

FRAUENZENTRUM SCHWEDT

MAI 2025



Regelmäßige Angebote

Montag

Sportkurs „Rund um Fit“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

Yoga Kurs

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 10.00 Uhr

-16.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Gymnastik für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 13.30 Uhr

Kreativkurs für Groß und Klein

Beginn: 13.00 Uhr

Strickcafé

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstag

Englisch Sprachkurs

Kreativkurs

Yoga

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 8.30 Uhr

Beginn: 9.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Nähkurs ZICK ZACK 1

Beginn: 11.30 Uhr

-13.30 Uhr

Bewegung, Tanz und Rhythmus

1 Kurs jeweils 10 x 1 1/2 Stunde

Beginn: 13.00 Uhr

-14.30 Uhr

Spielerisch Lernen



Beginn: 14.00 Uhr

-15.00 Uhr

Mal- und Zeichenkurs

1 Kurs 10 x 2 Stunden

Beginn: 14.00 Uhr

Gymnastik für Frauen jeden Alters

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 15.00 Uhr

Gymnastik für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 16.30 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

Beginn: 10.00 Uhr

Mittwoch

Yoga III

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 8.45 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“



Beginn: 10.00 Uhr
-16.00 Uhr

Nordic Walking Kurs

Beginn: 10.30 Uhr
-12.00 Uhr

Kreativcafé

English is fun

Beginn: 13.30 Uhr

Spielenachmittag



Beginn: 14.00 Uhr

Vorlesestunde für Kinder

Beginn: 14.00 Uhr

Gymnastik „ In Form bleiben“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 16.00 Uhr

Gymnastik „ Rund um Fit“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 17.30 Uhr

Donnerstag

Sport für Frauen jeden Alters

Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

Strickkurs „Puppenmuttis“



Beginn: 9.00 Uhr

Fitness für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 10.30 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“

Beginn: 10.00 Uhr
-16.00 Uhr

Nähkurs ZICK ZACK 2



Beginn: 11.00 Uhr
-13.00 Uhr

Spielerisch Lernen

Beginn: 14.00 Uhr
-15.00 Uhr

Freie Singegruppe

Beginn: 15.00 Uhr

Beratung für Frauen in Krisensituationen 14.00 - 17.00 Uhr

(nach Absprache auch an allen anderen Tagen möglich)



Familienfeiern im Frauenzentrum

Sie möchten gern Ihren **Geburtstag**, **Jubiläum**, **Jugendweihe** oder Ihre **Hochzeit** feiern und Ihre Wohnung ist zu klein?

Familiäre Feste und Feiern können hier in gemütlicher Atmosphäre und liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten stattfinden.



Gegen eine Nutzungsgebühr ab 15,00 € die Stunde pro Raum können Sie auf Wunsch bis zu zwei Räume bei uns mieten.

Essen und Getränke können mitgebracht werden. Zum Service gehören unter anderem das Eindecken der Tische für Ihre Feier, Nutzung des Kaffee- und Essgeschirrs, sowie Wein-, Sekt- und Mehrzweckgläser etc. Genehmigung für diverse Dinge wie z. B. Hüpfburg kann für 10,00 € mit reserviert werden.

Auch für **Tagungen**, **Seminare**, **Beratungen**, **Versammlungen** und **Schulprojektstage** stellen wir unsere Räumlichkeiten gegen eine Nutzungsgebühr zur Verfügung. Bei schönem Wetter kann auch unser Garten genutzt werden. Wir stellen Ihnen auch gerne unseren Grill zur Verfügung.



GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

im Frauenzentrum Schwedt

Kontakt/ Gespräche/ Informationen



Bei Kaffee und Tee ohne Ende, begleitet von süßen und würzigen Köstlichkeiten, bieten wir Ihnen in gemütlichen Räumen die Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück mit Freunden oder Bekannten.

Melden Sie sich bei uns an ...

dann kann der Tag gestärkt beginnen...

z. B. 3 halbe Brötchen, Ei, Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Fisch, Marmelade etc....

Kaffee oder Tee so viel man trinken mag

Kostenbeitrag pro Person: 8,50 €

Frauenzentrum Schwedt

Lindenallee 62a

16303 Schwedt

Tel.03332515757



Entspannung

***Lassen Sie mal wieder Ihre
Seele baumeln....***

***schöpfen Sie neue Kraft...
entgehen Sie dem Alltagsstress...***

Am Montag, 05.05.2025

um 16.30 Uhr

im

Frauenzentrum Schwedt

Kostenbeitrag: 3,00 €

Inklusive gesunden Imbiss

Bitte melden Sie sich bei uns vorher an!

Frauenzentrum Schwedt

Lindenallee 62a

16303 Schwedt

Tel. 03332/515757

Fax.03332/523013

Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,
20.05.2025 ab 16.00 Uhr**

“Allgemeine Rechtsfragen“

Kosten: 3,00 €

im

Frauenzentrum Schwedt
Lindenallee 62a
Telefon: 0 33 32/ 51 57 57

Um Anmeldung wird gebeten!

NATURHEILKUNDE

mit Elke Hapka

Dienstag, 20.05.2025 um 17.00 Uhr



Natürliche Lösungen bei Rheuma und Arthrose

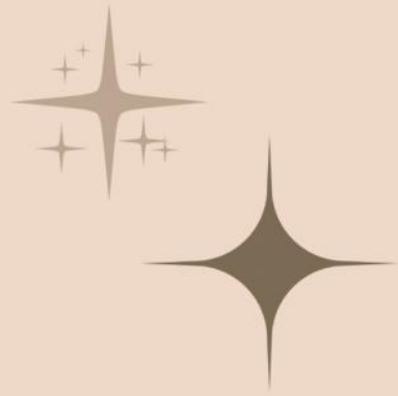
Alarmsignale bei Rheuma und Arthrose

- nach längerem Sitzen oder Liegen
Bewegungsschmerz
 - morgendliche Gelenksteifigkeit
- Erschöpfung und Müdigkeit durch entzündliche Prozesse
- Schwellungen und Überwärmung der Gelenke
 - eingeschränkte Beweglichkeit
- Schlüssel zur Schmerzfreiheit - wie werde ich wieder beschwerdefrei.

Kosten: 3,00 € pro Person

Um vorherige Anmeldungen wird gebeten!

ENTSPANNUNGS- TECHNIKEN AUSPROBIEREN



Frauenverein Schwedt e.V.
Lindenallee 62a
16303 Schwedt

Termin: 22.05. 2025
13 - 16 Uhr



WAS ERWARTET DICH?

- Autogenes Training – Tiefenentspannung durch Autosuggestion
- Progressive Muskelentspannung – Loslassen durch gezieltes An- und Entspannen
- Meditation – Den Geist zur Ruhe bringen
- Achtsamkeitsübungen – Im Moment ankommen
- Atemübungen – Stress lösen durch bewusste Atmung

Entspannung war noch nie so einfach – Probiere es aus!

Für alle, die neugierig sind, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren und herausfinden möchten, was am besten zu ihnen passt. Lerne in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Methoden kennen, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.



LILA SALON

Comedy • Kabarett | mit Ralph Richter

Montag, 16.06.2025 17.00 Uhr

im Frauenzentrum Schwedt

MELANCHOLERISCH

Es gibt Dinge, die ändern sich nie: Keiner hört mehr dem anderen zu, das Zeitgefühl verschiebt sich, der Schlips kann gar nicht groß genug sein, auf den man drauftritt, und früher war sowieso alles besser. Das alles wird zur Sprache kommen, denn Richter will ihn wieder zeigen, diesen Riesensprung in der Schüssel unserer Spaßvöglengesellschaft. Dabei ist ihm kein Klischee fremd und keine Kuh heilig. Mit seinem sperrigen Charme läßt er Ihre Zwerchfelle schuften, bis Sie sich verwundert die Augen reiben: So hab ich das auch gesehen, kann es aber nicht so ausdrücken. Denn nirgends ist es so komisch wie in unserem Beklopptistan, aber wenn man dieses Programm gesehen hat, möchte man an keinem anderen Ort mehr leben. Der Bühnen-Senior schabernackt sich durch alle Themen, und dabei schlägt er Gedankenschneisen durch das Dickicht der Verblödung. Immer nach dem Motto: Wo Wahn zu Sinn wird, wird Satire zur Pflicht. Und sollten Sie auch am Alltag verzweifeln – bleiben Sie locker. Wenn wir nicht drüber lachen, wird´s auch nicht lustiger.

(eventime.de)

Karten ab 01.04.2025 nur im Frauenzentrum erhältlich!

Kosten: 18,00 € (Eintritt + kleiner Imbiss)



Hurra-Sommerferien 2025



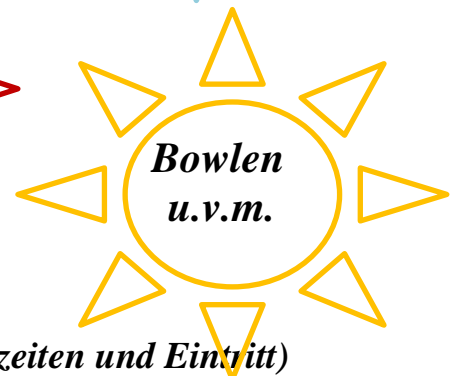
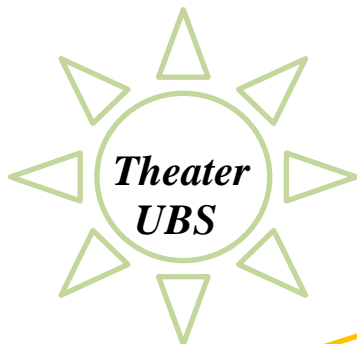
Ihr seid 6- 12 Jahre alt und wollt Spaß haben in euren Ferien??

*Na dann kommt zu uns....
ins Frauenzentrum Schwedt /Lindenallee 62 a*

Tel.03332/515757 Fax: 03332/523013

E-Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

**Sommerferienspiele vom 28.07.- 08.08.2025
in der Zeit von 8.00 -16.00 Uhr**



Kosten: 12,50 € pro Tag (inklusive alle Mahlzeiten und Eintritt)

Änderungen vorbehalten! Genauere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben! Alle Ferientage mit Voranmeldung!

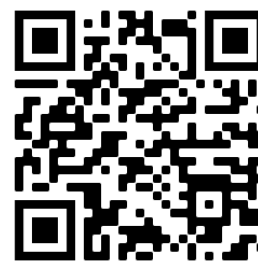
Spendenaufruf!

*Wir bitten auch weiterhin um Ihre Unterstützung, um unsere Arbeit für Frauen und Familien erfolgreich fortsetzen zu können.
Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.*

Spendenkonto: Stadtparkasse Schwedt
IBAN: DE97 170523020031006944
BIC: WELADED1UMX
Kontoinhaber: Frauenverein Schwedt e.V.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns bisher finanziell und ideell unterstützt haben!

Öffnungszeiten : Montag bis Donnerstag
08.30-12.00 Uhr und
13.00-17.00 Uhr
(und nach Vereinbarung)



Tel. (03332) 515757
Fax. (03332) 523013
Homepage: www.frauenzentrum-schwedt.de
E – Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

Ansprechpartner Geschäftsleitung:

Frau Tatjana Stol/ Frau Ute Gruner

