



FRAUEN ZENTRUM

Erlangen



Veranstaltungsprogramm
September 2026 bis Februar 2027

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,

hier haltet Ihr unser Programm zum Winter 2026/27 in Händen, juhu!

Wir freuen uns sehr, Euch zu unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und laden Euch ein, zu diskutieren, Euch auszutauschen, zu vernetzen und gemeinsam gegen patriarchale Ungerechtigkeit auf die Straße zu gehen!

Wir möchten vor allem auf den internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen* am 25. November aufmerksam machen. Allein bis zum Sommer 2026 gab es in Deutschland bereits 78 mutmaßliche Femizide (Tötung von Frauen* durch Männer/deren aktuelle oder Ex-Partner, oft auf Grund von patriarchalen Besitz- und Kontrollansprüchen). Lasst uns gemeinsam auf die Straße gehen! Stoppt Femizide, man tötet nicht aus Liebe! Ni una menos!

Im Rahmen des 25.11. zeigen wir in Kooperation mit dem E-Werk, dem Frauennotruf, dem Frauenhaus und der Gleichstellungsstelle am 26.11. das Theaterstück "VULVA reloaded" mit Daniela Dillinger im E-Werk – Für Aufklärung und Sichtbarkeit!

Außerdem wollen wir – wie schon im Sommer – zwei Themen Sichtbarkeit schenken, die gerade für FLINTA* oft mit Scham besetzt sind: Sex und Finanzen.

Julia Jenkner bietet ihren Kurs "Lust und Sexualität" an: In diesem Workshop reden wir über verinnerlichte Glaubenssätze und daraus entstehende Herausforderungen in unserer heutigen Sexualität als auch dem Hereinfinden in die eigene Lust.

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

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

Wir haben auch wieder tolle Kooperationen mit der vhs für Euch, unter anderem Workshops zum Thema Wechseljahre, Zyklus und Hormongleichgewicht und zwei Workshops für FLINTA* zu den Themen "Trotz Stress gelassen bleiben" und "Eigene Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen".

Vorankündigung: Im März 2027 feiert das Frauenzentrum 40-jähriges Jubiläum in der Gerberei. Aus diesem Grund wird es eine Reihe von "Jubel-Veranstaltungen" geben.

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 Frauen*rechte. Wir skandalisieren die Missachtung von Frauen*rechten. Wir fördern und bestärken Frauen* in ihrer Entscheidung für eine selbstbestimmte Lebensweise. Das FZ ist Raum für feministische Kultur, feministische Debatten, Begegnungen und Stärkung von Netzwerken. Das FZ ist ein FLINTA*-only Space.

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 Mitglied 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 Eurer Angebote und Aktivitäten.

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 und den Veranstaltungen habt oder weiterführende Kontakte benötigt, könnt Ihr uns telefonisch zu den Bürozeiten unter 09131 208023 erreichen, oder Ihr schreibt uns eine E-Mail an: info@frauenzentrum-erlangen.de. Für mehr Informationen schaut doch auf unserer Website www.frauenzentrum-erlangen.de oder auf unseren Social-Media-Kanälen vorbei!

Bei unseren Veranstaltungen freuen wir uns über eine Spende auf Selbsteinschätzungsbasis, wenn nicht anders im Programm angegeben.

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 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: 30.09. / 14.10. / 28.10. / 04.11. / 18.11. / 09.12. / 20.01. / 03.02. / 17.02.
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: 20.10. / 17.11. / 15.12. / 19.01. / 16.02.
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

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.

OFFENER TREFF

Termine: 08.10. / 12.11. / 10.12. / 14.01. / 11.02.

Lust auf einen entspannten Nachmittag in netter Gesellschaft? Einmal im Monat wird das Frauenzentrum zum offenen Begegnungsraum für FLINTA* – zum Quatschen, Kennenlernen, Austauschen und Zusammensein. Außerdem könnt Ihr in unserer feministischen Bibliothek stöbern und Bücher ausleihen.

Das Café hat von 17.00 bis 18.30 Uhr geöffnet. Es gibt Getränke und ein paar Snacks. Ihr könnt auch gerne selbst etwas mitbringen. Kommt vorbei, allein oder zusammen. Wir freuen uns auf Euch!



FREIE MALGRUPPE

Termine: 10.09. / 24.09. / 08.10. / 22.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12. / 14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02
19.00 Uhr

Material wird gestellt.
Materialkosten: € 5,- pro Termin.

Eine kreative Auszeit für FLINTA* – ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse, in geschützter Atmosphäre.

Gemeinsam malen, entspannen, ausprobieren oder einfach nur sein. Als Ergotherapeutin begleite ich den kreativen Prozess achtsam und unterstütze dich gern beim Einstieg oder bei der Ideenfindung. Farben können helfen, Gefühle auszudrücken, Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Du bist willkommen – genau so, wie du bist.

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

Termine: 13.11. / 04.12.
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.

WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen* über 60

Aus der Reihe: Frauen* packen's an
4 Termine: 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.
16.00 – 18.00 Uhr
St. Bonifaz, Pfarrheim, kleiner Saal,
Sieboldstr. 1a, Erlangen

Anmeldung bis 19.11.2026:
info@keb-mitteninfranken.de,
Tel. 0911 20 81 11 oder online
über die Homepage der KEB
MittenInFranken

Gebühr: € 30,-
(aufgrund der Bezuschussung
ist keine weitere Ermäßigung
möglich)

Jede Frau* kann sich vor körperlichen und verbalen Angriffen schützen und wehren! Im WenDo trainieren wir ruhiges, selbstbewusstes Auftreten sowie leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken. Alter und Sportlichkeit spielen dabei keine Rolle. Frauen* mit Beeinträchtigung oder geringen Deutschkenntnissen sind herzlich willkommen.

Mit: Angie Thomas, WenDo-Trainerin

> In Kooperation mit der KEB MittenInFranken und der Gleichstellungsstelle 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

Information 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!*



DONNERSTAG, 03.09.2026

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG, 08.09.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG, 10.09.2026

19.00 UHR

FREIE MALGRUPPE – KREATIVZEIT FÜR DICH

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG, 12.09.2026

11.00 UHR,

DAUER CA. 45 – 60 MINUTEN
SPENDE NACH SELBSTEINSCHÄTZUNG
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/ein 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.

DONNERSTAG, 24.09.2026

19.00 UHR

FREIE MALGRUPPE – KREATIVZEIT FÜR DICH

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG, 25.09.2026

17.00 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, RAUM 03
(DIESER KURSORT IST NICHT
BARRIEREFREI ZUGÄNLICH).

KOSTEN: € 42,70
> MATERIALKOSTEN VON € 12,- SIND
IM ENTGELT ENTHALTEN

WORKSHOP MIT KATRIN HUBER: FRAUENKRÄUTER FÜR DAS HORMONELLE GLEICHGEWICHT

Hormonelle Schwankungen sind ein natürlicher Teil des weiblichen Zyklus, können jedoch Herausforderungen wie Heißhunger,

Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen 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.

MITTWOCH, 30.09.2026

18.00 UHR

SCHREIBWERKSTATT "AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

01.10.2026

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

03.10.2026

9.30 - 17.30 UHR

KOSTEN: € 195,-

> INKLUSIVE TAGESWORKSHOP MIT
PERSÖNLICHER BEGLEITUNG UND
NACHBEREITUNGS-IMPULSE PER
MAIL PLUS EVENTBRITE-GEBÜHR

ANMELDUNG: ÜBER EVENTBRITE

**WORKSHOP
WUT TUT GUT**

Endlich wütend sein, ohne es zu bereuen. Wut tut gut. Eigentlich. Aber irgendwo auf dem Weg hat sie aufgehört, sich so anzufühlen. Du schluckst. Du explodierst. Du schämst dich. Und von vorne. Das muss nicht so bleiben.

Dieser Tagesworkshop ist für FLINTA*, die ihre Wut nicht länger unterdrücken oder bereuen wollen, sondern lernen möchten, mit ihr präsent und handlungsfähig zu bleiben.

Viele Wut-Workshops arbeiten damit, Wut rauszulassen. Wir machen etwas anderes: Wir begleiten sie — langsam, sicher und in kleinen Dosen, so dass du aufhören kannst zu kämpfen oder wegzulaufen. Dein ganzes System lernt: Ich muss nicht wegrennen. Ich muss nicht explodieren. Ich kann präsent bleiben.

DONNERSTAG,

08.10.2026

17.00 - 18.30 UHR

OFFENER TREFF

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

08.10.2026

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

08.10.2026

18.30 - 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNLICH.)

4 TERMINE

KOSTEN: € 55,20

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

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,

10.10.2026

10.00 - 13.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, GYMNASTIKRAUM
(DIESER KURSORT IST NICHT
BARRIEREFREI ZUGÄNLICH.)

KOSTEN: € 27,60

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

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.

Oktober

SAMSTAG,

10.10.2026

15.00 – 17.00 UHR

KOSTEN: € 10,-

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**WORKSHOP BEZIEHUNGSVIELFALT:
EINFÜHRUNG IN KONSENSUELLE
NICHT-MONOGAMIE**

Die Möglichkeiten, die eigene Beziehung zu gestalten, sind schier unendlich. Und doch lernen wir alle eine Norm: die monogame Paarbeziehung. Nicht für alle ist das die passende Beziehungsform. Wo können wir anfangen, wenn wir Beziehungen neu gestalten wollen? Der Workshop gibt Euch einen Einblick in vielfältige Beziehungskonzepte. Gemeinsam ergründen wir, welche Formen nicht-monogamer Beziehungen es gibt und was sie ausmacht. Ihr könnt ihn als Anstoß nehmen, Eure ideale Beziehungsform zu entdecken oder Neues über Euch zu lernen.

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit nicht-monogamen Beziehungskonzepten beschäftigen möchten. Es ist keinerlei Vorwissen oder eigene Erfahrung notwendig.

DIENSTAG,

13.10.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

14.10.2026

18.00 UHR

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

15.10.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA

(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-FREI ZUGÄNGLICH.)

4 TERMINE

KOSTEN: € 55,20

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

Infos zum Workshop

► siehe 08.10.2026

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

DIENSTAG,

20.10.2026

18.00 UHR

**FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE
FEMINISMUS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

21.10.2026

18.30 – 20.30 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**FEMINISTISCHES BULLSHIT BINGO
MODERATION: JANINA**

Es wurde wieder sämtlicher misogynen 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!

DONNERSTAG,

22.10.2026

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG, 22.10.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNLICH.)

4 TERMINE
KOSTEN: € 55,20

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

Infos zum Workshop
► siehe 08.10.2026

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

FREITAG, 23.10.2026

18.00 – 21.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNLICH.)

KOSTEN: 55,20 €

WORKSHOP FÜR FLINTAS MIT
ANNIKA SCHAER UND ANKE SCHNEIDER:
TROTZ STRESS GELASSEN BEI MIR
BLEIBEN

Stehen Sie im Alltag unter dau-
erhafter Anspannung? In diesem
Workshop erfahren Sie, wie Stress
im Körper entsteht und welche
Rolle das Nervensystem spielt.
Mit einfachen Übungen zur Regu-
lation, Körperwahrnehmung und
bewussten Pausen lernen Sie, aus
dem Funktionsmodus auszusteigen
und wieder mehr innere Ruhe und
Stabilität zu entwickeln.

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

SAMSTAG, 24.10.2026

9.30 – 16.30 UHR

KOSTEN: € 83,22 – € 124,-
ANMELDUNG: ÜBER EVENTBRITE

WORKSHOP
"FRAUEN*
[kɔmuni'tsi:rən]
ANDERS"

Du sitzt wieder da. Das Gespräch
war eigentlich harmlos – und
trotzdem hast Du geschwiegen.
Gelächelt. Genickt. Schon wieder.
Was wäre, wenn Du in solchen
Momenten ganz bei Dir bleibst?
Wenn Deine Bedürfnisse ruhig
und liebevoll ankommen – ohne
schlechtes Gewissen?

Wenn Deine Stimme nicht lauter
wird, sondern präziser? Dieser
Workshop ist für Dich, wenn
Du aufhören willst, Ja zu sagen,
wenn Du Nein meinst. Wenn Du
authentischer und empathischer
kommunizieren willst. Und wenn
Du Dir selbst auf eine tiefere Art
begegnen möchtest – als Frau, als
Mensch, in deinen Beziehungen.
Du entdeckst, warum Dir offene
Kommunikation und Grenzen
setzen so oft schwerfallen – und
was sich verändert, wenn Du
anfängst, dir selbst zuzuhören.
Praktisch, erlebbar, nachhaltig.
Du gehst gestärkt und neu ausge-
richtet – mit Werkzeugen, die im
Alltag wirklich tragen.

Ich heiße Kasia- seit 2016 begleite
ich Menschen dabei, sich selbst
besser zu verstehen und das in
ihren Beziehungen spürbar zu
machen. Mein Herz schlägt für
Gesundheit, Freiheit und verkörperte
Kommunikation. Ich kenne das
Lächeln, das eigentlich ein Nein
war. Das Zögern, das Schlucken,
das ach, ist ja nicht so wichtig.
Deswegen mache ich diesen
Workshop. Nicht weil ich es immer
perfekt kann – sondern weil ich
weiß, was sich verändert, wenn Du
anfängst, Dich selbst zu würdigen.

MITTWOCH, 28.10.2026

18.00 UHR

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG, 29.10.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNLICH.)

4 TERMINE
KOSTEN: € 55,20

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

Infos zum Workshop
► siehe 08.10.2026

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



November

MITTWOCH,

04.11.2026

18.00 UHR

SCHREIBWERKSTATT

"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

05.11.2026

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SAMSTAG,

07.11.2026

11.00 UHR,

DAUER CA. 45 – 60 MINUTEN

SPENDE NACH SELBSTEINSCHÄTZUNG

ANMELDUNG BITTE AN:

ZNADINE00@GMX.DE

MEDITATION MIT NADINE

Infos zur Veranstaltung

► siehe 12.09.2026

SONNTAG,

08.11.2026

14.00 – 18.00 UHR

EINTRITT FREI

"STARKE FRAUEN"

**SKULPTUREN-AUSSTELLUNG &
(KUNST-)HISTORISCHER VORTRAG**
mit Claudia Stickel (Künstlerin) und
Nadja Bennewitz (Historikerin M.A.)

An diesem Nachmittag zeigt Claudia Stickel ihre Frauen-Skulpturen aus Speckstein und erzählt um 15.30 Uhr von ihrer künstlerischen Arbeit mit dem Stein. Ihr Atelier im Frauenzentrum kann besichtigt werden.

Um 16.00 Uhr hält Nadja Bennewitz einen Vortrag (ca. 40 Minuten) über tollkühne Heldinnen und furchtlose Frauen der Antike, für die Künstlerinnen des Barock eine Vorliebe entwickelten: Diese Frauengestalten ließen sich nichts gefallen und bedeuteten eine Absage an die weibliche Opferrolle. Kein Wunder, dass Auftraggeberinnen es liebten, sich im Gewand dieser Vorbilder malen zu lassen!

Wir freuen uns über Spenden.
Es gibt Kaffee, Tee und Plätzchen.

Hinweis: Am Sonntag, 13.12.26 gibt es eine weitere Veranstaltung der beiden mit dem Titel "NACKT UND AKT" mit einem anderen Vortragsthema und anderen Skulpturen.

DIENSTAG,

10.11.2026

18.30 – 20.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA

(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNLICH.)

KOSTEN: € 13,80

WORKSHOP MIT KERSTIN DEBUDEY:
WAS IST EIGENTLICH LOS MIT MIR?
WECHSELJAHRE VERSTEHEN UND
NEUE KLARHEIT FINDEN

Die Wechseljahre beginnen oft früher, als viele denken – erste Veränderungen wie Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe können schon ab Mitte 30 auftreten. Viele Frauen spüren den Wunsch nach Veränderung und gleichzeitig fehlende Kraft. Später kommen körperliche Beschwerden hinzu. Wer versteht, was im Körper passiert, kann bewusster damit umgehen. Der Abend verbindet fundiertes Wissen mit alltagsnahen Impulsen

für mehr Klarheit und Selbstfürsorge. Im Anschluss ist Raum für Fragen und Austausch.

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

DIENSTAG,

10.11.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

12.11.2026

17.00 – 18.30 UHR

OFFENER TREFF

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

12.11.2026

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

13.11.2026

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

► Info unter Raum für Regelmäßiges

► In Kooperation mit Bildung
Evangelisch Erlangen und der
Gleichstellungsstelle der Stadt
Erlangen.



SONNTAG,

15.11.2026

15.00 – 18.00 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS
ANMELDUNG: INFO@FRAUENZENT-
RUM-ERLANGEN.DE

**VULVA CUPCAKE WORKSHOP FÜR
FLINTA* MIT YUKI**

In diesem kreativen Workshop dekorieren wir gemeinsam vegane Vulva-Cupcakes. Unsere Gespräche gehen von Körperbildern, Selbstliebe bis hin zu Empowerment. Feministisches Wissen wird hier weitergetragen. Dich erwartet eine Mischung aus Aufklärung und generationenübergreifenden Austausch. Das alles in einem geschützten Raum, in dem Fragen, Gespräche und gegenseitige Unterstützung Platz haben – ohne Bewertung, ohne Tabus. Gemeinsam feiern wir die Vielfalt weiblicher Körper.

DIENSTAG,

17.11.2026

18.00 UHR

**FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE
FEMINISMUS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

18.11.2026

18.00 UHR

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MONTAG,

23.11.2026

16.00 – 18.00 UHR

ORT: ST. BONIFAZ, PFARRHEIM,
KLEINER SAAL,
SIEBOLDSTR. 1A, ERLANGEN

KOSTEN (4 TERMINE): € 30,-
(AUFGRUND DER BEZUSCHUSSUNG
IST KEINE WEITERE ERMÄSSIGUNG
MÖGLICH)

ANMELDUNG
BIS 19.11.2026 ERFORDERLICH:
INFO@KEB-MITTENINFRAANKEN.DE,
TEL. 0911 20 81 11 ODER ONLINE
ÜBER DIE HOMEPAGE DER KEB
MITTENINFRAANKEN

**WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG
UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR
FRAUEN* ÜBER 60**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

26.11.2026

EINLASS 18.00 UHR,
BEGINN 19.00 UHR

KELLERBÜHNE IM E-WERK
DAUER: 90 MINUTEN, OHNE PAUSE
EINTRITT: € 15,- / € 9,- ERMÄSSIGT
MIT NACHWEIS, FREIER EINTRITT MIT
ERLANGEN PASS

**VULVA RELOADED
EIN THEATER-SOLOPROGRAMM
VON DANIELA DILLINGER**

Es wird über sie gesprochen,
geschrieben, gemunkelt und ge-
schwiegen.
Sie wird geliebt, gehasst, getuned.
Sie wird bedeckt, beschämt, be-
sucht, bezwungen und besungen.
Jetzt kommt sie selbst zu Wort und
spricht ganz unverblümt. Denn es
ist Zeit, ein paar Geschichten neu
zu schreiben und uralte Geschich-
ten wieder zu erinnern.
Ein humorvoller und berührender
Abend rund um den wichtigsten
Ort Ihres Lebens.
Eine Produktion von Daniela
Dillinger in Kooperation mit dem
Kulturforum Fürth

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

DONNERSTAG,

26.11.2026

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

27.11.2026

17.00 – 20.00 UHR

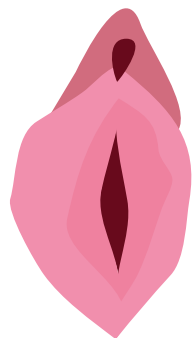
FRIEDRICHSTR. 17, AULA
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNGLICH.)

KOSTEN: € 50,60
> 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 Raumspray – 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 Kooperation mit der vhs Erlangen, Anmeldung über vhs erforderlich.

MONTAG,

30.11.2026

16.00 – 18.00 UHR

ORT: ST. BONIFAZ, PFARRHEIM,
KLEINER SAAL,
SIEBOLDSTR. 1A, ERLANGEN

KOSTEN (4 TERMINE): € 30,-
(AUFGRUND DER BEZUSCHUSSUNG
IST KEINE WEITERE ERMÄSSIGUNG
MÖGLICH)

ANMELDUNG

BIS 19.11.2026 ERFORDERLICH:
INFO@KEB-MITTENINFRANKEN.DE,
TEL. 0911 20 81 11 ODER ONLINE
ÜBER DIE HOMEPAGE DER KEB
MITTENINFRANKEN

**WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG
UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR
FRAUEN* ÜBER 60**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



Dezember

DONNERSTAG,

03.12.2026

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

FREITAG,

04.12.2026

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

► Info unter Raum für Regelmäßiges

► In Kooperation mit Bildung
Evangelisch Erlangen und der
Gleichstellungsstelle der Stadt
Erlangen.

SAMSTAG,

05.12.2026

10.00 – 13.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, GYMNASTIKRAUM
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-
FREI ZUGÄNGLICH.)

KOSTEN: € 27,60

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

Dieser Workshop richtet sich an
Frauen in der Perimenopause
oder in den Wechseljahren, die
ihr hormonelles Gleichgewicht auf
natürliche Weise fördern möchten.
Im Mittelpunkt stehen Yoga, Aku-
pressur und eine hormonfreundliche
Ernährung, die Körper, Geist und
Seele stärken. Alltagstaugliche
Impulse und ein Übungsblatt hel-
fen, diese Lebensphase bewusst
und ausgeglichen zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

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

SONNTAG,

06.12.2026

15.00 – 17.00 UHR

KURSGEBÜHR: € 15,-
ANMELDUNG: ANITA.RAHM@ONLINE.DE

TROMMEL-SPIEL-KREIS "NICOLETTA"

Dieser Trommel-Spiel-Kreis ist
für alle Frauen offen, die sowohl
dynamische als auch meditative
Energien, der gemeinsam ge-
spielten Rhythmen erleben und
erfahren wollen. Wir werden
eintauchen in die unterschiedli-
chen Rhythmen aus allen Welten.
Trommeln sind vorhanden, können
aber auch mitgebracht werden.



MONTAG,

07.12.2026

16.00 – 18.00 UHR

ORT: ST. BONIFAZ, PFARRHEIM,
KLEINER SAAL,
SIEBOLDSTR. 1A, ERLANGEN

KOSTEN (4 TERMINE): € 30,-
(AUFGRUND DER BEZUSCHUSSUNG
IST KEINE WEITERE ERMÄSSIGUNG
MÖGLICH)

ANMELDUNG
BIS 19.11.2026 ERFORDERLICH:
INFO@KEB-MITTENINFRANKEN.DE,
TEL. 0911 20 81 11 ODER ONLINE
ÜBER DIE HOMEPAGE DER KEB
MITTENINFRANKEN

WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN* ÜBER 60

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

08.12.2026

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



MITTWOCH,

09.12.2026

18.00 UHR

SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

10.12.2026

17.00 – 18.30 UHR

OFFENER TREFF

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

10.12.2026

19.00 UHR

FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH

► Info unter Raum für Regelmäßiges

SONNTAG,

13.12.2026

14.00 – 18.00 UHR

EINTRITT FREI

"NACKT UND AKT"

SKULPTUREN-AUSSTELLUNG &
(KUNST-)HISTORISCHER VORTRAG
mit Claudia Stickel (Künstlerin) und
Nadja Bennewitz (Historikerin M.A.)

An diesem Nachmittag zeigt Claudia Stickel ihre Frauen-Skulpturen aus Speckstein (andere als am 8.11.) und erzählt um 15.30 Uhr von ihrer künstlerischen Arbeit mit dem Stein. Ihr Atelier im Frauenzentrum kann besichtigt werden.

Um 16:00 Uhr hält Nadja Bennewitz einen Vortrag (ca. 40 Minuten) über entblößte Frauen und nackte Männer und über Künstlerinnen, die bei ihrer Arbeit niemals frei von der Last männlicher Diskurse über Frauen waren. Die Geschichte von Kunst, Geschlecht und Nacktheit zeigt weibliche Haltung in patriarchalen Strukturen auf und ermöglicht den Bruch mit männlichen Blicken.

Wir freuen uns über Spenden.
Es gibt Kaffee, Tee und Plätzchen.

MONTAG,

14.12.2026

16.00 – 18.00 UHR

ORT: ST. BONIFAZ, PFARRHEIM,
KLEINER SAAL,
SIEBOLDSTR. 1A, ERLANGEN

KOSTEN (4 TERMINE): € 30,-
(AUFGRUND DER BEZUSCHUSSUNG
IST KEINE WEITERE ERMÄSSIGUNG
MÖGLICH)

ANMELDUNG
BIS 19.11.2026 ERFORDERLICH:
INFO@KEB-MITTENINFRANKEN.DE,
TEL. 0911 20 81 11 ODER ONLINE
ÜBER DIE HOMEPAGE DER KEB
MITTENINFRANKEN

WENDO – SELBSTBEHAUPTUNG
UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR
FRAUEN* ÜBER 60

► Info unter Raum für Regelmäßiges

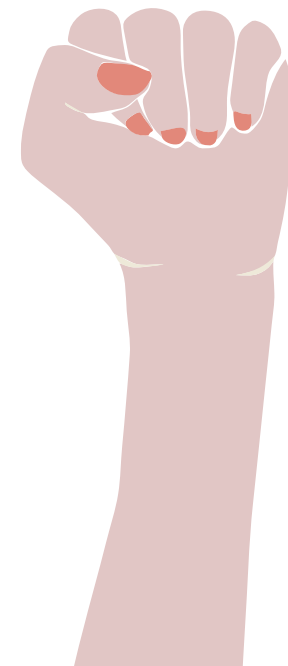
DIENSTAG,

15.12.2026

18.00 UHR

FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE
FEMINISMUS

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,
07.01.2027

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,
12.01.2027

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,
14.01.2027

17.00 – 18.30 UHR

OFFENER TREFF

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,
14.01.2027

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► Info unter Raum für Regelmäßige

FREITAG,
15.01.2027

18.30 – 20.30 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS
ANMELDUNG:
INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

**FEMINISTISCHES BULLSHIT BINGO
MODERATION: JANINA**

Info zur Veranstaltung
► siehe 21.10.2026

DIENSTAG,
19.01.2027

18.00 UHR

**FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE
FEMINISMUS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,
19.01.2027

18.00 – 20.00 UHR

VIRTUELLES KLASSENZIMMER
KOSTEN: € 18,40

**ONLINE-WORKSHOP
ZYKLUSGERECHTE ERNÄHRUNG:
"OPTIMAL VERSORGT IN JEDER
PHASE" MIT KATRIN HUBER**

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche Bedürfnisse – das gilt auch für die Ernährung. Eine zyklusgerechte Ernährung kann dabei helfen, Heißhunger vorzubeugen, Menstruationsbeschwerden und PMS zu lindern sowie das Energielevel im Alltag zu stabilisieren.

Nach einer kurzen Einführung in die weiblichen Hormone und ihren Einfluss auf den Zyklus erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt an die verschiedenen Zyklusphasen anpassen können. Sie erhalten praxisnahe Tipps, Hintergrundwissen und einfache, alltagstaugliche Empfehlungen, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen können.

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

MITTWOCH,
20.01.2027

18.00 UHR

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



SONNTAG,
24.01.2027

11.00 – 13.00 UHR

KOSTEN: € 12,-

ANMELDUNG BIS ZUM 21.01.2027:
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.

MITTWOCH,

27.01.2027

18.30 – 20.30 UHR

KURSGEBÜHR: € 15,-

ANMELDUNG: ANITA.RAHM@ONLINE.DE

TROMMEL-SPIEL-KREIS "NEUES JAHR"

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

DONNERSTAG,

28.01.2027

19.00 UHR

FREIE MALGRUPPE – KREATIVZEIT FÜR DICH

► Info unter Raum für Regelmäßige



FREITAG,

29.01.2027

18.00 – 21.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, AULA (DIESER KURSORT IST NICHT BARRIEREFREI ZUGÄNGLICH.)

KOSTEN: € 55,20

WORKSHOP FÜR FLINTAS MIT ANNIKA SCHAER UND ANKE SCHNEIDER: EIGENE BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND GRENZEN SETZEN

Stellen Sie die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen? In diesem Workshop lernen Sie, eigene Bedürfnisse klarer wahrzunehmen, innere Antreiber zu erkennen und gesunde Grenzen zu setzen. Ziel ist es, Selbstfürsorge zu stärken, leichter Nein zu sagen und in Beziehungen mehr bei sich selbst zu bleiben.

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



SAMSTAG,

30.01.2027

10.00 – 13.00 UHR

FRIEDRICHSTR. 17, GYMNASTIKRAUM
(DIESER KURSORT IST NICHT BARRIERE-FREI ZUGÄNGLICH.)

KOSTEN: € 27,60

WORKSHOP MIT DR. MED EUGENIA SCHWARZKOPF: YOGA, AKUPRESSUR UND ERNÄH- RUNG BEI ENDOMETRIOSE UND MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

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,

30.01.2027

11.00 – 14.00 UHR

EINTRITT € 1,- BIS 10,-

NACH SELBSTEINSCHÄTZUNG

ANMELDUNG:

INFO@FRAUENZENTRUM-ERLANGEN.DE

WORKSHOP MIT JULIA JENKNER: SEXUALITÄT UND LUST

Was die eigenen Wünsche und Bedürfnisse von Frauen und weiblich sozialisierten Personen sind, wenn es um Sex und Nähe geht, spielt im Aufwachsen oftmals eine untergeordnete Rolle, wenn überhaupt. In diesem Workshop reden wir über verinnerlichte Glaubenssätze und daraus entstehende Herausforderungen in unserer heutigen Sexualität als auch dem Hereinfinden in die eigene Lust. Wir entwickeln Strategien, die uns dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse zu erspüren als auch zu kommunizieren.



Februar

MONTAG,

01.02.2027

20.15 – 22.00 UHR

ENERGIEAUSGLEICH: € 7,77

ANMELDUNG: ANITA.RAHM@ONLINE.DE

**WORKSHOP FRAUENLIEDER
MIT ANITA RAHM**

40 Jahre feministisches Frauenzentrum Erlangen in der Gerberei und über 40 Jahre feministische Frauenlieder.

Wir singen gemeinsam, laut und kraftvoll, alte und neue Frauenlieder. Lieder u. a. von der Gruppe Schneewittchen bis zu Kick la Luna! Gerne kann Gitarre oder Ukulele mitgebracht werden.

DIENSTAG,

02.02.2027

18.00 UHR

EINTRITT AUF SPENDENBASIS

**FINANZWORKSHOP 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!

MITTWOCH,

03.02.2027

18.00 UHR

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

04.02.2027

18.00 UHR

FRAUENKNEIPE

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DIENSTAG,

09.02.2027

19.00 – 21.00 UHR

PLENUM

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

11.02.2027

17.00 – 18.30 UHR

OFFENER TREFF

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DONNERSTAG,

11.02.2027

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► Info unter Raum für Regelmäßiges



DIENSTAG,

16.02.2027

18.00 UHR

**FLINTA* DISKUSSIONSRUNDE
FEMINISMUS**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

MITTWOCH,

17.02.2027

18.00 UHR

**SCHREIBWERKSTATT
"AUTOBIOGRAPHISCHES SCHREIBEN"**

► Info unter Raum für Regelmäßiges

DONNERSTAG,

25.02.2027

19.00 UHR

**FREIE MALGRUPPE –
KREATIVZEIT FÜR DICH**

► 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.

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.

JUICY

ist ein queer-feministischer Sexshop – für alle. Im Laden in Leipzig-Connewitz gibt es neben

sorgfältig ausgewählten, vielfältigen Sextoys, regional produzierten BDSM-Produkten, Accessoires und sexpositiver Kunst auch eine große Auswahl an geschlechtsbestärkendem Zubehör.

Juicy ist aber mehr als nur ein Sexshop. Uns liegen Wissenstransfer und wissenschaftlich fundierte Bildung am Herzen. Deshalb gibt es bei Juicy auch Workshops zu verschiedenen Themen rund um Sexualität – von Queers (nicht nur) für Queers. Bei uns trifft Sexshop auf sexuelle Bildung!

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.

CLAUDIA STICKEL

hat seit 2010 ihr Atelier im Frauenzentrum. Als Künstlerin sind Frauen-Skulpturen aus Speckstein ihre Leidenschaft. In ihrem Atelier bietet sie 2–3 Mal im Jahr Workshops an und unterstützt dabei Frauen, mit dem Speckstein ihre eigene Kreativität zu entfalten.

Außerdem arbeitet sie als Heilpraktikerin und Physiotherapeutin in ihrer eigenen Praxis in der schönen Schiffstraße in Erlangen. Die Skulpturen können zu jeder Zeit in den Praxisfenstern (Haus-Nr. 10) angeschaut werden oder nach Vereinbarung in der Praxis selbst.

Weiter Infos auf ihrer Homepage: www.claudia-stickel.de

CONNI

ist Ergotherapeutin und liebt kreative Räume, in denen Menschen sich begegnen, ausprobieren und einfach sie selbst sein dürfen. In ihrer offenen Kunstgruppe geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um gemeinsames Gestalten, Austausch und darum, miteinander statt gegeneinander zu wachsen. Die Gruppe versteht sich als Wohlfühlraum – warm, offen, solidarisch, in dem Kreativität und gegenseitiges Empowerment Platz haben.

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.

STEFANIE PLICKA-NOLL

ist unabhängige, selbstständige Finanzberaterin und Mindset-Coach. Ihr Herzensthema ist die finanzielle Bildung für Frauen und Familien.

USCHI LANGER, BRIGITTE ROGGE & BÄRBEL MEYER

bereiten in der Hexenküche regelmäßig Köstlichkeiten zu.

YUKI

weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Selbstbestimmung über den eigenen Körper und das eigene Leben ist – sie hat sich ihren Weg in die Freiheit selbst erkämpft. Heute arbeitet sie in der IT und setzt sich mit ihren Workshops dafür ein, dass Aufklärung, Offenheit und Körperpositivität für alle selbstverständlich werden.

BÜROTEAM DES FRAUENZENTRUMS

FREN PECHMANN

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

NICOLE KAISER

hat einen B.A. in Soziologie. Ihre Interessensschwerpunkte sind intersektionaler Feminismus, Care-Arbeit, Antidiskriminierung und gender(-Theorien). Sie schreibt 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:
Mo: 09.00 – 11.00 Uhr
Mi: 14.00 – 16.00 Uhr
Do: 17.00 – 19.00 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:
Mo – Do: 09.00 – 17.00 Uhr
Fr: 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

