm
März bis Juli 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 UND FLINTA*, LIEBE INTERESSIERTE,

Wir haben ein vielfältiges Programm für das Sommersemester 2026 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!

Eine der wichtigsten Veranstaltungen im Sommersemester ist natürlich **der feministische Kampftag am 8. März!** Wir wollen an diesem Tag ein safe space sein zum gemütlichen Hängen mit Getränken, Snacks und einem Wohnzimmer-Konzert von den Little Joe Sisters. Außerdem wird es in Erlangen eine Demo geben, informiert Euch hierzu auf Social Media!

Wir schauen auf zwei Themen, die gerade für FLINTA* aktuell und wichtig sind: Sexualität und

Finanzen. Einmal mit der Lesung von Sonja Weichand zu ihrem Buch "Die größte Erfüllung": Ein Roman über weibliche Sexualität und das Tabu, zu wenig oder zu viel davon zu wollen.

Und mit einem Finanzworkshop von Stefanie Plicka-Noll. Er bietet die Möglichkeit, durch Wissen Ängste oder Vorurteile abzubauen und mehr Sicherheit im Umgang mit Finanzen zu gewinnen.

Marina wird wieder ihre gefragten Kurse geben, diesmal zum wichtigen Thema Selbstwert: Wo mache ich mich selbst klein? Wie schaffe ich es, zu mir selbst zu stehen? Wie kann ich mich sehen, wie ich wirklich bin, positiv und ressourcenorientiert? Wir freuen uns auf diesen geschützten Raum!

Und Yuki bietet endlich wieder einen ihrer Vulva-Cupcake-Workshops im FZ an, worüber wir uns sehr freuen!

Außerdem haben wir wieder tolle Kooperationen mit der vhs für Euch, unter anderem Workshops zum Thema Wechseljahre, Zyklus und Hormongleichgewicht, zu Endometriose und einen Workshop zur Fahrradreparatur.

Was ist das FZ?

Das FZ 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 FZ 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.

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

Weitere Informationen und
Anmeldung per Mail an:
frauengruppentreffen.erlangen@gmail.com

Frauengruppen und Einzelpersonen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen sind herzlich zu unserem monatlichen Treffen im Frauenzentrum – immer an einem Donnerstag – eingeladen. Die Treffen bieten die Möglichkeit zum informellen Austausch und Vernetzung.

FRAUENKNEIPE

Erster Donnerstag im Monat
ab 18.00 Uhr
Kosten nach Verzehr
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 so vorbeikommen.

PLENUM

Zweiter Dienstag im Monat
19.00 – 21.00 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: 04.03. / 01.04. / 15.04. / 29.04. / 27.05. / 10.06. / 24.06. / 08.07. / 22.07. / 05.08.
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: 17.03. / 21.04. / 19.05. / 16.06. / 21.07.
18.00 – 19.30 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

Wir sind eine bunt gemischte Frauengruppe, die sich - unabhängig von Herkunft, Religion usw. - ca. einmal im Monat im Frauenzentrum bei einer Tasse Tee oder Kaffee trifft. Bei den Treffen sprechen wir über alles Mögliche und planen auch gerne den ein oder anderen gemeinsamen Ausflug. Du bist herzlich hierzu eingeladen, egal ob du neue Erlangerin bist oder bereits länger hier lebst, nur reden möchtest oder Fragen hast. Kinder sind herzlich willkommen.

FEMALE FLOW – IMPULSE. AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

Leitung: Annette Wilsker
Termine: 25.03. / 09.04. / 23.04. /
06.05. / 28.05.
18.30 – 20.30 Uhr
Eintritt: € 5,- bis € 8,-

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

In diesem Begegnungsraum erwar-
tet Euch ein lebendiger und ehrli-
cher 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 Vertrau-
en und Wohlwollen wird echte
Verbundenheit spürbar.



STABILISIERUNGSGRUPPE DES FRAUENNOTRUF

6 Termine immer dienstags von
10.00 – 11.30 Uhr:
10.03. / 17.03. / 24.03. / 14.04. /
21.04. / 28.04.
Ort: Frauenzentrum, Gerberei 4 in
Erlangen

Zusatztermin (wer möchte):
„Achtsamkeit und Selbststärkung
durch Bouldern“
Donnerstag, 31.03.2026
von 10.00 – 12.30 Uhr
Ort: Boulderhalle Blockhelden,
Kurt-Albert-Str. 1, Bubenreuth

Der Frauennotruf Erlangen bietet
ab dem 10.03.2026 eine trauma-
sensible Stabilisierungsgruppe für
Frauen an, die sexualisierte Gewalt
erlebt haben.

In dieser Gruppe geht es nicht
um das Be- und Aufarbeiten der
eigenen Erlebnisse, sondern um
Stabilisierung im Alltag.

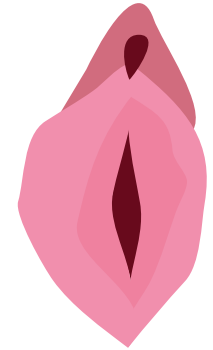
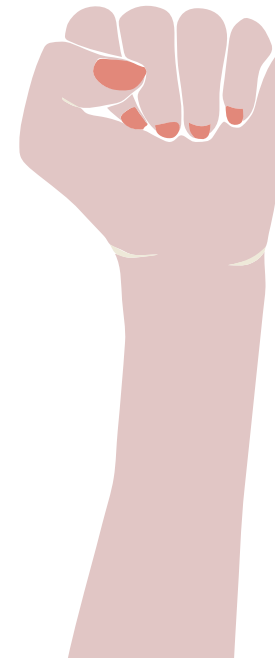
Für hoch dissoziative, akut suizidale
Frauen und Frauen, die durch
Suchtmittelkonsum stark einge-
schränkt sind, ist die Gruppe nicht
das richtige Setting.

Für die Teilnahme ist ein Vorge-
spräch Voraussetzung.
Anmeldung unter 09131-209720
oder hahm@frauennotruf-erlangen.de
Weitere Informationen:
www.frauennotruf-erlangen.de/
aktuelles

SCHNUPPERKURS SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen* und Mädchen* und TINA* von 16 – 99 Jahren

Termine:
27.03. / 26.06. / 31.07.
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 Selbstver-
teidigungstechniken für den
Notfall, bei dem wir unsere
Körperwaffen effektiv gegen die
Schwachpunkte des Angreifers
einsetzen.

Alter und Sportlichkeit spielen
keine Rolle, Frauen* und TINA* mit
Beeinträchtigung oder geringen
Deutschkenntnissen sind willkom-
men!

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

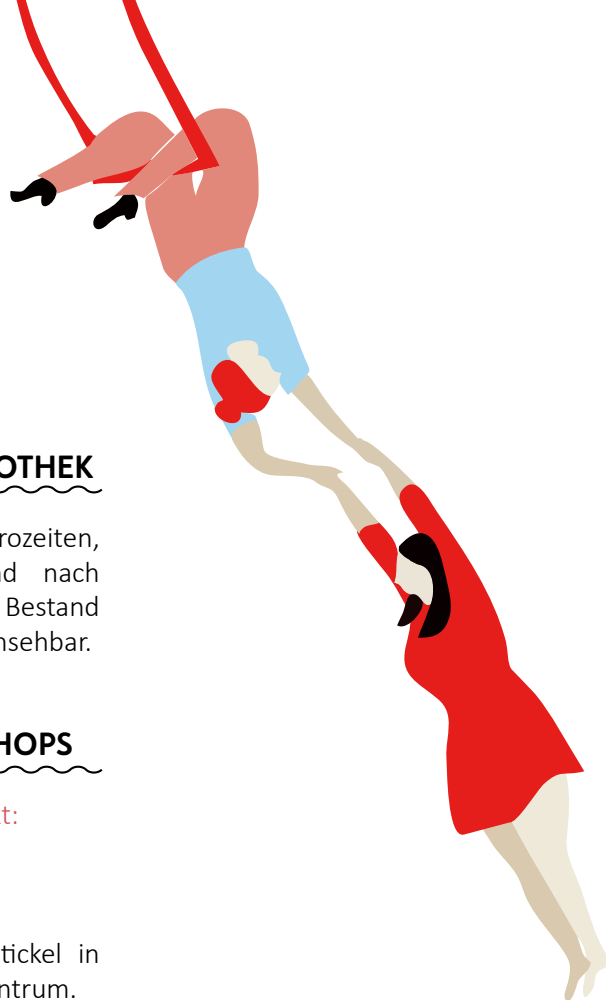
Montags ab 17.30 Uhr
Information und Kontakt:
anita.rahm@online.de
09131 49610

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!*



MITTWOCH,

04.03.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

05.03.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

07.03.2026

10.00 – 12.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

08.03.2026

AB 15.00 UHR

EINTRITT FREI,
SPENDEN SIND ERWÜNSCHT

**INTERNATIONALER FRAUEN*TAG
IM FZ**

Zum internationalen Frauen*tag wird das Café des FZ Erlangen von 15.00 bis 20.00 Uhr zum offenen Begegnungsraum!

Wir wollen einen schützenden Raum schaffen, in dem wir uns austauschen, vernetzen und gemütlich beisammen sein können.

Von 17.00 bis 18.00 Uhr gibt es ein Konzert mit den Little Joe Sisters. Drei Schwestern singen, mehrstimmig, mal ruhig, mal schwungvoll, auch mit Gitarrenbegleitung. Es gibt Kaffee und andere Getränke. Knabbereien und was zum Naschen sind vorhanden, können gerne auch mitgebracht werden.

DIENSTAG,

10.03.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

11.03.2026

18.30 – 20.30 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**FEMINISTISCHES BULLSHIT BINGO
MODERATION: JANINA**

Es wurde wieder sämtlicher misogyner und sexistischer Nonsens gesammelt, der uns Frauen* im Alltag begegnet. Wir haben uns gefragt, könnte man damit etwas halbwegs Sinnvolles anfangen?

Kommt zu unserem Feministischen Bullshit Bingo und spielt mit! Gemeinsamer Austausch (über Erfahrungen) und ein humorvoller Umgang damit erwarten euch!

SONNTAG,

15.03.2026

15.00 – 18.00 UHR

EINTRITT 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.

DIENSTAG,

17.03.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

18.03.2026

18.00 UHR

LESECAFÉ ALTSTADTMARKT

LESEABEND DER SCHREIBWERKSTATT ZUM THEMA HANDWERK

- Jemandem das Handwerk legen
- Klappern gehört zum Handwerk
- Jemandem ins Handwerk pfuschen

Diese Sprichwörter oder Redensarten sind uns immer noch vertraut, obwohl sie aus dem Mittelalter und dem Zunftwesen stammen.



Manche der Sprichwörter haben ihre Bedeutung verändert, z. B. "Das Handwerk hat goldenen Boden". Heutzutage bedeutet es, dass sich im Handwerk gutes Geld verdienen lässt, damals war es eine ironische Anspielung auf die Armut kleiner Handwerksmeister. Wir als Schriftstellerinnen aus der Schreibgruppe des Frauenzentrums haben uns mit dem Thema ebenfalls beschäftigt und stellen verschiedene Texte zum Handwerk des Schreibens oder zum Wäschewaschen in noch gar nicht so lange vergangenen Zeiten (oder was uns sonst noch dazu eingefallen ist) vor.

SAMSTAG,

21.03.2026

10.00 – 13.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, GYMNASTIKRAUM
KOSTEN: € 27,60

**WORKSHOP
NATÜRLICH INS HORMONELLE
GLEICHGEWICHT – YOGA,
AKUPRESSUR & ERNÄHRUNG
MIT DR. MED. EUGENIA SCHWARZKOPF**

Finden Sie zurück zu Ihrem hormonellen Gleichgewicht! In diesem Workshop erfahren Frauen mit Zyklusstörungen oder Stimmungsschwankungen, wie Yoga,

Akupressur und eine hormonfreundliche Ernährung Körper und Seele in Balance bringen. Freuen Sie sich auf wohltuende Übungen, alltagstaugliche Impulse und ein Übungsblatt zum Vertiefen für mehr Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

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

SAMSTAG,

21.03.2026

11.00 – 13.00 UHR

KUBIC, SÜDLICHE STADTMAUERSTR. 35,
AMPHITHEATER

BEI SCHLECHTEM WETTER WEICHEN
WIR IN DIE HOLZWERKSTATT IM UG
DES KUBIC AUS
KOSTEN: € 31,40

**WORKSHOP FÜR FRAUEN
FAHRRADHELDIN – REPARIEREN,
PFLEGEN, LOSFAHREN
MIT CHRISTIANE SCHMITZ**

Lernen Sie in entspannter Runde, wie Sie Ihr Fahrrad selbst sicher und zuverlässig warten! Sie lernen, wie Sie Schritt für Schritt Kette und Bremsen richtig pflegen, kleine Reparaturen wie das Wechseln eines Fahrrad-

schlauchs durchführen und den Sattel optimal einstellen. Ganz ohne Vorkenntnisse, mit viel Praxis und Spaß – so werden Sie zum Fahrrad-Profi in Ihrem Alltag. Fühlen Sie sich selbstbewusst und unabhängig auf zwei Rädern.
Bitte mitbringen: Eigenes Fahrrad

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

SONNTAG,

22.03.2026

15.00 – 17.00 UHR

KOSTEN: € 15,-
(NACH EIGENEM ERMESSEN)
ANMELDUNG: ANITA.RAHM@ONLINE.DE

TROMMEL-SPIEL-KREIS

Dieser Trommel-Spiel-Kreis ist für alle Frauen offen, die sowohl dynamische als auch meditative Energien der gemeinsam gespielten Rhythmen erleben und erfahren wollen.

Wir werden in die unterschiedlichen Rhythmen aus allen Welten eintauchen. Trommeln sind vorhanden. Können aber auch mitgebracht werden.

DIENSTAG,

24.03.2026

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!



März

DIENSTAG,

24.03.2026

18.00 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
KOSTEN: € 18,40

**WORKSHOP
ZWISCHEN HORMONCHAOS UND
NEUBEGINN – DIE WECHSELJAHRE
VERSTEHEN
MIT KERSTIN DEBUDEY**

Der Zyklus macht, was er will, und Sie fragen sich: Bin ich schon mittendrin? In diesem Workshop geht's um Sie – um Ihren Zyklus, die vier Phasen der Wechseljahre und die Hormone, unsere Hauptdarstellerinnen in dieser spannenden Lebensphase.

Gemeinsam kommen wir ins Gespräch, klären auf, entdecken Wege und finden Lösungen – damit Sie sich gut vorbereitet fühlen: auf Arztgespräche, auf körperliche und seelische Veränderungen und auf alles, was diese besondere Lebensphase für Sie bereithält.

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



MITTWOCH,

25.03.2026

18.30 – 20.30 UHR

**FEMALE FLOW – IMPULSE.
AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

27.03.2026

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
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR
FRAUEN*, MÄDCHEN* UND TINA*
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.

April

MITTWOCH,

01.04.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

02.04.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

08.04.2026

19:00 – 21:00 UHR

STADTBIBLIOTHEK
EINTRITT FREI

**LESUNG
"DIE GRÖSSTE ERFÜLLUNG"
MIT SONJA WEICHAND**

Die größte Erfüllung ist die Geschichte zweier gegensätzlicher

Freundinnen: Lore verzweifelt an der Monogamie, Esi möchte eigentlich gar keinen Sex und verdrängt, dass sie asexuell ist. Jahrelang sind sich die beiden ein fester Halt, bis sie Ende dreißig die Sehnsucht einholt, wie alle zu sein: Ein Mann, ein Haus, eine Familie. Doch wer belügt sich besser? Ein Roman über weibliche Sexualität und das Tabu, zu wenig oder zu viel davon zu wollen. Nach der Lesung gibt es Raum, um mit der Autorin zu diskutieren: Wie können wir alte Denkmuster durchbrechen und offen über weibliche Sexualität sprechen? Was bedeuten Asexualität und Polyamorie für das Patriarchat? Und wie könnte eine Welt aussehen, in der wir von Frauen nichts erwarten - außer gute Menschen zu sein?

► In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen.

DONNERSTAG,

09.04.2026

18.30 – 20.30 UHR

**FEMALE FLOW – IMPULSE.
AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

11.04.2026

10.00 – 12.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DIENSTAG,

14.04.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

15.04.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

16.04.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
4 TERMINE
KOSTEN: € 55,20

**WORKSHOP
ZURÜCK ZU MIR – RAUS AUS DER
ROUTINE, REIN INS LEBEN!
MIT ANNIKA SCHAER**

In diesem Kurs entdecken Frauen, wie sie aus dem Funktionsmodus aussteigen und wieder bei sich selbst ankommen können. Mit einfachen Übungen zu Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Dankbarkeit lernen Sie, Ihre innere Stimme wahrzunehmen und Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu gewinnen. So entsteht mehr Energie, Lebensfreude und die Kraft, das Leben selbstbestimmt zu gestalten.

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



SAMSTAG,

18.04.2026

10.00 – 13.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17,
GYMNASTIKRAUM
KOSTEN: 27,60 €

**WORKSHOP
YOGA, AKUPRESSUR & ERNÄHRUNG
BEI ENDOMETRIOSE UND
MENSTRUATIONSBESCHWERDEN
MIT DR. MED. 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. Falls bei Ihnen ein operativer Eingriff durchgeführt wurde, sollten zwischen der Operation und dem Workshop mindestens sechs Wochen liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken (die zu einem Ball zusammengelegt werden können).

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



SAMSTAG,

18.04.2026

18.00 UHR

PREIS: € 20,- (GETRÄNKE EXTRA)
ANMELDUNGEN BIS 13.04. AN: OASE-
FRAUZENTRUM@OUTLOOK.COM

MENÜ-ESSEN ASIATISCH

Das letzte Asiatische Mehrgängenmenü fand 2006 statt, also vor sage und schreibe ZWANZIG Jahren. Kann es einen besseren Grund für ein Asiatisches Jubiläums-Menü geben? Wir finden: Nein.

Nach mir vorliegenden Informationen wird es wohl aus asiatischen Gerichten bestehen, und es ist sicherlich für alle diversen Ernährungsrichtungen etwas dabei, Paleodiät ausgenommen. Es wird ein fünfgängiges, überwiegend vegetarisches Menü geben. Die fleischige Variante der Hauptspeise wird aus Lammfleisch mit Aprikosen bestehen. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob das vegetarische oder das fleischliche Gericht gewünscht wird.

SAMSTAG,

18.04.2026

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,

19.04.2026

10:00 – 15:00 UHR

EICHENDORFFSCHULE, BIERLACH-
WEG 11, SCHULKÜCHE EG

KOSTEN: € 65,60
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.

DIENSTAG,

21.04.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

23.04.2026

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE. AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

23.04.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
4 TERMINE
KOSTEN: € 55,20

WORKSHOP ZURÜCK ZU MIR – RAUS AUS DER ROUTINE, REIN INS LEBEN! MIT ANNIKA SCHAER

Infos zum Workshop
► siehe 16.04.2026

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



April

DIENSTAG,

28.04.2026

18.00 – 20.30 UHR

KOSTEN: 15,- € PRO TERMIN

ANMELDUNG BIS 25.04.26:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**SUPERPOWER SELBSTWERT:
KREATIV DEIN SELBSTWERTGEFÜHL
STÄRKEN MIT MARINA**

**TEIL I: SELBSTWAHRNEHMUNG &
INNERE STIMME**

Ein gesundes Selbstwertgefühl bildet die Grundlage für psychisches Wohlbefinden und persönliche Entwicklung. Es stärkt deine Resilienz, fördert Optimismus und hilft, Herausforderungen besser zu meistern sowie positive Beziehungen zu gestalten. Negative Glaubenssätze, Selbstkritik und perfektionistische Erwartungen können jedoch das Selbstwertgefühl schwächen. Hinzu kommen gesellschaftliche Belastungen, insbesondere für FLINTA-Personen: Ausgrenzung, Stereotype und strukturelle Ungleichheiten führen oft zu Abwertung und fehlender Sichtbarkeit. Unrealistische gesellschaftliche Normen erschweren es zusätzlich, ein positives Selbstbild zu entwickeln.

In dieser dreiteiligen Workshopreihe kannst du deinen Selbstwert

aktiv stärken und deine Selbstwahrnehmung verbessern. Mit kreativen, kunsttherapeutischen Methoden setzt du dich praxisnah und intuitiv mit wichtigen Themen auseinander.

Im ersten Teil lernst Du, unterstützende und kritische innere Stimmen zu erkennen und deren Einfluss auf dein Selbstbild zu reflektieren. Dabei entdeckst du neue Wege, deine Selbstwahrnehmung zu stärken und liebevoll mit dir selbst umzugehen.

Die Workshops bieten einen geschützten Raum für Austausch, Selbsterfahrung und persönliches Wachstum.

Es sind keine Vorerfahrungen oder künstlerischen Talente nötig. Du kannst an einzelnen Terminen teilnehmen oder die gesamte Reihe besuchen.

Teil II am 20.05.26

Teil III am 17.06.26

MITTWOCH,

29.04.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

30.04.2026

19.30 UHR

KOSTEN: € 8,-

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**VORTRAG
MIT NADJA BENNEWITZ:
„MANCHE AKADEMIKERIN
WÜNSCHTE, SIE WÄRE SÄUGLINGS-
PFLEGERIN ODER KÖCHIN.“**

**ALLTAG JÜDISCHER FRAUEN IM
NATIONALSOZIALISMUS -
ZWISCHEN REPRESSION, WIDER-
STAND UND MIGRATION**

Einen Tag nach der Reichspogromnacht wurde die jüdische Presse reichsweit verboten. Bis dahin erschien zum 1. jeden Monats das Israelitische Nürnberg-Fürther Gemeindeblatt, das wie ein Mikrokosmos Abbild jüdischen Alltags ist: Hier schreiben Journalist:innen, die bislang in der reichsweiten deutschen Presse tätig waren, hier werden hochkarätige Konzerte bedeutender Sängerinnen in der Nürnberger Synagoge angekündigt, Aktivitäten des „Jüdischen Kulturbundes“, der den arbeitslos gewordenen Künstler:innen ein Auskommen bot.

Frauen und Männer haben jeweils unterschiedlich auf die

zunehmende Ausgrenzung reagiert, gezwungenermaßen: Die Maßnahmen jüdischer Hausfrauen bewegten sich zwischen Anpassung und Selbsthilfe. Aufgrund des Arbeitsplatzverlustes des Mannes sorgten nun viele Frauen durch Hilfsarbeiten für den Unterhalt, und die Auswanderung gelang Männern vorerst leichter als Frauen. Die Bandbreite der Reaktionen jüdischer Frauen war breit: verstärkter Einsatz im Gemeindeleben, Besinnung auf jüdische Wurzeln, schriftstellerisches oder künstlerisches Engagement: Das Nürnberg-Fürther Gemeindeblatt öffnet faszinierende Fenster in eine Zeit vor der Vernichtung.

DONNERSTAG,

30.04.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA

4 TERMINE, KOSTEN: € 55,20

**WORKSHOP
ZURÜCK ZU MIR – RAUS AUS DER
ROUTINE, REIN INS LEBEN!
MIT ANNIKA SCHAER**

Infos zum Workshop

► siehe 16.04.2026

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



MITTWOCH, 06.05.2026

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE.
AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG, 07.05.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
4 TERMINE, KOSTEN: € 55,20

WORKSHOP
ZURÜCK ZU MIR – RAUS AUS DER
ROUTINE, REIN INS LEBEN!
MIT ANNIKA SCHAER

Infos zum Workshop

► siehe 16.04.2026

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

DONNERSTAG, 07.05.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG, 09.05.2026

10.00 – 12.00 UHR

INTERNATIONALES FRAUENCAFÉ

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG, 09.05.2026

10:00 – 13:00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, GYMNASTIKRAUM
KOSTEN: € 27,60

WORKSHOP
GANZHEITLICH IM HORMONELLEN
WECHSEL – YOGA, AKUPRESSUR &
ERNÄHRUNG
MIT DR. MED. EUGENIA SCHWARZKOPF

Dieser Workshop richtet sich an
Frauen in der Perimenopause
oder in den Wechseljahren, die
ihr hormonelles Gleichgewicht

auf natürliche Weise fördern
möchten. Im Mittelpunkt ste-
hen Yoga, Akupressur und eine
hormonfreundliche Ernährung,
die Körper, Geist und Seele
stärken. Alltagstaugliche Impulse
und ein Übungsblatt helfen, diese
Lebensphase bewusst und ausge-
glichen zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

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

DIENSTAG, 12.05.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



MITTWOCH, 13.05.2026

18.00 UHR

ANMELDUNG BITTE AN:
SONNENSEGEL@GMX.NET

SALONABEND LIEBE

Hat das Sammeln von Briefmarken
etwas mit LIEBE zu tun? Immer-
hin bedeutet die Silbe „phil“ im
Griechischen so viel wie Liebe,
also müssten Phil-atelistinnen in
unserem Salonabend zum Thema
Liebe auch ihren Platz haben.
Oder Katzenliebhaberinnen. Und
Frankophile.

An diesem Abend wollen wir alles
Mögliche zusammentragen, was
in den Bereich der Liebe fällt:
selbstgeschriebene Texte, vorgele-
sene Gedichte von Rilke oder wem
auch immer, Liebesbriefe, Kurzge-
schichten, Sachtexte, Schlager und
Popsongs, Bilder. Es wäre schön,
wenn alle Gästinnen etwas dazu
beitragen würden, umso vielfälti-
ger wird es.

SAMSTAG,

16.05.2026

10.00 – 13.00 UHR

TREFFPUNKT: FREIZEITANLAGE BEI DER WÖHRMÜHLE, WÖHRMÜHLE 6, 91056 ERLANGEN

KOSTEN: € 29,60

MATERIALKOSTEN VON € 10,- SIND IM ENTGELT ENTHALTEN.

FRAUENKRÄUTERWANDERUNG MIT KATRIN HUBER

In diesem Workshop werden Sie in die faszinierende Welt der Kräuter eintauchen, die traditionell von Frauen genutzt wurden, um ihre Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen – sei es bei Zyklusunregelmäßigkeiten, unerfülltem Kinderwunsch, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrsbeschwerden. Wir werden die botanischen Merkmale, spezifische Inhaltsstoffe und verschiedene Verwendungsmöglichkeiten rund um diese Kräuter erkunden und bei einer Kräuterwanderung einige der Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennenlernen. Sie erhalten ein Begleitheft zum Ausfüllen.

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

DIENSTAG,

19.05.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

20.05.2026

18.00 – 20.30 UHR

KOSTEN: € 15,- PRO TERMIN

ANMELDUNG BIS 17.05.26:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

SUPERPOWER SELBSTWERT: KREATIV DEIN SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN MIT MARINA

TEIL II: GRENZEN SETZEN

Infos zum dreiteiligen Workshop

► siehe 28.04.2026

Im zweiten Workshop schärfst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Schutzzräume. Durch gezielte kreative Übungen übst du, deine Grenzen klar zu erkennen und selbstbewusst zu kommunizieren – für mehr Selbstschutz im Alltag.

Die Workshops bieten einen geschützten Raum für Austausch, Selbsterfahrung und persönliches Wachstum.

Es sind keine Vorerfahrungen oder künstlerischen Talente nötig. Du kannst an einzelnen Terminen teilnehmen oder die gesamte Reihe besuchen.

Teil III am 17.06.26

MITTWOCH,

27.05.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT "AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

28.05.2026

18.30 – 20.30 UHR

FEMALE FLOW – IMPULSE. AUSTAUSCH. VERBUNDENHEIT

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

04.06.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

09.06.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



MITTWOCH,

10.06.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

16.06.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

17.06.2026

18.00 – 20.30 UHR

KOSTEN: € 15,- PRO TERMIN
ANMELDUNG BIS 14.06.26:
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**SUPERPOWER SELBSTWERT: KREATIV
DEIN SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN
MIT MARINA**

**TEIL III:
RESILIENZ & SELBSTWIRKSAMKEIT**

Infos zum dreiteiligen Workshop
► siehe 28.04.2026

Im letzten Teil stärkst du deine inneren Ressourcen und entwickelst Strategien, um auch in belastenden Situationen handlungsfähig und souverän zu bleiben. Kreative Methoden helfen dir, deine Resilienz spürbar zu machen und dein Selbstbild zu festigen. Die Workshops bieten einen geschützten Raum für Austausch,

Selbsterfahrung und persönliches Wachstum.

Es sind keine Vorerfahrungen oder künstlerischen Talente nötig. Du kannst an einzelnen Terminen teilnehmen oder die gesamte Reihe besuchen.



SAMSTAG,

20.06.2026

11.00 UHR

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

MEDITATION MIT NADINE

Infos zur Veranstaltung
► siehe 18.04.2026

MITTWOCH,

24.06.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

25.06.2026

17.30 – 19.30 UHR

KOSTEN: € 15,-
(NACH EIGENEM ERMESSEN)
ANMELDUNG: ANITA.RAHM@ONLINE.DE

TROMMEL-SPIEL-KREIS

Infos zur Veranstaltung
► siehe 22.03.2026

FREITAG,

26.06.2026

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
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR
FRAUEN*, MÄDCHEN* UND TINA*
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.

Juli

MITTWOCH,

01.07.2026

18.30 – 20.30 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

FEMINISTISCHES BULLSHIT BINGO

MODERATION: JANINA

Infos zur Veranstaltung

► siehe 11.03.2026

DONNERSTAG,

02.07.2026

AB 18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

08.07.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

14.07.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

18.07.2026

19.00 UHR



SOMMERFEST

Wir feiern unser beliebtes Sommerfest! Bitte das Grillgut selbst mitbringen. Salate und andere Leckereien sind wie immer willkommen! Getränke sind vorhanden. Wir freuen uns auf viele gut gelaunte Besucherinnen aus Erlangen und der Region.

DIENSTAG,

21.07.2026

18.00 – 19.30 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

22.07.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

31.07.2026

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

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR

FRAUEN*, MÄDCHEN* UND TINA*

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.

August



MITTWOCH,

05.08.2026

18.00 UHR

KOSTEN: PRO ABEND € 7,-

SCHREIBWERKSTATT

"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges



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.“



JANINA

ist eine kreative Seele mit einer großen Liebe für Veranstaltungen, die Menschen auf unterschiedlichste Weise zusammenbringen.

Bingo steht für mich nicht nur für Spiel und Spaß, sondern auch für die Leichtigkeit, die uns im Alltag oft verloren geht.

Feminismus bedeutet für mich Austausch auf Augenhöhe, ehrliche Gespräche und das Teilen von Erfahrungen, die uns stärken und verbinden. Bei meinem „Feministischen Bullshit-Bingo“ darf beides nebeneinander existieren: Lachen und Haltung, Ernst und Augenzwinkern. So entsteht ein Raum für Sichtbarkeit, Austausch und gemeinsames Empowerment.

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.

SONJA WEICHAND

studierte an der Universität Würzburg Germanistik und Geschichte. 2020 folgte ihr Debütroman „schuld bewusstsein“ über eine junge Nationalsozialistin und den Umgang mit Erinnerung. Für „Die Eindringlichkeit der Welt“ erhielt sie 2021 ein Stipendium des Freistaates Bayern im Rahmen von „Junge Kunst und neue Wege“ sowie 2022 ein VG-Wort-Neustart-Stipendium. Die Dystopie, die von einer Welt ohne Berührungen erzählt, erschien im Herbst 2023. Mit „Die größte Erfüllung“ widmet sie sich erstmal ganz der Gegenwart.

Sonja Weichand arbeitet als Dozentin für Literarisches Schreiben u. a. an der Universität Würzburg und bei der text-manufaktur.

USCHI LANGER, BRIGITTE ROGGE & BÄRBEL MEYER

bereiten in der Hexenküche regelmäßig Köstlichkeiten zu.

YUKI

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

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,
IRIS GRUBER-LA SALA

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.frauennotruf-erlangen.de

GRÜNES SOFA – ZENTRUM FÜR ALLEINERZIEHENDE

Tel.: 09131 208914

Drausnickstraße 82

www.alleinerziehendenzentrum.de

MÜTTER- UND FAMILIEN- TREFF ERLANGEN

Tel.: 09131 26568

Paulistr. 1

www.muefaff-erlangen.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

09.00 – 17.00 Uhr

Freitag

09.00 – 13.00 Uhr

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

